

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

У статті проводиться теоретичний аналіз засобів оптимізації розвитку професійної самоідентифікації безробітних осіб. Зазначається, що основне завдання соціально-психологічного забезпечення професійної самоідентифікації безробітних осіб полягає в усвідомленні людиною своєї особистісної унікальності, формуванні позитивного відношення до професійної діяльності та психологічної готовності виконання професійних дій. Найважливішою психологічною умовою оптимізації професійної самоідентифікації безробітної особи виступає діалогізація при груповій формі роботи, впровадження проєктивних, проблемних та активних методів навчання, творчої співпраці між психологом та клієнтом.

Ключові слова: професійна самоідентифікація, ігровий метод навчання, метод проєктів, тренінгові технології, психомалюнок, психогімнастика.

Постановка проблеми. В умовах фінансово-економічної кризи набуває все більшої гостроти проблема безробіття, яка неодмінно підвищує актуальність професійної самоідентифікації та професійної орієнтації, що є одними із дієвих засобів профілактики безробіття, активної психологічної підтримки незайнятого населення [14].

Нині актуальним є створення нових психологічних технологій, які мають сприяти розвитку професійної самоідентифікації безробітних осіб, загальному формуванню їх світоглядної культури, індивідуального досвіду та формування кар'єрної самореалізації. Психологічна допомога безробітним особам не має повного забезпечення методичними матеріалами та програмами. На нашу думку, саме впровадження соціально-психологічних технологій в роботі психолога із безробітними особами має забезпечувати врахування постійно змінюваних умов на ринку праці, сприяти оптимізації дій людини щодо вибору професії, напрямку професійного навчання чи перекваліфікації виду професійної діяльності та подальшого працевлаштування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми професійної підготовки фахівців цікавили широке коло науковців. Зокрема, проводився аналіз професіоналізації особистості в рамках теорії діяльності (К. Абульханова-Славська, Л. Божович, Ю. Забродін, О. Конопкін, С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, Б. Ломов та ін.); психологічної готовності та рефлексії до здійснення професійної діяльності (Г. Балл, О. Бондарчук, Л. Бурлачук, Н. Іванова, Л. Карамушка, Н. Коломінський, А. Кузьмінський, С. Максименко, М. Полухіна,

Х. Хайрова, Н. Чепелева, Т. Яценко, Е. Isadore, L. Hudson, S. Nelse, T. Longino, J. Leo та ін.).

Дослідження процесу оптимізації професійної самоідентифікації безробітних осіб представлені в науковому здобутку педагогів та психологів. Зокрема вивчалися питання психологічних чинників самоактуалізації особистості безробітного на сучасному ринку праці (Л. Авдєєв, А. Алексєєва, В. Барішніков, О. Киричук, О. Корчевна та ін.); сучасні моделі психологічного консультування по кар'єрі (М. Бендюков); розширення професійної компетентності як способу підвищення конкурентоспроможності безробітних на ринку праці (М. Десненко), в тому числі, питання соціально-психологічних чинників адаптації (дезаптації) безробітного на ринку праці (О. Киричук).

Теоретичний аналіз стану психологічного супроводу безробітних вказує на відсутність системного наукового розгляду усього комплексу його психологічних аспектів, зокрема оптимізації професійної самоідентифікації. Ситуацію загострює і незвичність проблеми, недостатнє її наукове опрацювання, відсутність достатнього досвіду практичних дій [14]. Психологічна сутність роботи з безробітними полягає не тільки в тому, щоб допомогти їм у виборі чи зміні професії, працевлаштуванні, але й у тому, щоб спрямувати весь процес розвитку особистості на оптимізацію професійної самоідентифікації, як актуалізацію і усвідомлення нею тих якостей, цінностей, позицій, характеру, які були сформовані раніше і впливають на її подальший професійний розвиток [14].

Як визначають С. Максименко, Г. Ложкін, А. Колосов в рамках психологічного супроводу груп безробітних осіб являється не просто особистість апліканта, а взаємодія «особистість-середовище-діяльність» [6]. Тобто, вирішення проблеми розвитку професійної самоідентифікації зводиться до необхідності пошуку нових системологічних підходів в сучасній науковій теорії та практиці [18].

Тому **мета статті** полягає в аналізі та науковому обґрунтуванні засобів оптимізації розвитку професійної самоідентифікації безробітних осіб.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Впровадження психологічних технологій в професійну підготовку та перекваліфікацію безробітних осіб мають бути спрямовані на активізацію інтересу до професійної діяльності; рефлексію (усвідомлення власних думок, почуттів) та розвиток соціальної взаємодії [17]. Найважливішою психологічною умовою оптимізації професійної самоідентифікації безробітного виступає впровадження проєктивних, проблемних та активних форм навчання, творчої співпраці між психологом та клієнтом. Для здійснення психологічного впливу на безробітну особу, ми вважаємо доречним використання групової форми взаємодії. Існують різні погляди вчених щодо інтерпретації групової форми роботи. Г. Ковальов [5] називав такий вид діяльності колективом активного соціального навчання (КАСН). Точка зору Ю. Ємельянова зводиться до розуміння даного поняття як активне соціальне навчання (АСН), тобто форма впливу на учасників групи,

спрямованої на формування їх психологічної компетентності спілкування [4]. Практика показує, що групові форми роботи підвищують позитивний рівень соціальної взаємодії, працездатності, навчальної та професійної мотивації, знижують рівень тривожності та мають особистісно-орієнтоване направлення.

До комплексу особистісно-орієнтованих технологій групової взаємодії увійшли ігрові методи (ділові, рольові, ситуаційно-рольові, інтерактивні й стимуляційні ігри) [2; 3; 4; 13]. Під час ділової гри безробітні особи опановують професійний та соціальний досвід. Метою ділової гри є формування уяви особистості про професійну діяльність та її динаміку, а завданнями є підвищення інтересу до професійної діяльності, стимулювання до якісного оволодіння професійними знаннями і вміннями, розвиток професійної і соціальної компетентності та діалогічної взаємодії [11]. Як зазначає Н. Волкова [3] основними діалогічно-дискусійними технологіями групової взаємодії є: діалог (безпосередній та опосередкований), диспут, дискусія, «мозкова атака», есе. При такій взаємодії психолог і клієнт є рівноправними суб'єктами навчання. Відтак, створення «діалогічного простору» взаємодії є умовою формування навиків міжособистісного спілкування до яких належать: оволодіння засобами спілкування, уміння аргументувати власну думку, аналізувати і прогнозувати дії співрозмовника, оволодіння технікою активного слухання, постановки питань, регуляції емоційного напруження. Дослідниця констатує, що такі технології з однієї сторони оптимізують оволодіння професійних знань, усвідомлення власної позиції відносно професійного образу, накопичення індивідуального досвіду, а з іншого – вказує на комплексність практико-орієнтованих методів навчання [3]. Основуючись на попередні міркування вчених, ми вбачаємо комплексний підхід в навчанні (проективні, проблемні, евристичні методи; креативні та дослідницькі проекти; конкурси професійної майстерності; інтерактивні ігри, тренінгові заняття), який стимулює професійний інтерес та процес «входження» безробітної особи в діапазон професійної діяльності. Зазначаємо попередньо, що комплексність психологічного супроводу особи яка не працює, передбачається у створенні програми оптимізації професійної самоідентифікації з урахуванням наступних критеріїв:

- цілісності сприймання в широкій соціальній перспективі власної професійної активності;
- позитивного відношення до вибраної професії;
- усвідомленості в системі професійного інтересу та мотивації;
- усвідомленості значимості професійних знань в аспекті особистісного (духовно-морального) розвитку та власного професійного росту.

Для реалізації вище зазначених критеріїв в аспекті програми оптимізації професійної самоідентифікації, доречно використовувати елементи тренінгових занять професійного розвитку. Г. Попова розглядаючи психолого-педагогічні чинники професійного навчання умовно розділила тренінгові програми на дві групи [10]:

1. Програми професійно-особистісного розвитку (направлені на розвиток професійно-важливих особових якостей, формування професійної та загальної комунікативної компетентності). До таких програм відносяться наступні тренінги: «Мій професійний вибір»; «Ефективне ділове спілкування»; «Комунікативна компетентність спеціаліста»; «Психологія конфліктів»; «Мотивація персоналу»; «Психологія лідерства в організації»; «Презентація та публічний виступ»; «Психологія ділових переговорів».

2. Програми особистісного розвитку (направлені на розвиток рефлексії та регулятивних здібностей особистості на самопізнання, самовдосконалення і саморегуляцію в різних професійних аспектах). Це такі програми, як: «Пошук свого Я (робота з цілями)»; «Управління часом»; «Емоційна саморегуляція»; «Упевненість в собі»; «Тренінг впливу та захисту від маніпуляцій»; «Тренінг креативності»; «Тренінг самопрезентації» і т.п.

Дослідник Л. Лимаренко визначає тренінг як незамінний елемент системи професійного навчання та розвитку безробітних осіб [15]. Автор вказує на те, що даний вид навчання базується на партисипаторному підході (принцип участі). Це означає, що весь колектив є учасником організованого процесу навчання, спрямованого на оволодіння знаннями та способами інтелектуальної і практичної діяльності. У результаті такої роботи студент рухається у напрямку особистісно-професійного розвитку на основі групової взаємодії.

І. Бачков визначає груповий психологічний тренінг як сукупність активних методів практичної психології, які використовуються для формування навичок самопізнання й саморозвитку особистості [1]. При цьому, тренінгові методи можуть використовуватися як у рамках клінічної психотерапії лікування неврозів, так і в аспекті практичної психології в роботі з психічно здоровими людьми для допомоги в саморозвитку [1]. Подібність у міркуваннях до визначеного питання прослідковується у роботах С. Макшанова. Автор розглядає тренінг як багатофункціональний метод спеціальних змін психологічних феноменів суб'єкта з метою гармонізації професійного призначення людини [7]. Ми поділяємо думку авторів та основуємось на вчення Н. Пов'якель констатуємо, що тренінгові технології сприяють розвитку міжособистісної взаємодії учасників процесу. Так, вчена [9] в експериментальному дослідженні проблеми конфліктної взаємодії та шляхи її регуляції суб'єктів діяльності під час тренінгових занять виявила зростання особистісних якостей досліджуваних, які детермінують конструктивний характер взаємодії, таких як згода, співпраця, взаємопідтримка, довіра. Основуючись на дослідження Н. Пов'якель можна стверджувати, що корекційні впливи на безробітну особу в процесі тренінгу сприяють формуванню її самосприйняття, самоусвідомлення та саморегуляції [12].

Ми переконані в тому, що важливим моментом у реалізації професійної діяльності є усвідомлення суб'єктом власних дій, регуляція поведінки (тобто, співставлення особистості в своєму уявленні свого призначення з функціями професійної групи людей, на основі ідентифікації суб'єкта своєї поведінки з

поведінкою інших). На нашу думку, на формування професійної самосвідомості впливає рівень розвитку особистісної самосвідомості, психологічна готовність до виконання професійних задач. Взагалі поняття «самосвідомість» як психологічне утворення, розуміється як єдністю трьох сторін особистості: когнітивної (самопізнання), емоційної (ставлення до себе) і регулятивної (управління поведінкою). Поведінка людини співвідноситься з її уявленнями про саму себе (образ Я) і про те, якою вона хотіла бачити себе в майбутньому. Саме з таких міркувань доцільно організувати систему навчання безробітних осіб на основі методу проєктів, що забезпечує формування професійного образу «Я», образу Професії та уявлення про їх взаємодію. Проєктна робота перспективна, оскільки в ній активну позицію займає кожний учасник, що позначається на виробленні індивідуальної форми роботи. Метою даного методу є створення умов, за яких особистість самостійно вчиться реалізовувати професійні знання для розв'язання практичних завдань. Однією із технік методу проєктів являється техніка «Самопрезентація». Реалізація даної форми роботи надасть можливість безробітній особі презентувати власний інтерес до професійної діяльності, розкрити свої мрії та визначити можливості для їх здійснення, сформуванню образу реалістичної моделі спеціаліста та «побачити» себе в професії. Під час використання даної техніки суб'єкт навчання розв'язує низку різнорівневих дидактичних та розвивальних завдань, що сприяє розвитку пізнавальних навиків, формуванню вміння самостійно конструювати свої знання, орієнтуватися в професійному просторі. В процесі виконання проєктних завдань безробітні особи переживають ситуацію самостійного вибору власних дій, прийняття рішень, обирають способи найбільш ефективною конструктивною взаємодії в групі. Тому, на сьогодні нагальною потребою є синтез психологічних технологій розвитку професійної самосвідомості безробітного як трансформаційного механізму його професійної самоідентифікації.

Визначаючи психологічні основи програми оптимізації професійної самоідентифікації безробітної особи в аспекті групової взаємодії слід виділити невербальні методи. Головними функціями є зближення членів групи; взаємопізнання; експлікація (роз'яснення) таких проявів психіки особистості, які важко вербалізувати. Фундаменталізаційною основою даних методів є психогімнастичні вправи. Використання психогімнастики як самостійного методу корекційної роботи було запропоновано Г. Юною [8]. Спочатку автор запропонувала комплекс вправ який призначався для дітей з метою формування та корекції психіки. Сьогодні вправи психогімнастики використовуються і для дорослих в рамках групового навчання. Такі заняття передбачають вираження емоцій, переживань проблем за допомогою міміки та рухів. У широкому сенсі задачами психогімнастики є пізнання і корекція особистості. Набуття людиною знань про світ емоцій та формування навичок їх особистісної регуляції являється актуальним питанням. Автор М. Чистякова в процесі групової роботи представила систематизований набір етюдів та ігор, направлених як на розвиток психічних функцій, так і на навчання елементам релаксації та уміння виражати

емоційні прояви [16]. Тому в груповій роботі вважаємо доцільним використання психогімнастичних вправ, які спираються на невербальну експресію, головною метою яких виступає зняття фізичних блокувань та затисків психіки безробітної особи в процесі розвитку професійної самоідентифікації. Така організація навчання спрямована на усвідомлення особистістю специфіки професійної діяльності та рольової позиції, формування професійного образу «Я» та подальших професійних планів.

Висновки. На нашу думку, загальна мета програми оптимізації професійної самоідентифікації безробітних осіб пов'язана з актуалізацією індивідуально-психологічного потенціалу індивіда, задоволення потреби в професійному самовизначенні, формуванні соціально-професійних установок, мотивів, ціннісних орієнтацій які ініціюють процеси саморегуляції та само реалізованості. Отже, вирішення вищезазначеної низки завдань можливе за умови впровадження в роботу психолога з групою безробітних осіб програми оптимізації професійної самоідентифікації в основу проектування якої покладені елементи вищевказаної психологічної підтримки з урахуванням особливостей професійної діяльності.

Література

1. Бачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Изд-во "Ось - 89", 2000. 224с.
2. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. М.: Высшая школа, 1991. 207с.
3. Волкова Н. П. Особистісно орієнтовані технології навчання професійно-педагогічної комунікації. URL: wiki.ciit.zp.ua. (дата звернення: 09.02.2018).
4. Емельянов Ю. М. Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985. 168с.
5. Ковалев Г. А. Об активном обучении педагогическому общению. Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизации: Сб.науч.трудов. М., 1983. С.6-20.
6. Максименко С. Д., Ложкин Г. В., Колосов А. Б. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению. Практична психологія та соціальна робота, 2010. № 12. С. 1-10.
7. Макшанов С. И. Психология тренинга: уч. пособие. СПб., 1997. 214с.
8. Осипова А. А. Общая психокоррекция: уч. пособие. М.: Сфера, 2002 510 с.
9. Пов'якель Н. І. Ложкін Л. Г. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. К. ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
10. Прагнення студентів технічного ВНЗ до особистісно-професійного самовдосконалення. URL:[http://www.nauka.hnpu.edu.ua sites/default/files/fahovi](http://www.nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi). (дата звернення 27.03.2018).

11. Рибалко Л. С. Методи активного навчання студентів у вищій школі. URL: nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi. (дата звернення 19.04.2018).
12. Самусь Т. Д. Розвиток особистісних якостей засобами тренінгу. URL: [http // www. vuzlib. com» content / view / 522/](http://www.vuzlib.com/content/view/522/). (дата звернення 16.02.2018).
13. Смолкин А. М. Методы активного обучения: науч.-метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. 176 с.
14. Технологія профорієнтаційної роботи з безробітними, які тривалий час перебувають на обліку в державній службі зайнятості : Колективна монографія / за заг. ред. Тарасюк С.О. К.: ППК ДСЗУ, 2011. 312 с.
15. Тренінг як форма навчання у студентському театрі вищого навчального закладу гуманітарного спрямування. URL: [gusnauka. com» 25_DN_2008 / Pedagogica / 29229. doc. htm](http://gusnauka.com/25_DN_2008/Pedagogica/29229.doc.htm). (дата звернення 30.04.2018).
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990. 128с.
17. Шевченко Н. Ф., Сурякова М. В. Практикум з розвитку професійної кар'єри майбутнього фахівця. Практична психологія та соціальна робота. №6. 2010. С. 49-63.
18. Larysa A. Afanasenko. Professional self-identification issue in modern psychology. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць. Вип. № 37. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. С. 32-41.

Транслітерація

1. Bachkov I. V. Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga. Psihotekhniki: Uchebnoe posobie. М.: Izd-vo "Os" - 89", 2000. 224s.
2. Verbickij A. A. Aktivnoe obuchenie v vysshej shkole: kontekstnyj pohod. М.: Vysshaya shkola, 1991. 207s.
3. Volkova N. P. Osobystisno orijentovani tehnologii' navchannja profesijno-pedagogichnoi' komunikacii'. URL: wiki.ciit.zp.ua. (data zvernennja: 09.02.2018).
4. Emel'yanov YU. M. Aktivnoe social'no-psihologicheskoe obuchenie. L., 1985. 168s.
5. Kovalev G. A. Ob aktivnom obuchenii pedagogicheskomu obshcheniyu. Aktivnye metody obucheniya pedagogicheskomu obshcheniyu i ego optimizacii: Sb.nauch.trudov. М., 1983. S.6-20.
6. Maksymenko S. D., Lozhkyn G. V., Kolosov A. B. Ot psihologicheskogo obespechenija k psihologicheskomu soprovozhdeniyu. Praktыchna psihologija ta social'na robota, 2010. № 12. S. 1-10.
7. Makshanov S. I. Psihologiya treninga: uch. posobie. SPb., 1997. 214s.
8. Osipova A. A. Obshchaya psihokorekciya: uch. posobie. М.: Sfera, 2002 510 s.
9. Pov'jakeľ' N. I. Lozhkin L. G. Psihologija konfliktu: teorija i suchasna praktyka: navchal'nyj posibnyk. K. VD «Profesional», 2007. 416 s.

10. Pragnennja studentiv tehničnogo VNZ do osobystisno-profesijnogo samovdoskonalennja. URL:<http://www.nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi>. (data zvernennja 27.03.2018).

11. Rybalko L. S. Metody aktyvnogo navchannja studentiv u vyshhij shkoli. URL:[nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi](http://www.nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi). (data zvernennja 19.04.2018).

12. Samus' T. D. Rozvytok osobystisnyh jakostej zasobamy treningu. URL: [http // www. vuzlib. com content / view /522/](http://www.vuzlib.com/content/view/522/). (data zvernennja 16.02.2018).

13. Smolkin A. M. Metody aktivnogo obucheniya: nauch.-metod. posobie. M.: Vyssh. shk., 1991. 176 s.

14. Tehnologija prorijentacijnoi' roboty z bezrobitnymy, jaki tryvalyj chas perebuvajut' na obliku v derzhavnij sluzhbi zajnjatosti : Kolektyvna monografija / za zag. red. Tarasjuk S.O. K.: IPK DSZU, 2011. 312 s.

15. Trening jak forma navchannja u students'komu teatri vyshhogo navchal'nogo zakladu gumanitarnogo sprjamuvannja. URL: [rusnauka. com 25_DN_2008 / Pedagogica / 29229. doc. htm](http://rusnauka.com/25_DN_2008/Pedagogica/29229.doc.htm). (data zvernennja 30.04.2018).

16. CHistyakova M.I. Psihogimnastika. M.: Prosvishchenie, 1990. 128s.

17. Shevchenko N. F., Surjakova M. V. Praktykum z rozvytku profesijnoi' kar'jery majbutn'ogo fahivcja. Praktyčna psihologija ta social'na robota. №6. 2010. S. 49-63.

18. Larysa A. Afanasenko. Professional self-identification issue in modern psychology. Problemy suchasnoi' psihologii': Zb. nauk. prac'. – Vyp. № 37. – Kam'janec'-Podil'skyj: Aksioma, 2017. — S. 32-41.

Афанасенко Л. А.

Психологические основы программы оптимизации профессиональной самоидентификации безработных

В статье проводится теоретический анализ средств оптимизации развития профессиональной самоидентификации безработных. Отмечается, что основная задача социально-психологического обеспечения профессиональной самоидентификации безработных состоит в осознании человеком своей личностной уникальности, формировании положительного отношения к профессиональной деятельности и психологической готовности к выполнению профессиональных действий. Важнейшим социально-психологическим условием оптимизации профессиональной самоидентификации безработного лица выступает диалогизация при групповой форме работы, внедрение проективных, проблемных и активных методов обучения, творческого сотрудничества между психологом и клиентом.

Ключевые слова: профессиональная самоидентификация, игровой метод обучения, метод проектов, тренинговые технологии, психомалюнок, психогимнастика.

Afanasenko L. A.

Psychological bases of the optimization program in professional self-identification of unemployed persons

The article provides theoretical analysis of optimizing ways in the unemployed person's professional self-identification development.

It is noted that the main task of socio-psychological provision of unemployed person's professional self-identification is the awareness of personal uniqueness, the formation of a positive attitude to professional activity and psychological readiness to perform professional activities.

The most important socio-psychological condition for optimizing the unemployed person's professional self-identification is dialogue in a group work, the introduction of projective, problematic and active methods of education, creative cooperation between the psychologist and the client.

Key words: *professional self-identification, game-learning method, project method, training technologies, psychomudicle, psychodynamics.*

Афанасенко Лариса Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи і психології Національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Київ.

УДК 159.92

Бедан В. Б.

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСІБ СХИЛЬНИХ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ РІЗНОГО ТИПУ

У статті презентовано результати теоретичних і емпіричних досліджень деяких психологічних характеристик осіб схильних до переживання самотності різного типу. Розглянуто погляди вчених на визначення поняття «самотність». Для емпіричної перевірки психологічних характеристик, що супроводжують переживання схильності до переживання самотності вибрані методики: «Диференціальна діагностика схильності особистості до переживання самотності» автори – О.П. Саннікова, В.Б. Бедан та Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI), форма В. Викладено результати емпіричного дослідження, спрямованого на визначення спектру властивостей осіб з різною модальністю переживання самотності, які виділялися за домінуванням емоційного, когнітивного, контрольного-регулятивного компоненту. Встановлено, що групи осіб з різним типом переживання самотності відрізняються специфічним набором властивостей, що аранжують прояви переживання самотності. Визначено, що для представників емоційного типу схильності до переживання самотності характерні тривожність, зосередженість на власних переживаннях, усвідомлення і прийняття самотності, невпевненість, небажання будь-що змінити у власному