

Моначин І. Л.
м. Тернопіль

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ВТРАТИ РОБОТИ

У статті висвітлено систему формувальних заходів, мета яких — забезпечення ефективної психологічної підтримки безробітних. Обґрунтовано зміст, форми і засоби психологічної підтримки осіб в ситуації втрати роботи. Здійснено ґрунтовний опис проведення тренінгу з безробітними.

Ключові слова: афірмація, самофутурування, символічний простір особистості, ситуація втрати роботи, психологічні техніки

Постановка проблеми

Вступ. Втрата роботи в працездатному віці сприймається більшістю людей як руйнація попереднього життєвого укладу. В зв'язку з цим зростає роль психологічної підтримки як спеціалізованого соціального інституту в Україні. Важливу позитивну роль відіграє можливість звернутися за підтримкою. Вивчаючи проблему безробіття в сучасній Україні, можна виділити ряд підходів: економічний, соціологічний, соціально-психологічний. В рамках економічного підходу безробіття розглядається з точки зору проблем ринку праці і робочої сили. В межах соціологічного підходу, основна увага концентрується на використанні об'єктивних критеріїв у ході оцінки статусу безробітного. З позиції соціально-психологічного підходу важливим є питання розвитку особистості в умовах ненормативної кризи на основі власних зусиль. За таких умов безробітному потрібно відрефлексувати як характер проблем, що виникли (соціально-економічні, психологічні), так і їх зміст.

Аналіз досліджень і публікацій показав, що останнім часом різні форми групової роботи стали досить популярними внаслідок ефективності й більшої економічності у порівнянні з індивідуальною роботою [2–4; 6–8]. У процесі дослідження на основі праць Ф. Василюка, Н. Волянюк, Н. Глуханюк, О. Губенко, Н. Дєєвої, О. Корчевної, В. Логвиненко, Г. Ложкіна, П. Лушина, С. Максименко, В. Семиченко та інших було здійснено аналіз емпіричних фактів, що дає змогу розглядати соціально-психологічний стан безробітних в єдності двох складових — ситуативні стани (тривожність, соціальні настрої) і статусні стани (ціннісні орієнтації, спрямованість особистості, потреби). В результаті можливими стали два напрями психологічної підтримки безробітних. Перший — зовнішня підтримка (участь як у індивідуальних, так і групових форматах роботи); другий — самопоміччя (опанування прийомами самопізнання, самореалізації, самовпливу, самофутурування).

Формування та корекція уявлень людини про себе відбувається у груповому форматі інтенсивніше та виразніше. Саме тому обрано групову форму психологічної підтримки осіб, які опинилися в ситуації безробіття.

Мета дослідження полягала в розробці змісту та апробації програми психологічної підтримки безробітних, що ґрунтується на необхідності формування конструктивних стратегій поведінки.

Виклад основного матеріалу

Запропоновані та систематизовані вправи в проведенні формувального експерименту є тим унікальним матеріалом розвитку особистості, який збагачує її уявлення про власні переживання, особистісні копінг-системи та спроможність володіти собою в складних життєвих ситуаціях, а також слугує підґрунтям у подальшому стимулюванні професійного розвитку. Передусім слід зазначити, що переживання ми розуміємо, як внутрішню роботу особистості, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій [10].

Основною формою реалізації психологічної підтримки особистості в ситуації втрати роботи став груповий тренінг (складання афірмацій, техніки самофутурування, опанування стратегіями копінг-поведінки), спрямований на відновлення психічного здоров'я та переорієнтацію особистості, а також формування життєвих та професійних стратегій. В основі нашого тренінгу лежить принцип «навчальної лабораторії», згідно з яким учасникам рекомендується не застосування репродуктивних, знайомих способів поведінки, а випробування нових. Позаяк основною задачею тренінгу є не зміна, а розширення репертуару конструктивних переживань складних життєвих ситуацій, до яких відноситься і безробіття, та забезпечення автономного, усвідомленого прийняття рішень.

Обґрунтування змістового наповнення тренінгу проводилось за допомогою методологічного аналізу етапів розвиваючого навчання: мети, завдань, змісту, форми, методів — саме тих систем, від яких безпосередньо залежить успішність вирішення ситуації втрати роботи.

Програма психологічної підтримки передбачала такі фази:

Перша фаза — попередня. Її мета — формування у безробітних адекватного усвідомлення себе, своїх особливостей та проблем, структури внутрішньої картини та вироблення позитивних установок для майбутньої взаємодії з довколишнім середовищем.

Друга фаза — головна. Актуалізація, осмислення, реконструкція та побудова ситуацій минулого, теперішнього та майбутнього, що відіграють суттєву роль у формуванні суб'єктивної картини проблеми особистості; руйнування вироблених під час переживання неконструктивних психологічних механізмів захисту; активізація «ресурсів» із потужним позитивним емоційним зарядом переживання; набуття навиків роботи з тілом, емоціями, образами, символами, думками.

На *третьій* фазі — завершальній — відбувалося формування позитивних настанов у осіб, які переживають ситуацію втрати роботи й опановують нові способи поведінки та закріплення адекватної для даної особистості моделі реагування. Задля цього були застосовані прийоми когнітивної й екзистенційної психотерапії, які дають змогу утримувати позитивні уявлення учасників про їх сьогодення і майбутнє, сприяють розширенню сфери цінностей, пошуку сенсу життя.

У нашому дослідженні важливим етапом організації психологічної підтримки осіб, які знаходяться в ситуації втрати роботи, є складання афірмацій як один із способів професійної переорієнтації. Етимологія слова affirmation з латинської *affirmo* — підкріплюю, стверджую. У разі використання афірмацій необхідно відмовитися від старих, навіязаних, стереотипних моделей поведінки; здійснювати як внутрішню, так і зовнішню візуалізацію своєї мети. Саме наявність певних поривань та бажань, що репрезенту-

ють в індивідуальній свідомості процес вибору безробітними мотивів і цілей майбутньої діяльності, сприяє конструктивності переживань та обумовлює динаміку розвитку особистості, яка перебуває в ситуації втрати роботи.

Наступним кроком психологічної підтримки передбачено використання техніки самофутурування в професію, яка належить до прийомів конструювання майбутнього. Афірмації та самофутурування — це техніки, які взаємопов'язані та взаємодоповнюють одна одну. Інтегрованим елементом техніки самофутурування є побудова життєвої програми особистості, тоді як афірмації — послідовність перепрограмування своєї поведінки. В сукупності ці техніки є проектуванням, плануванням власної стратегії розвитку, що не терпить примушення та формального ставлення, тобто не може здійснюватись без бажання та інтересу особи.

Педагогічний працівник, перебуваючи в ситуації втрати роботи, проживає великий спектр ситуацій і через переживання визначає власну траєкторію руху. Щоб переживання, пов'язані з пошуком роботи, не перетворилися у схему, перш за все необхідно чітко уявляти не лише кінцевий результат, але й способи його досягнення, шлях, яким прагне йти людина, і ті об'єктивні та суб'єктивні ресурси, необхідні для вирішення конкретних моментів життя.

Оволодіння техніками (з грецької *techne* — мистецтво, майстерність) афірмації та самофутурування належить до прийомів конструювання майбутнього, що є ланкою в загальному ланцюзі умов, необхідних для розвитку конструктивних переживань. Індикаторами конструктивних переживань виступають наступні особливості: рецептивна активність, спрямована на досягнення поставленої мети, готовність до співпраці, здатність оволодівати новими моделями поведінки.

Оскільки у нашому дослідженні переживання як процес поділяється на складові: змістову, процесуальну та особистісну [10], то і тренінгову роботу ми виконуємо у такій же схемі. Сценарій особистісно орієнтованого психологічного тренінгу опанування конструктивними видами переживання педагогічними працівниками, що містить елементи технік афірмацій та самофутурування, наведено у таблиці.

**Сценарій особистісно орієнтованого тренінгу
та психологічної підтримки осіб у ситуації втрати роботи**

Тренінгові вправи	Основна мета та ресурсне забезпечення
<i>Змістова складова переживання</i>	
Вправа «Девіз мого життя» Проективна вправа: «Переживання емоційного стану – це...» «Слухові та візуальні асоціації до слів: <i>втрата роботи, переживання, мета, успіх</i> »	Презентація мети та завдань тренінгу. У вступі наголошується на активній поведінці особистості та дотриманні чотирьох основних принципів: визнання досконалості життя, його законів і себе самого; безумовна впевненість в позитивному результаті; звільнення від негативних емоцій; відповідальність за зміну
Вправа «Автонаратив»	Створення цілісного уявлення про тренінг. Складання нарису самохарактеристики
<i>Процесуальна складова переживання</i>	
Вправи «Глибока м'язова релаксація» (за Джекобсоном), «Посмішка»	Зняття напруги, розслаблення, налаштування на роботу

Вправа «Візуалізація особистісного проекту» (на день, на тиждень, на місяць). Вправа «На шляху до мети» Вправа «Найближче майбутнє»	Ознайомлення з техніками афірмацій та самофутурування. Перенавчання або зміни життєвої програми. Формулювання цілей на теперішнє та майбутнє Переосмислення власної системи поглядів та поведінки
Вправи «Я – жінка, Я – чоловік», «Мій портрет у променях сонця»	Розширення гендерних уявлень щодо вибору власної моделі поведінки в різних ситуаціях. Формування окремих складових андрогінної моделі поведінки
Вправа «Формула моєї особистості». Створення малюнка на тему «Мое майбутнє» (по колу)	Створення креативного середовища для учасників тренінгу. Актуалізація «Я-концепції»
«Модель перенавчання» (психогенетичний метод Ч. Тойча)	Прогнозування і усвідомлення членами групи вектора розвитку конструктивних переживань
Вправи «М'язовий корсет», «Залізне алібі» «Прощення і вдячність»	Спрямовані на проживання життєвих ситуацій, оволодіння навиками планування, актуалізація та осмислення власного психологічного потенціалу
Психодраматичний прийом. Вправа «Творче «Я» в театрі переживань»	Сприяє пошуку інтенсивності та багатогранності переживань, можливість «прожити» стійкі моделі поведінки за сценарієм
Техніка за Р. Ассаджолі	Створення позитивного образу «Я»
<i>Особистісна складова переживання</i>	
Вправи «Позитивне мислення», «Мої сильні сторони», «Професійний девіз»	Переосмислення системи поглядів та поведінки безробітних. Осмислення участі та результатів в тренінговій роботі
Вправа «Для себе залишаю...»	Аналіз змін у системі переживань, поглядів, цінностей та поведінці учасників

Програма тренінгу передбачала певний перелік вправ з відповідним змістом, що були спрямовані на розвиток змістової, процесуальної та особистісної складових переживання. Розглянемо детальніше основні з запропонованих вправ.

Змістова складова охоплює початкову фазу тренінгу, до якого включені наступні вправи. «Девіз мого життя» — пропонує кожному учасникові вибрати одну, раніше заготовлену ведучим, кольорову (за палітрою тесту Люшера) міні-футболку. Через 5 хвилин учасники по черзі презентують своє ім'я, життєвий девіз, принципи, хобі, приватну інформацію (за бажанням), написану в центрі футболки. На рукавчиках пишуть очікування від тренінгу. Далі виконують роботу в міні-групах «Переживання емоційного стану — це...». Реалізація переживання — значима характеристика особистісного розвитку, яка співвідноситься із способом подолання критичних ситуацій, роботою захисних механізмів, зовнішнім втіленням переживання у творчий продукт. Розуміючи переживання як особливий вид діяльності, ми припустили, що ця діяльність повинна здійснюватись в особливому просторі – символічному просторі особистості (СПО). СПО — це специфічне поле презентації проблемної ситуації, простір втілення і творчого вирішення кризи [11]. За допомогою символічного простору особистості людина отримує можливість віддалити пере-

живання від себе, поглянути на нього з боку. Переносячи розв'язання проблеми в сферу символічного вирішення, людина отримує можливість перейти в позицію активного суб'єкта. Оволодіння таким символічним простором є продуктивнішим способом переживання, ніж захисні механізми, спрямовані не на вирішення складної ситуації, а на відчуження травматичного досвіду. Одиницею аналізу цього процесу може виступати візуальна символізація, як особлива психотехнічна дія або засіб.

Вправа «Автонаратив» спрямована на індивідуальне конституювання та структурування свого життєвого досвіду. В основу роботи покладено програму PRH (особистість і людські стосунки), розроблену французьким ученим А. Роше у межах екзистенційно-гуманістичної парадигми з міцним психоаналітичним підґрунтям. Під час письмового аналізу, створення свого наративу людина навчається у своєму життєписі не лише представляти себе, але й водночас осмислювати свій життєвий досвід.

Процесуальний аспект тренінгу кількісно є найбільшим, оскільки спрямований на розвиток конструктивних стратегій переживання. Використовувались вправи «Глибока м'язова релаксація» (за Джекобсоном), «Посмішка», «Аутотренінг». Метод прогресивної м'язової релаксації запропонував Джекобсон, який вважав, що розслаблення (релаксація) м'язів є високоефективним засобом відновлення фізичних сил і душевної рівноваги. Крім того, Джекобсон довів, що різним типам емоційного реагування відповідає напруження відповідної групи м'язів. Так, наприклад, депресивні стани супроводжуються напруженням дихальної мускулатури. За нашими дослідженнями, в безробітних високі показники депресивності, тому актуальними є вправи, спрямовані на вивчення стану глибокої м'язової релаксації. Вправа являє собою модифікацію буддійської медитативної техніки. Виконується протягом 10–20 хвилин.

Наступною вправою є «аутотренінг», що за своїм задумом близький до синтетичного методу, в основі якого лежать досвід дослідження відчуттів людей, занурених у гіпноз, практика використання самонавіювання нансійської школи психотерапевтів (Кюе, Бодуен), досвід застосування м'язової релаксації (Джекобсон) а також раціональна психотерапія (Дюбуа). Усі незавершені справи, незадоволені бажання утворюють в нервовій системі місця збудження. Під час глибокого розслаблення відбувається звільнення від напруги. Шульц назвав переживання, які супроводжують вихід нервової енергії, «аутогенними розрядами». Звільнення від надмірного нервового збудження має велике значення для відновлення сил. Вправи «Візуалізація особистісного проєкту» (на день, тиждень, місяць), «На шляху до мети» та «Найближче майбутнє». Уявлення декількох альтернативних моделей можливого прийдешнього вимагає попередньої розробки різних варіантів векторів майбутньої професійної діяльності та їх рангування за ступенем переваги. У процесі побудови детально опрацьованих образів майбутнього велике значення має часовий підхід як звернення до минулого, теперішнього і майбутнього. Спрямування до кожної з трьох часових перспектив дозволяє не тільки здобути інформацію, необхідну для бажаних конструктивних змін в особистому і професійному плані, але й переглянути певні установки, відносини, позиції, оцінки.

«Лінія часу» стає логічним способом осмислення професійного досвіду і дає змогу створити сценарій свого подальшого розвитку. Розширюючи сферу усвідомлення

своїх переживань минулого, сьогодення і майбутнього особистість починає розуміти, що кожен часовий простір має інформацію певного спрямування і характеру.

Черговий етап роботи завбачував розширення гендерних уявлень щодо вибору власної моделі поведінки в різних ситуаціях та формування окремих складових андрогінної моделі поведінки. Андрогінна модель статеворольової поведінки — ознака високої життестійкості їх власників, які часто успішно самореалізуються в сім'ї і на роботі. Вони гнучкі, комунікативні і здатні успішно долати складні життєві ситуації.

Психогенетичний метод Ч. Тойча базується на здатності людини усвідомлювати свої вчинки та образ свого «Я». За допомогою рефлексії людина може осмислювати свої дії, співвідносити власні зусилля з поведінкою інших людей. Через рефлексію ми отримуємо можливість піднятися над своїм минулим та теперішнім і побудувати позитивні перспективи майбутнього. Аналіз літератури уможливив дійти висновку, що людина створює своє невіддалене життя за образом і подобою своїх предків. Це означає засвоєння стійкої моделі поведінки, або паттерн. Останній формується архетипом (індивідуальним та колективним безсвідомим), тривалістю не лише одного людського життя, але й досвідом сім'ї, закладеним в індивідуальній моделі поведінки. Усвідомлення і конструктивні зміни основного внутрішнього напрямку Ч. Тойч називає перенавчанням чи змінною життєвої програми. Психогенетика — це не психотерапія, а перенавчання, яке базується на п'яти основних принципах: визнання досконалості життя, його законів і себе самого; безумовна впевненість у позитивному результаті; усвідомлення сімейного генетичного коду і динаміки основного внутрішнього спрямування; звільнення від негативних емоцій; відповідальність за зміну паттернів із негативних на позитивні.

Щоб допомогти людині звільнитися від поведінкових моделей минулого, необхідно використовувати афірмації, представлені у вигляді тверджень стосовно вашого життя. Учасникам давали інструкцію: «Візьміть ручки і напишіть кілька афірмацій у вигляді своїх бажань. Дотримуйтеся таких правил: формулюйте афірмації лише від першої особи і в теперішньому часі; нехай вони будуть чіткі, короткі і ритмічні; використовуйте звичні, емоційно значимі слова».

Дію механізму афірмації можна пояснити, провівши паралель з кінопроектором. Світло за плівкою створює зображення на екрані. Якщо світла немає, то зображення не буде. Кадр на плівці можна порівняти з мисленнєвою операцією створення образів, за якими стоїть свідомість, що володіє необхідною силою, щоб він проявився. Афірмація — це метод, який дає нам рівно стільки, скільки в нього вкладено і скільки буде очікуватися. Максимальний ефект можливий, якщо афірмація стала частиною життя. Постійне її повторення рано чи пізно формує у нас нову свідомість.

Робота з афірмаціями передбачала дотримання чотирьох правил. 1. Записувати кожну афірмацію 10–20 разів на день. 2. Здійснювати візуалізацію, тобто розміщення на предметах, які знаходяться в полі зору в роздрукованому вигляді, в місцях, де ви часто знаходитесь. 3. Повторювати їх з почуттям впевненості та ентузіазму по кілька разів на день. 4. Якщо тон та тембр, якими ви промовляєте, здаються вам нещирими, спробуйте розібратись у своїх внутрішніх протиріччях.

Для аналізу змін у системі переживань, поглядів, цінностей та поведінки учасників використано вправу «Для себе залишаю», що дає можливість узагальнення та систематизації отриманого особистісного досвіду. Важливим у цій роботі є підведення підсумку кожним учасником, який залишив для себе ті моделі поведінки, переживання, які допомагають конструктивно долати складні життєві ситуації.

На початку тренінгової роботи передбачено досить оригінальну вправу «Девіз мого життя», де учасники на міні-футболках зазначали свій девіз та очікування від тренінгу, а футболки складали у пральну машинку. Тепер ми привернули увагу учасників до гарно «випраних» і розвішаних на шворці для білизни сухих і чистих футболок. Оскільки під час тренінгової роботи безробітні оновлювали свої переживання, то настав час, коли кожен учасник знаходить свою та ділиться враженнями про можливу зміну девізу. Потім учасники «вдягаються» у нове вбрання, прикріплюючи булавкою футболку собі на одяг, і підсумовують результати взаємодії. Підведення підсумків тренінгу завершується теплими, довірливими взаєминами.

Висновки

У результаті дослідження ми дійшли висновку, що формування та корекція уявлень людини про себе відбувається в групі більш інтенсивно та виражено. Саме тому обрано групову форму психологічної підтримки осіб, які опинилися в ситуації безробіття. Розуміння ефективності участі в групових формах впливає із принципу єдності соціального оточення і особистості.

Осмислення теоретичних надбань стосовно специфіки організації групової роботи дало змогу створити модель системи психологічної підтримки безробітних, яка має три фази: Перша фаза — попередня. Її мета — формування у безробітних адекватного усвідомлення себе; Друга — головна. Актуалізація, осмислення, реконструкція та побудова ситуацій минулого, теперішнього та майбутнього; Третя — завершальна — формування позитивних настанов у осіб, які переживають ситуацію втрати роботи.

Основними умовами психологічної підтримки безробітних визначено внутрішні (когнітивні, мотиваційні та ціннісні аспекти особистості, готовність до співпраці, активність, ініціативність) та зовнішні (наявність кваліфікованого персоналу, матеріально-технічне забезпечення, науково-методичне забезпечення процесу підвищення кваліфікації кадрів, стратегії і тактики діяльності працівників соціальних служб).

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н. Н. Васильев. — СПб. : Речь, 2002. — 174 с.
2. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва / Ф. Е. Василюк. — М. : Смысл, 2005. — 191 с.
3. Волянюк Н. Ю. Психология професійного становлення тренера: моногр. / Н. Ю. Волянюк. — Луцьк : Волинська обл. друкарня, 2006. — 444 с.
4. Глуханюк Н. С. Психология безработицы: введение в проблему / Н. С. Глуханюк, А. И. Колобкова, А. А. Печеркина ; 2-е изд., дополн. — М. : Московск. психол.-социал. ин-ут, 2003. — 84 с.

5. Коцелко Г. Стан безробіття в Тернопільській області та можливі шляхи його подолання / Г. Коцелко // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. — 2005. — № 4. — С. 103–112. — (Серія «Географія»).
6. Ложкін Г. В. Практикум з конфліктології / Г. В. Ложкін, Є. В. Юрківський, І. Л. Моначин. — Тернопіль : Воля, 2005. — 168 с.
7. Лушин П. В. Психология личностного изменения / П. В. Лушин. — Кировоград : Имекс ЛТД, 2002. — 360 с.
8. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. / С. Д. Максименко // Педагогічний процес: теорія і практика. зб. наук. пр. — К. : ЕКМО, 2005. — Вип. 3. — С. 343–360.
9. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних: метод. посіб. / упоряд.: Б. О. Федоришин, О. О. Ящишин, В. В. Синявський [та ін.] ; за ред. В. В. Синявського. — К., 2000. — 312 с.
10. Моначин І. Л. Психологічні особливості переживань педагогічними працівниками ситуації втрати роботи: дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.07 / І. Л. Моначин. — К., 2009. — 214 с.
11. Стишенок І. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. — СПб. : Речь, 2006. — 240 с.
12. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; пер. с англ. / под общ. ред. А. В. Толстых. — М. : Прогресс, 1996. — 344 с.

Моначин И. Л.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

В статье представлена система формирующих мероприятий, цель которых — обеспечение эффективной психологической поддержки безработных. Обосновано содержание, формы и средства психологической поддержки лиц в ситуации потери работы. Осуществлено описание проведения тренинга с безработными.

Ключевые слова: аффирмация, самофутурирование, символическое пространство личности, ситуация потери работы, психологические техники

Monachyn I. L.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT PERSON IN A SITUATION OF JOB LOSS

This article present the types of psychological facilitation for the unemployed. Here describe the content, forms and methods of psychological facilitation for persons in situations of loss job and also made a detailed description of the training of unemployed.

Key words: Affirmations, future, symbolic space of the individual, unemployment, psychological techniques