

Беата Барчі

кандидат психол. наук, доцент

Мукачівський державний університет

м. Мукачєво (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ, ЯКІ ВТРАТИЛИ РОБОТУ

Економічна криза у державі, незбалансованість економічних процесів викликає стан постійної соціальної напруженості. Для особи, яка втратила роботу, характерні постійні фрустрації. Стани фрустрації приводять до напруженості, внаслідок чого безробітний демонструє неконструктивну поведінку, елементами якої можуть бути: агресія; репресія – пригнічення бажань та витіснення їх у підсвідомість; ескапізм – уникнення травмуючої ситуації; регресія – примітивізація поведінки; раціоналізація – спроба виправдати свою поведінку надуманими засобами; сублімація – переключення активності з первинної проблеми, у вирішенні якої йому не поталанило, на діяльність іншого роду, де досягається успіх, навіть і уявний; проекція – перенесення неусвідомлених мотивів поведінки на пояснення поведінки другого; аутизм – самозамикання особистості, її відмежування від спілкування та активної діяльності.

Проблеми безробіття в Україні вимагають від держави, регіональних центрів/служб зайнятості завчасної розробки та реалізації соціальних гарантій у сфері зайнятості населення працездатного віку. Високий рівень безробіття – це проблема, яка потребує глибокого наукового аналізу та вироблення системи заходів, які можуть використовуватися для розробки і реалізації ефективної соціально-економічної політики, направленої на забезпечення продуктивної зайнятості економічно активного населення країни, зменшення рівня безробіття до мінімального соціально-допустимого рівня.

Виділення психологічного супроводу безробітних у окремий напрямок роботи психолога служби зайнятості базується на певних об'єктивних підставах. Пошук роботи безробітним дедалі ускладнюється зростанням та поширенням безробіття. Низький рівень життя, взагалі, та низький рівень матеріальної допомоги безробітним, зокрема, створюють серйозні проблеми у вирішенні побутових питань.

Ці чинники безпосередньо впливають на психоемоційний стан безробітних та призводять до того, що більшість з них непокоїть: відчуття надмірної тривоги, психічної напруженості, втоми, зневірення у власних здібностях і можливостях, невдоволеність собою.

Такі психологічні та психофізіологічні стани утворюють психологічний дискомфорт особистості та являють собою суттєву перепону: в адаптації безробітних до соціальної ситуації, у пошуку нових варіантів працевлаштування, тобто у вирішенні тих питань, якими безпосередньо покликана займатися саме служба зайнятості. Тому проблема психологічної підтримки безробітних, як одного з основних напрямків роботи психологів міськ(рай) центрів зайнятості та відділів організації профорієнтації незайнятого населення, набуває особливої актуальності.

Т.Алексенко, І.Беляєва, О.Бережна, С.Вершинін, Ж.Вірна, О.Грабовець, Дж. Каллаган, Л. Карамушка, Н.Коломинський, Н.Максимова, К.Мілютіна, Н.Серебрякова, Л.Шипіцина, Т.Шульга детермінують психологічний супровід як не просто суму різноманітних методів роботи, а комплексно-технологічну, особливу культуру підтримки і допомоги спеціалістами, які приймають участь в процесі супроводу. На думку Ф. Зеєра, - це «...рух разом з особистістю, поруч з нею, своєчасну вказівка можливих шляхів, за необхідності – допомога і підтримка» [4, с. 252].

Переживання людиною ситуації бездіяльності, відсутності роботи трансформується в синдром «неврозу безробіття».

Незалежно від причин безробіття людина переживає пустоту свого часу як внутрішню пустоту. Безробітний вважає себе нікому непотрібним, а своє життя – позбавленим сенсу [3].

Психологічні проблеми безробіття впливають і на механізми психічної регуляції людини та викликають певні форми психологічної деформації особистості безробітного. В залежності від індивідуально-психологічних особливостей людини ці види деформацій (певні зміни рис характеру, темпераменту, емоційної сфери, сфери потреб та вольової сфери) можуть проявлятися по-різному. Такі індивідуальні прояви завжди потребують психологічного вивчення.

Психологічний супровід безробітних – один з методів надання психологічної допомоги відвідувачам центру зайнятості. Психологічне супровід осіб, які втратили роботу передбачає особистісно-орієнтоване спілкування психолога з безробітним, під час якого здійснюється загальне орієнтування в його особистісних особливостях та його проблемі, встановлюється і підтримується партнерський стиль спілкування психолога із безробітним, надається психологічна допомога у відповідності з потребами та проблемами безробітного [2].

Психолог-консультант зобов'язаний визначитись з проблематикою, над якою він працюватиме у межах психологічного консультування. Серед проблем, що є найбільш актуальними для безробітних, можна зазначити такі як – психологічні аспекти пошуку роботи, стресові стани, що пов'язані з безробіттям – зневіреність у власних можливостях та невдоволеність собою, що є результатом втрати попередньої та неможливості отримання нової роботи, інше [1].

Психологічний супровід осіб, які втратили роботу – один з важливих напрямків роботи спеціалістів служби зайнятості.

Люди, які втратили роботу, звертаються до служби зайнятості насамперед, щоб працевлаштуватись.

Коли пошук роботи затягується, то на безробітного чекає багато неприємностей, зокрема і психологічного плану. Це песимізм і безпорадність, чому сприяє відчуття соціальної ізоляції. Це такі вкрай негативні та неприємні відчуття, як відсутність впевненості у собі, депресія, безнадія і постійна стурбованість за своє майбутнє. Безробітний підсвідомо намагається боротися з таким станом постійної стурбованості та хвилювань, але здебільшого далеко не кращим способом - у більшості випадків це проявляється в байдужості та апатії. Створюється парадоксальна ситуація - людині потрібно діяти, шукати вихід із стану безробіття, а вона опускає руки, здається перед труднощами, не долає їх, а зникає до них.

Практика свідчить, що чим триваліше безробіття, тим значніші негативні зміни у психіці безробітного, тим вищий їх рівень і більша потреба в психологічній допомозі. Психологічна підтримка та супровід безробітних, індивідуальний підхід до

кожного - один з важливих напрямків роботи профконсультантів-психологів, які працюють в службі зайнятості.

Цілями психологічного супроводу безробітних є: захист психічного та духовного здоров'я безробітного як передумова його самоактуалізації на ринку праці; психологічна адаптація до ситуації втрати роботи, сприяння підвищенню мотивації до праці, пошуку роботи; формування адекватної самооцінки безробітного; допомога в переоцінці цінностей за рахунок зміни цілей, переконань, інтересів людини відповідно до реальної об'єктивної ситуації, що склалася; формування схильності до інтернального виду суб'єктивного контролю (тобто впевненість в тому, що всі події, які відбуваються, залежать від самої людини, рівня її здібності, компетентності, особистих якостей, насамперед таких, як цілеспрямованість та наполегливість); надання впевненості у власних силах, зменшення надмірного емоційного напруження та запобігання депресії; намагання змінити неадекватні установки людини щодо поведінки на сучасному ринку шляхом використання об'єктивної інформації, інших переконливих аргументів.

Психологічні стани є складовою ланцюжка, ланками якого є установки, емоції та почуття, психологічні стани, актуальна поведінка, ціль. На установки людини впливають внутрішні та зовнішні фактори. Внутрішні фактори - це її потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, самооцінка. Зовнішні фактори — це предметна діяльність, досвід, соціальні вимоги. В психокорекційній роботі необхідно працювати з мотивацією людини, з самооцінкою, збагачувати досвід людини, пояснювати зміст нових соціальних вимог.

Робота з людьми з низькою самооцінкою може включати в собі такі складові: періодично організовувати "успіхи" безробітного, суворо дотримуватись принципу поступовості, оббигання на адресу людини критики, догани в разі невдачі в пошуку роботи, вдосконалювати навички в пошуку роботи, позитивний вплив оточуючих.

Робота з людьми з завищеною самооцінкою включає в собі: показати клієнту, що рівень його домагань не відповідає рівню його навичок, ставити перед цією людиною складні цілі, принципово

оцінювати досягнення, не порівнювати його досягнення зі слабими. Вирішення основних завдань в процесі індивідуальної консультації.

Психологічний супровід дозволяє вилучити такі складові: головною проблематикою психологічного супроводу є внутрішньо-особистісний комфорт; об'єктом і предметом діяльності у процесі психологічного супроводу виступають екзистенціальні цінності та їх відбиття у життєвих ситуаціях; ціль психологічного супроводу - культурно-продуктивна особистість, яка наділена почуттям перспективи і здібна свідомо розробляти різні стратегії поведінки і аналізувати ситуацію з різних точок зору; позитивним результатом психологічного супроводу є поглиблене саморозуміння особистістю самої себе, прояснення ситуації, змінення соціальної або екзистенціальної позиції, розробка нових психосоціальних умінь; зміст психологічного супроводу пов'язується з наданням емоційної підтримки, ціннісно-сислової орієнтовки та відпрацюванням життєвих стратегій. Суть психологічного супроводу полягає у тому, що психолог, користуючись своїми спеціальними, науковими, професійними знаннями утворює умови для переживання іншою людиною нових можливостей у вирішенні її психологічних задач. Головна задача психолога-консультанта служби зайнятості полягає у тому, щоб створити для нормального, психічно здорового клієнта умови для створення їм усвідомлених нешаблонних способів дій, які б дозволили б йому жити у відповідності з можливостями культури.

Проблеми безробіття є значущими для суспільства і особистості. Тому, психологічний супровід осіб, які втратили роботу, повинен включати розвиток наукових підходів, визначення детермінант, проявів і методів психологічного забезпечення процесу адаптації до нових умов у професіогенезі особистості.

Література

1. Барчі Б. В. Психологічний супровід безробітних у виборі професії / Б. В. Барчі // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. - 2015. - Вип. 220. - С. 228-235.

2. Барчі Б. В. Соціально-психологічний супровід: зміст та структура / Б. В. Барчі // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. – К, 2016. – Випуск 8 : Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. – С.33-43.

3. Барчі Б. В. Вибір професії клієнтами центру зайнятості в контексті соціально-економічних змін / Б. В. Барчі // Психологічний часопис : збірник наукових праць. – К, 2017. – №1(5). – С.186-198.

4. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособ. / Эвальд Фридрихович Зеер. – [2-е изд., перераб., доп.]. – М.: Академический Проект, 2003. – 336 с.