

УДК 159.9

Тарасюк С. О.

## ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БЕЗРОБІТНИМ

*У статті проаналізовано сучасні напрями психологічної науки, розкрито суттєві сторони кожного із основних підходів щодо надання психологічної допомоги безробітним.*

**Ключові слова:** психологічна допомога, класичний психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна парадигма, гуманістичний напрям, Я-концепція.

**Актуальність** нашого дослідження полягає в аналізі основних підходів у психологічній допомозі безробітним для забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини у кризових ситуаціях, які виникають в особистісному та соціальному бутті.

**Метою** цієї статті є аналіз сучасних напрямів психологічної науки, розкриття суттєвих сторін кожного з основних підходів щодо надання психологічної допомоги безробітним.

### Постановка проблеми

Психологічними дослідженнями останнього часу (З. С. Карпенко, О. В. Киричук, В. О. Татенко, І. П. Маноха та ін.) встановлено, що в сучасних соціально-економічних умовах висувуються високі вимоги до суб'єктності людини на різних рівнях її функціонування (на рівні організму, індивіда, особистості, індивідуальності, абсолютного суб'єкта), усвідомлення людиною себе як суб'єкта власного життєвого шляху, здатності до

цілепокладання та взяття відповідальності за свої рішення на себе, самостійної ініціативи й активності на ринку праці.

У цьому процесі винятково важлива роль належить психологічній допомозі людині з боку працівників центру зайнятості. У цьому плані психологічна допомога й підтримка є галуззю та способом діяльності всіх тих, хто має справу з аплікантами – людьми, що шукають роботу.

Розуміння проблематики психологічної допомоги безробітним пов'язане з розумінням психіки на різних рівнях її функціонування – буттєвому, рефлексивному та духовному, розумінням психіки як такого простору (рівня, способу) людського буття, багатоманітність і багатогранність якого й визначає сукупність проблем у діяльності відповідного фахівця центру зайнятості, а саме: соціально-психологічний аналіз ситуації безробіття в тому чи тому регіоні України, сприйняття її безробітним на афективному, аксіологічному, когнітивному та духовно-креативному рівнях; міжособистісні стосунки безробітного з працівниками центру зайнятості та працевдавцями, як глибинні, так і ситуативні, пов'язані із соціально-психологічною ситуацією безробіття [5]; аналіз структури вчинків безробітних на ринку праці; їхні стратегії поведінки в майбутньому. Не можна не згадати тут проблеми соціалізації (вибір професії, утворення сім'ї, різні форми громадських відправлень); проблеми персоналізації (вікової та екзистенціальної) – тобто весь спектр буттєвого, рефлексивного та духовно-креативного життя.

### Виклад основного матеріалу

Що є визначальним у змісті психологічної допомоги? Уже за першого наближення до характеристики цього поняття, його обсягу та змісту, у відмінності від різноманітних позицій, досліджень та міркувань щодо проблеми неважко виявити головне: зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини у кризових ситуаціях, які виникають в особистісному та соціальному бутті.

Становлення психологічної допомоги як соціального інституту та професії має прадавню історію. Традиції допомоги людям сягають корінням глибини тисячоліть. Зокрема, уже тексти Нового Завіту пронизані великою ідеєю милосердя, що виганяє «нечистий дух» хвороб, гріхів і помилок, несе животворне світло віри, надії та любові, осяйну силу духу істини, Святого Духу людського життя. Недарма К.-Г. Юнг писав, що «релігії – це системи зцілення психічного нездоров'я» [1].

А. П. Флоренський ужив поняття «духовна ортопедія» у своєму капітальному творі «Стовп і

ствердження істини», пишучи про необхідність і призначення духовної та душевної підтримки.

До 50-х років ХХ століття багатоманітні течії у психологічній, психіатричній, психотерапевтичній, соціальній та релігійній практиці призвели до формування специфічної галузі людської діяльності, яка дістала назву «counseling», тобто консультування, наставництва, психологічна допомога.

Аналіз численної, майже неозорої літератури та проблематики консультування доводить, що немає буквально жодної галузі людського (особистого та суспільного) життя, де б людина залишалася без психологічної допомоги. Тут і психічний (та духовний) розвиток людини, проблематика психічного та особистісного здоров'я, шлюб і сім'я, психологічна допомога у кризових ситуаціях, професійне консультування, управлінське консультування та ін.

Залежно від специфіки конкретної ситуації психологічної допомоги, застосовують дві основні форми роботи: індивідуальну та групову.

До індивідуальної роботи вдаються у тих випадках, коли з особистісних або соціальних причин (специфіка проблеми, соціальний статус клієнта, сприйняття ним певної ситуації тощо) групова форма психологічної допомоги не видається можливою. Можна сказати, що індивідуальна форма роботи має перевагу тоді, коли характер проблематики вимагає не стільки розвиткової та навчальної спрямованості, скільки втіхи і зживання, наближаючи психологічну допомогу до психотерапевтичного впливу. У вітчизняній традиції такі практики дедалі частіше називають «позамедичною психотерапією».

Коли ж наголос роблять на розвивальний, навчальний або ж момент групової, соціальної підтримки – безсумнівна перевага на боці групової роботи [2].

Надалі, зважаючи на інформаційно-орієнтовану доцільність, спробуємо в загальному плані розкрити суттєві сторони кожного з основних підходів щодо психологічної допомоги, про які йдеться у зарубіжній та вітчизняній літературі. Тут, на наш погляд, особливої уваги заслуговують: психодинамічний (З. Фройд, К.-Г. Юнг, А. Адлер, Е. Фром), поведінковий (Дж. Вотсон, Е. Торндайк, І. Сеченов, І. Павлов); когнітивний (А. Елліс, Н. Бек, І. Гласер); гуманістичний (В. Франкл, К. Ясперс, К. Роджерс, А. Маслоу, О. Бондаренко); християнський, трансперсональний підходи та гештальт-терапія (Ж.-П. Сартр, С. Гроф, К. Ясперс, Е. Гусерль та інші).

Коротко зупинимось на кожному із цих напрямів.

1. *Класичний психоаналіз З. Фрейда*, що є водночас теорією особистості (першою у психології), культурологічною концепцією та мето-

дом психотерапії, справив безпрецедентний вплив не лише на психологію, а й, по суті, на всю культурну ситуацію ХХ століття.

Тут важливим є уявлення про людину, структуру особистості, стадії психосоціального розвитку, поняття захисних механізмів та їхня характеристика, опис консультативного і психотерапевтичного процесу.

У класичному психоаналізі, як відомо, вирізняють дві головні мети психологічної допомоги:

- усвідомлення неусвідомлюваного (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, способів поведінки) та прийняття адекватної та реалістичної інтерпретації;

- посилення его (ego) для побудови реалістичнішої поведінки.

Щодо впливу концепції З. Фрейда на теорію і практику психологічної допомоги, то слід зазначити виняткову продуктивність класичного психоаналізу. Відкриття та нововведення З. Фрейда увійшли в тому чи іншому вигляді практично до будь-якого напрямку, пов'язаного з наданням психологічної допомоги.

Для прикладу візьмемо цілі психологічної допомоги за К.-Г. Юнгом: вони формулюються в термінах навчання досягненню власного внутрішнього світу й самопізнання за допомогою переживання повноти свого буття (враховуючи відкритість неусвідомленому, що в перспективі веде до індивідуалізації, тобто до поглиблення повноти гармонічного життя).

Психологи, які працюють в адлерському напрямі, у центр своєї діяльності висувають когнітивні аспекти психологічної допомоги. Основна передумова їхньої роботи – знайти помилки в «картині світу» клієнта, через які виникають психологічні проблеми. Вирізняють чотири види помилок: недовіра, себелюбство, нереалістичні амбіції та нестача впевненості, звідси початкова позиція консультанта – це діагностика. Інтерпретації відповідної інформації становлять відправний пункт для психотерапевтичної та консультативної роботи.

Ім'я іншого представника цього напрямку Еріха Фрома асоціюється у більшості дослідників з так званім фрейдомарксизмом.

Відмовившись від фрейдівського поняття «лібідо» й висунувши насамперед соціальні та культурні умови, що визначають особистісний розвиток, Е. Фром разом з тим вважав, що процес розвитку пов'язаний із задоволенням базисних, екзистенційних потреб, які містять: потребу в прихильності, трансценденції, укоріненості, самовизначенні й орієнтації.

2. *Поведінковий напрям у психотерапії та консультуванні* бере свій безпосередній початок від праць Дж. Вольпе й А. Лазаруса середини 50-х – початку 60-х років ХІХ ст., хоча корені

його йдуть до біхевіоризму Дж. Уотсона та Е. Торндайка, а в цілому, як відомо, історія зумовлення поведінки починається з праць І. Сеченова (1829–1905). Саме І. Сеченову належить ідея рефлекторної дуги з трьома компонентами (сенсорний вхід, процес передачі первинного збудження та ефекторний вихід). Після класичних експериментів І. Павлова, що використав сеченівську модель, а також праць В. Бехтерева з рефлексології, з'явилася книга Дж. Уотсона «Поведінка. Введення до порівняльної психології» (1914).

Дж. Уотсон, за його власним зізнанням, намагався створити «об'єктивну психологію», вільну від інтроспекціонізму, від надмірної переваженості філософією та релігією. Основна ідея біхевіоризму Дж. Уотсона – кожен стимул пов'язаний із певною реакцією – стала фундаментальним правилом поведінкової психології й біхевіорального напрямку в консультуванні та психотерапії.

Оскільки вся біхевіоральна психотерапія пов'язана з навчанням, базисна термінологія відображає основні концепції навчання, як вони склалися в біхевіоризмі.

Техніка психологічної роботи у біхевіоральному напрямі будується на детерміністичному посиленні, що певна поведінка є наслідком певного впливу.

Своєрідною реакцією на досить часті звинувачення у зневажливому ставленні до особи та надмірності акцентування поведінкового рівня розробки психологічної проблематики з боку представників біхевіоральної парадигми у консультуванні наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років стало створення нового напрямку, що дістав назву «мультимодальна поведінкова терапія» і центральне місце в якому відведено впливові на цілісну організацію особи. У межах цього новітнього напрямку (А. Лазарус, А. Бандура), що охоплює когнітивно-орієнтовані техніки (моделювання, формування), набули розвитку програми саморегуляції, «когнітивного переструктурування», «когнітивної модифікації поведінки».

3. *Когнітивна парадигма у консультуванні та психотерапії* – суто американський напрям у практичній психології, пов'язаний із розвитком когнітивної психології як реакції на біхевіоризм і гештальтпсихологію з їх акцентом на поведінці та емоціях. Когнітивна практична психологія основну увагу приділяє пізнавальним структурам психіки та робить наголос на особистість, в цілому на логічні здібності людини.

Останніми роками когнітивний напрям поєднує в собі три підходи: раціонально-емотивну терапію (РЕТ) А. Еліса, когнітивну терапію А. Бека та реалістичну терапію У. Гласера.

Наприклад, соціально-когнітивна теорія А. Бандури, попри те, що її нерідко зараховують до біхевіоральних теорій особистості, пропонує принципово інше, відмінне від біхевіоризма уявлення про особистість. Вона особливо підкреслює спільну взаємодію і взаємовплив середовища, поведінки і особистісних факторів, в яких особливе місце посідають когнітивні процеси, що забезпечують ментальний самоконтроль і самоефективність особистості. Середовище або оточення впливає на особистість тією мірою, якою особистість впливає та формує середовище, а середовище формує особистість. Ця неперервна взаємодія сил створює деяку рівновагу між свободою та детермінізмом.

У соціально-когнітивній теорії розроблено концепцію управління поведінкою особистості засобами формування умінь і навичок самоефективності та самоконтролю. Ефективність консультування і психотерапії визначається перш за все формуванням усвідомленої самоефективності особистості.

Основна мета психологічної допомоги – допомога у перегляді системи переконань, норм та уявлень. Окрема мета – увільнення від ідеї самозвинувачення. А. Еліс, крім цього, сформулював низку бажаних якостей, досягнення яких може стати конкретною метою консультативної та психотерапевтичної роботи: соціальний інтерес, інтерес до себе, самокерування, терпимість, гнучкість, прийняття невизначеності, наукове мислення, захопленість, самоприйняття, здатність до ризику, реалізм.

4. *Гуманістичний напрям* виник, за загальним визнанням, як альтернативна «третя сила» у психології, така, що протиставила себе як пандермізмів психодинамічної парадигми, так і маніпулятивним тенденціям біхевіоризму. Цей напрям у консультативній психології та психотерапії став квінтесенцією багатьох впливових концепцій людини в сучасній філософії.

Як стверджує член-кореспондент НАПН України О. Ф. Бондаренко, як втілення нового бачення людини, що найяскравіше виявлено в екзистенціалізмі як постхристиянській спробі осмислити людину як особливий феномен – істоти, що заперечує бога, але має в ньому потребу, – гуманістична парадигма стала й практичною філософією, і духовною практикою, істотно змінивши не лише способи психологічної роботи з людиною баченням самої людини і психологічної проблематики, а й уявлення про призначення психологічної допомоги.

Діставши свого часу досить багато докорів щодо суб'єктивізму, «буржуазності», «ненауковості» й тому подібних «вад», гуманістичний напрям сьогодні отримав широке визнання в усьому світі, в тому числі й на пострадянських тере-

нах, про що свідчило створення ще 1990 року радянської Асоціації гуманістичної психології. «Для гуманістичної психології, – зазначено у проекті положення асоціації, – впевненість у свободі людини й відмова від маніпулювання нею в ім'я яких би то не було цінностей та ідеалів – основа будь-якої психологічної практики» [3].

Основна мета екзистенційної психотерапії та консультування – допомогти клієнтові віднайти смисл власного життя, усвідомити особистісну свободу й відповідальність, розкрити свої потенції як особи у повноцінному спілкуванні.

Так, фундаментальне поняття одного з представників цього напрямку К. Роджерса – Я-концепція, або самість, що визначається як гештальт, що складається із самосприйняття себе і взаємовідносин з іншими людьми, а також із цінностей «Я».

Я-концепція передбачає не тільки сприйняття себе реального, а й уявлення про себе таким, яким людина хотіла би бути (Я-ідеальне). Попри те, що «Я» людини постійно змінюється в результаті досвіду, воно завжди зберігає якості цілісного гештальта, тобто уявлення людини про себе самого залишається відносно постійним.

У тенденції самоактуалізації дуже важлива потреба людини в позитивній увазі як із боку інших людей, так і з боку самого себе. Потреба в позитивній увазі інших людей робить людину такою, що піддається впливу соціального схвалення і неприйняття. Потреба в позитивному самовідношенні задовільняється, якщо людина вважає свій досвід і поведінку такими, що відповідають своїй Я-концепції.

Із порушенням Я-концепції пов'язані основні форми психопатології особистості. Так, якщо переживання людини не узгоджуються з її Я-концепцією, вона відчуває тривогу, яка повністю не усувається її психологічними захистами, що і спричиняє розвиток неврозу. За умови сильної невідповідності між «Я» та переживаннями захист може виявитися неефективним і Я-концепція руйнується. У цьому випадку спостерігаються психотичні порушення. Для психологічної допомоги К. Роджерс розробив метод психотерапії, відомий під назвами «недирективна психотерапія» і «терапія, центрована на людині», у процесі яких ключовим фактором конструктивної зміни особистості є стосунки між терапевтом і клієнтом.

Один із різновидів екзистенційної психотерапії, течії, що належить до руслу гуманістичного напрямку, – гештальт-терапія, основна мета якої – допомогти людині у повній реалізації власного потенціалу.

Гештальт-терапія – популярний та досить ефективний напрям у світовій практичній психології. Як різновид гуманістичної психології,

гештальт-терапія спрямована на посилення здорової позиції особи, розширення особистої самосвідомості й має функціональну спрямованість.

**Отже**, використання позитивного зарубіжного та вітчизняного досвіду психологічної допо-

моги людини – на рівні організму, індивіда, особистості, індивідуальності, суб'єкта – дасть змогу значно підвищити активність апліканта на ринку праці, а разом з тим ефективність роботи центру зайнятості з безробітними.

### *Література*

1. Jung C. G. Modern Man in Search of Soul / C. G. Jung. – N. Y., 1988. – 630 p. – P. 278.
2. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности / А. Ф. Бондаренко. – К. : КГПИИЯ, 1991. – 186 с.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : (навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів) / О. Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.
4. Василюк Ф. Е. От психологической практики к психотерапевтической теории / Ф. Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – № 1. – С. 15– 32.
5. Киричук О. В. Психологія особистості апліканта в контексті суб'єктно-вчинкової парадигми / О. В. Киричук // Бюлетень ІПК ДСЗУ. – 2007. – № 2. – С. 29–32.
6. Киричук О. В. Рівні суб'єктності та індикатори духовності людини / О. В. Киричук, З. С. Карпенко // Психологія і педагогіка / Науково-теоретичний та інформаційний журнал АПН України. – 1995. – № 3. – С. 3–12.
7. Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – 360 с.
8. Ярошевский М. Г. История психологии / М. Г. Ярошевский. – М. : Мысль, 1985. – 576 с.

*S. Tarasiuk*

## **THEORY AND PRACTICE OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO UNEMPLOYED**

*The paper analyzes the current trends Psychological Science, reveales significant side of each of the main approaches to providing psychological assistance for the unemployed.*

**Keywords:** psychological assistance, classical psychoanalysis, behaviorism, cognitive paradigm, humanistic direction, self-concept.

*Матеріал надійшов 7 травня 2012 р.*