

Дніпропетровський національний університет
Кафедра загальної та соціальної психології
Запорізький національний університет

Ганна Бойко

**ТРАНСФОРМАЦІЯ
УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ
І ВТРАТА РОБОТИ**



Запоріжжя
РА “Тандем – У”
2005

ББК 941.1+Ю952
УДК 159.923.33:159.922.27

Бойко Г.В. Трансформація уявлення про себе і втрата роботи — Запоріжжя: РА “Тандем-У”, 2005. — 220 с.

ISBN 966-7482-57-X

*Затверджено до друку
Вченою радою
Запорізького національного університету*

Науковий редактор:
Кандидат психологічних наук, доцент Н.Л. Меншикова

Рецензенти:
Доктор психологічних наук, професор В.Й. Бочелюк
Кандидат психологічних наук, доцент К.О. Островська

У монографії розглядаються процесуальні аспекти трансформації, що відбувається в уявленні про себе людини, яка втратила роботу. Визначається роль та значення реінтерпретації характеристик себе та ситуації у подоланні внутріособистісного конфлікту, спровокованого переживанням кризи, внаслідок втрати роботи. Досліджуються зміни в уявленні про себе, світ, власне життя, інших людей, які виникають у процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, та вплив трансформацій уявлення про себе на подолання кризи і подальший особистісний розвиток.

ISBN 966-7482-57-X

© Г. Бойко, 2005
© РА “Тандем - У”, 2005

Монографія

Ганна Бойко

**ТРАНСФОРМАЦІЯ
УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ
І ВТРАТА РОБОТИ**

Верстка та макетування *Петра Бойка*
Коректор *Любов Ващенко*

Здано до набору 14.09.2005. Підписано до друку 17.12.2005.
Формат 60x84 ¹/₁₆. Різографія. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 7,0. Обл. вид. арк. 7,4.
Зам. № 15/28.

Видавництво “Тандем У”
Надруковано в друкарській дільниці
Запорізького наукового товариства ім.Я. Новицького

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Робота, як професійна діяльність, займає значуще місце в системі цінностей людини. Її наявність виступає як одна з умов особистісного розвитку, адже професійна діяльність — важлива сфера самореалізації особистості. Втрата роботи викликає серйозні зміни в житті людини, її відносинах з іншими людьми, в ній самій.

Перехід до ринкової економіки зробив проблему втрати роботи значимою в сучасній Україні. Вона стала стійким і звичним явищем для наших співвітчизників. Вітчизняне безробіття має ряд специфічних рис. До них можна віднести: 1) зміну в короткий час причин, що обумовлюють існування цього явища. Якщо в першій половині 90-х років вітчизняне безробіття переважно було пов'язано з розвалом економіки: падінням обсягів виробництва, закриттям підприємств (ВПК, випуск засобів виробництва) то в даний час воно в більшому ступені обумовлено рівнем розвитку ринкових відносин у перехідний період: приватизацією, акціонуванням, орендою підприємств, скороченням нерентабельних підприємств; 2) психологічну незрілість населення, що виявляється в чеканні рішення державою всіх його проблем; 3) відсутність значного досвіду у державних структур щодо рішення проблем безробіття і тому, недостатньо продуману систему підтримки людей, що втратили роботу.

Такі риси відрізняють втрату роботи у вітчизняних умовах від такої ж проблеми в західному світі, де вона обумовлена науково-технічним прогресом, структурними змінами в економіці, екологічними проблемами. У зв'язку з такою специфічністю, закордонний досвід вивчення психологічних проблем безробітних не може бути безпосередньо використаний в Україні.

Проживання людиною життєвої ситуації втрати роботи — предмет вивчення закордонної психологічної науки, який не втрачає актуальності (М. Аргайл, Л. Пельцман, В. Франкл та ін.). Останнє десятиліття відзначене підвищенням інтересу сучасних

російських та вітчизняних дослідників до проблеми втрати роботи в житті людини. Психічні стани людини у період переживання відсутності роботи вивчали В.А. Москвін і Н.І. Корабльова. Психологічний портрет сучасного безробітного став об'єктом дослідження Д.П. Широбокова і І.С. Якіманської. Питання, пов'язані з ціннісними орієнтаціями безробітних були порушені в дослідженнях С.Т. Джанерьян, О.В. Малахової, М.В. Дмитрієвої. Значення досвіду суб'єктної активності для вирішення кризи, стратегії поведінки безробітних проаналізовані в роботах Т.С. Чуйкової. Дослідження самосвідомості безробітних, зміни, які відбуваються в цій сфері, а саме динаміка самовідношення і самооцінки розглядалися в роботах Т.Б. Ільїної й А.І. Колобкової. У той же час проблема трансформації уявлення про себе в умовах втрати роботи, яку людина переживає як кризу, ще не стала предметом психологічного дослідження.

Втрата роботи викликає негативні психологічні зміни в людині (М. Аргайл, Л. Пельцман, А.І. Колобкова й ін.), вона провокує життєву ситуацію, справитися з якою без кваліфікованої психологічної допомоги людині не завжди вдається (М.Р. Мінігалієва). В той же час у дослідженнях останніх років все частіше відзначається неоднозначність впливу втрати роботи на розвиток особистості (С.Т. Джанерьян, О.В. Малахова, М.Р. Мінігалієва). Втрата роботи являє собою не тільки погрозу психологічному комфорту людини, але і може стати переломним моментом, поштовхом до особистісного росту. Така неоднозначність дозволяє припускати, що кожна людина потенційно має здатність справлятися із ситуацією втрати роботи і робить проблему побудови ефективної психологічної допомоги особливо значимою. Виходячи з цього, дослідження трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної із втратою роботи дозволяє конкретизувати трансформативні перетворення, яким піддається особистість в умовах кризи, з'ясувати психологічні механізми проживання кризових ситуацій і в той же

час, визначити напрямки психологічної допомоги людям, що втратили роботу.

Пропонована читачам монографія, є результатом студій, які проводилися впродовж 1993 — 2003 років. У них взяли участь 459 чоловік. Учасниками дослідження були люди, що втратили роботу та були зареєстровані як безробітні в Запорізькому та Дніпропетровському обласних центрах зайнятості. База дослідження — Запорізький обласний центр зайнятості населення.

Методологічну основу дослідження становлять положення психологічної науки щодо психічного розвитку людини в онтогенезі, зокрема дослідження Б.Г.Ананьєва, Л.І. Анциферової, Н.А. Логінової, Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, самосвідомості (Р.Бернс, О.О.Бодальов, І.С.Кон, С.Р. Пантілеєв, С.Л.Рубінштейн, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Столін, І.І.Чеснокова, Е.Еріксона), внутрішньоособистісного конфлікту (Г.О.Балл, Ф.Є.Василюк, Т.М.Титаренко, К.Хорні, Е.Еріксон), трансформації (Д.О. Леонт'єв, М.Ш. Магомед-Емінов, Б. Поршнев, Ч. Тарт), внутрішньоособистісної активності як роботи особистості при подоланні проблемних ситуацій життя (Л.С. Виготський, Ф.Є. Василюк, О.О. Леонт'єв, А. Маслоу, М.Ш. Магомед-Емінов, А.А. Налчаджян, С.Р. Пантілеєв, К. Роджерс, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Столін, Т.М. Титаренко, К. Хорні), інтерпретації, як особистісного тлумачення власного досвіду (Л.Ф. Бурлачук, О.С. Калмикова, Е. Мергенталер, О.М. Лактіонов, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева), ролі кризи у професійному розвитку (Ж.П.Вірна, Т.Б.Ільїна, Г.Крайг, Н.Ю.Логвинова, Т.Пельцман, В.Франкл).

* * *

У зв'язку із нагодою публікації даної роботи автор висловлює щире вдячність всім, хто своєю порадою сприяв її появі. Особливу вдячність автор висловлює заступнику директора Запорізького обласного центра зайнятості Трофименко Людмилі

Василівні за підтримку і допомогу в організації дослідження; директору Оріхівського районного центру зайнятості Бойко Валентині Тимофіївні та керівнику відділу Барановій Олені Володимирівні, працівникам Жовтневого, Василівського, Шевченківського районних центрів зайнятості за сприяння в організації тренінгів та дискусій з безробітними та роботодавцями. Колективу викладачів і студентів факультету соціології та управління Запорізького Національного університету за дружню підтримку, поради; сприяння в роботі над монографією.

Окрему подяку хочу висловити Меньшиковій Неллі Леонідівні, без багаторічної наукової допомоги якої дана робота не могла б з'явитися, а також колективу кафедри загальної і соціальної психології Дніпропетровського національного університету за цінні поради та рекомендації, які сприяли науковому обґрунтуванню та побудові логіки дослідження.

Щира вдячність всій моїй родині: Анатолію, Марії, Петру Бойко, Ларисі Губенко; колезі і подрузі Катерині Островській за наснагу, емоційну підтримку та допомогу, яка весь час відчувалася мною під час написання роботи.



ГЛАВА I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ В УМОВАХ КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ВТРАТОЮ РОБОТИ

Уявлення про себе в контексті психології самосвідомості

Самосвідомість — складна динамічна єдність знань та відношень суб'єкта до себе — має давню історію дослідження. З кінця XIX століття, із часів У. Джеймса, в психологічній літературі при розгляді проблем само-

свідомості людини виокремлюють дві основи — людина одночасно є суб'єктом пізнання й об'єктом цього пізнання. Для вирішення завдань нашого дослідження важливо враховувати, що людина є об'єктом пізнання для самої себе, і в той же час її “Я” виступає як суб'єкт усвідомлення психічних явищ. Відповідно до цього поняття самосвідомості включає завжди два аспекти: 1) самосвідомість як процес отримання інформації про себе, внаслідок якого формується уявлення про себе; 2) самосвідомість як продукт, тобто результат процесу самосвідомості — відчуття, уявлення поняття, знання про себе.

Відображенням складності самосвідомості, як предмету вивчення, є термінологічна множина й навіть плутанина у визначенні компонентів, складових, феноменів, пов'язаних із самосвідомістю. Так, для визначення уявлення про себе, як результату процесу самосвідомості, використовується ціла низка термінів: “Ідея Я”, “Образ Я”, “Поняття Я”, “Я-концепція”. Деякі дослідники, наприклад, В.В. Столін, використовують їх як синоніми [153, 245], інші, зокрема А.А. Налчаджян, І.С. Кон, Р.М. Грановська, визначають їх ієрархію за ступенем узагальненості та усталеності. Так, “образ Я” визначають як дещо за-

лежне від ситуації, а “поняття Я” розуміється як більш стабільна складова самосвідомості [149], або виокремлюються в уявленні про себе свідомі (Я-концепція) та несвідомі компоненти (Я-образи) [61]. Для визначення ключового поняття нашого дослідження важливим є аналіз теорій і концепцій, які розглядають уявлення як: а) форму психічного відображення; б) психічний процес і в) складову самосвідомості.

Для розуміння процесуальних аспектів уявлення про себе потрібно взяти до уваги основні закономірності процесу формування уявлень про об'єкти зовнішньої реальності. Важливими є теоретичні положення, відповідно до яких уявлення розуміється як вторинний образ, що формується на ґрунті первинних образів предметів та явищ реальності. У разі уявлення про себе — це вторинний образ самого себе, який ґрунтується на первинних образах себе, як результатах сприйняття своїх якостей, здібностей, успішності в досягненні поставленої мети.

Відповідно виокремленню рівнів відображення, яке обґрунтовано в радянській психології С.Л. Рубінштейном, Б.Ф. Ломовим, уявлення є проміжним рівнем відображення. А саме, рівень уявлень розуміється вищим за перцептивний рівень і попереднім для мовно-мисленого рівня [44; 127; 185]. Це дає нам підстави для виділення таких рівнів ієрархії самосвідомості людини, в яких уявлення про себе займають проміжне місце, а сама ієрархія може розумітися як така, що включає наступні рівні: 1) перцептивний рівень — первинні Я-образи, які виникають в умовах безпосереднього контакту людини із зовнішнім світом, і є результатом сприйняття нею самої себе в конкретних життєвих ситуаціях; 2) рівень уявлень про себе — як вторинних образів себе, що виникають внаслідок узагальнення первинних образів себе в різних життєвих ситуаціях; 3) мовно-мислений рівень — на якому формуються концептуально пов'язані системи знань про себе — Я-концепція.

Аналіз основних характеристик уявлень, як вторинних образів об'єктів реальності, за теорією Л. Веккера, дає підставу

стверджувати, що для уявлень, у порівнянні з первинними образами як результатом їхнього безпосереднього сприйняття, характерна більша фрагментарність та значущі відмінності в просторово-часовій структурі. А саме, для просторових компонентів уявлень, у порівнянні з первинними образами, характерна взаємна відокремленість фігури та фону, певна схематизація образу, як підкреслення, випинання в ньому одних характеристик та затушовування інших. Для часових компонентів уявлень — це часова панорамність, як розгортання одночасних подій у послідовну структуру, або, навпаки, перетворення часової послідовності в одночасну структуру.

Такі закономірності формування уявлень про об'єкти реальності дають нам можливість припустити, що природа формування уявлень про себе на ґрунті узагальнення образів себе в конкретних життєвих ситуаціях має схожі особливості. А саме: а) у процесі формування уявлення про себе первинний образ себе відривається від ситуації, як фігура від фону, і починає сприйматися як щось незалежне, самодостатнє, таке, що не пов'язане із ситуацією; б) певні риси фону “роздуваються” у сприйнятті людини й свої характеристики, риси, властивості сприймаються як притаманні ситуації, що підтверджується явищем так званої “помилки каузальної атрибуції”; в) деякі сторони, риси себе, які притаманні первинному образу, в уявленні не присутні, перебільшені чи зменшені, або й зовсім змінені; г) розтягування або скорочення тривалості подій [44].

Усе це дозволяє вважати, що переробка первинних образів може мати різноспрямований характер відносно розставлення акцентів між “Я” і “ситуація”. Виявити специфіку такого спрямування у відношенні уявлення про себе дозволяють: 1) аналіз закономірностей уявлення, як психічного процесу зберігання первинних образів себе, уявлень як образів пам'яті; 2) аналіз уявлення про себе, яке підкоряється закономірностям формування самосвідомості, як продукту.

Для формування уявлень про зовнішні об'єкти, як вказується С.Л. Рубінштейном, значимим є відношення до предмета, яке в “першу чергу, регулює ті перетворення, яким уявлення піддається” [185, 263]. Ця роль “відношення” для виділення найбільш істотних характеристик, рис, іпостасей себе, що входять в уявлення про себе, на наш погляд, є фундаментальною. Певною мірою це підтверджується положеннями: 1) теорії особистісного смислу Я В. В. Століна та науковими поглядами його послідовників — С.Р. Пантілеєва та Н.І. Сарджвеладзе, де наголошується на вибірковості пам'яті, залежно від особистісного сенсу рис образу Я, що зберігається; та суб'єктивного переживання свого успіху-неуспіху в досягненні цілей [190; 158; 201]; 2) підходом, обґрунтованим В.Я. Ляудіс, Т.Б.Хомуленко щодо аналізу ролі вищих форм пам'яті в саморегуляції й самоорганізації особистості. „Зберігаючи набутий досвід і забезпечуючи можливість його подальшого використання, пам'ять виконує продуктивну роль у здійсненні всіх інших форм психічної діяльності людини: її пізнавальних, емоційних, вольових процесів”. Так, для нас важливо що, серед комплексу характеристик вищих форм пам'яті, Т.Б.Хомуленко обґрунтовує значення такої характеристики, як вибірковість відтворення [224]. В.Я.Ляудіс розглядає пам'ять як регуляторне утворення, центральною функцією якого є просторово-часова (хронотопічна) організація внутрішніх схем діяльності особистості, їхня координація з динамікою цілей і змістів, що розвертається в актуальному, реальному просторі і часі [130; 245, 65].

Особливо значимими для розуміння механізму переробки первинних образів Я в уявлення про себе представляються положення нарративної психології з проблем конструювання “Я”, розроблені у вітчизняній психології Н.В. Чепелевою та її колегами [231; 232; 233; 234]. Тут нарратив розглядається як упорядкування життєвих подій в єдину послідовність. Однією з найважливіших його функцій є саме самопрезентація, яка розуміється як саморозкриття, декларування й ствердження індивіду-

альної системи цінностей, поглядів, переконань суб'єкта. Завдяки створенню нарративу суб'єкт усвідомлює себе, свій досвід, презентує певну точку зору, стверджує себе таким, яким він прагне бути, а також створює власне минуле у своїй уяві [242, 4 – 5]. Положення нарративної психології, які розроблені Н.В.Чепелевою, дозволяють з'ясувати, що створення нарративу представляється способом конструювання реальності особистісного досвіду (при цьому поняття “Я концепція” розглядається як тотожне поняттю “уявлення про себе”). У цьому контексті: а) Я-концепція розглядається як особливого роду нарративна конфігурація, в якій образи себе в різних життєвих ситуаціях структуровані в єдине ціле; б) особистісний міф, що представляється як оповідальна історія власного життя, яка вплітає події й епізоди його в зв'язане єдине ціле і в) інтерпретування, що розглядається як механізм формування особистісного міфу [242, 4 – 5].

Тобто, створюючи історію свого життя, яка включає суб'єктивне бачення окремих подій, ситуацій, людина пристрасно пояснює для себе та інтерпретує те, що відбулося з нею. Особистісний міф і уявлення про себе будуються в плінні всього життя людини, видозмінюються й доповнюються. Інтерпретування розуміється діалогом не тільки в зовнішньому плані (розповідь для іншого), але й у внутрішньому (розповідь для себе). Одночасно інтерпретування, на думку Л.Ф. Бурлачука і Т.М. Титаренко може розглядатися і як механізм формування життєвого світу людини, і як модель відображення зовнішньої реальності, в якій співіснують не реальні фізичні об'єкти в їхній взаємодії, а їхні інтерпретації [35; 207].

Таким чином, риси себе та ситуації при переробці первинних образів в уявлення про себе можуть підкреслюватися або ховатися, зменшуватися або збільшуватися, як у межах самих себе, так і зачіпаючи межі один одного, мінятися місцями. Врешті-решт, риси себе, результати своїх дій можуть припису-

ватися ситуації, та, навпаки, те, що притаманне зовнішньому, — привласнюватися.

Аналіз теорій і систем наукових поглядів, що присвячені проблемі формування уявлення про себе, показав, що цей процес пов'язано: 1) із властивим людині пропріативним прагненням, реалізація якого викликає низку послідовних стадій розвитку: відчуття свого тіла, самоідентичності, самоповаги (Г. Олпорт) [155]; 2) з накопиченням досвіду соціальної взаємодії, в процесі якого інтеріоризуються оцінки інших людей (Д. Мід), проводиться соціальне порівняння, самоатрибуція (Д. Белл) [97; 234 – 235]; 3) зі знаходженням его-ідентичності, як внутрішньої безперервності й тотожності особистості (Е. Еріксон) [110, 87 — 91; 249]; 4) з реалізацією роботи особистості по значеннівй інтеграції життєвих переживань (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв) [201; 158].

Важливим для розуміння побудови уявлення про себе є звернення до наукових теорій та концепцій А.А. Налчаджяна, С.Р. Пантілеєва, В.В. Століна про складові самосвідомості як системи настанов на самого себе. Їхній аналіз дає підстави розуміти уявлення про себе як настановну систему, яка включає когнітивну, емоційну й поведінкову складові. Ці складові уявлення про себе взаємозалежні, але не зводяться й не виводяться одна з одної. Когнітивна складова уявлення про себе — це знання про себе, свої здібності, риси характеру; найбільш усвідомлена частина уявлень людини про себе, яка відбиває рольові характеристики, які людина сприймає як частину себе, узагальнення її свідомого досвіду. Емоційна складова включає афективні оцінки себе: різні риси себе можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їхнім прийняттям, або осудженням. Емоційна складова включає як часткові самооцінки, що стосуються різних сфер уявлення про себе (про своє тіло, здібності, включеність у соціальні стосунки й таке інше), так і узагальнену самооцінку, що формується як результат інтеграції

часткових самооцінок з урахуванням їхньої суб'єктивної значущості.

Такі два види самооцінок формують рівні самовідношення, які, згідно з положеннями С.Р. Пантілеєва, є емоційно-ціннісним відношенням до себе, вираженням змісту “Я” для людини [158]. Для вирішення завдань нашого дослідження важливо, що самовідношення не залежить від якості тих чи інших особистісних рис. Певні риси стають суб'єктивно важливими для людини лише в межах її індивідуального уявлення про себе. Ці риси, з точки зору їхньої соціальної цінності, можуть бути й нейтральними, і будь-як емоційно насиченими: позитивно чи негативно. Їхня наявність у себе людиною переживається суб'єктивно й виступає як основа для емоційних компонентів, які формують глобальне самовідношення: самоповагу, аутосимпатію, близькість. У нормально-функціонуючій системі самовідношення побудовано за принципом динамічної ієрархії. Та чи інша модальність відношення до себе може виступати як ядерна структура та займати провідне місце. Вона й визначає зміст та вираз узагальненого стійкого самовідношення.

Особливий інтерес для нас становить зв'язок рівня самовідношення зі специфікою розвитку особистості. Так, В.В. Століним визначено, що для найбільш розвиненої особистості характерний високий рівень усіх трьох емоційних компонентів самовідношення. Для менш розвиненої спостерігається зниження по фактору “близькість”. Суперечливий етап у розвитку особистості характеризується відсутністю поваги до себе й очікуванням презирства від інших; конфліктна особистість характеризується несвідомим неприйняттям себе, очікуванням презирства до себе [201, 230].

Аналіз змістовних аспектів уявлення про себе дозволяє їх класифікувати значимим для нашого дослідження чином: 1) за ступенем внутрішньої цілісності та послідовності, де особливо-го значення набувають співвідношення усвідомлених та не-

усвідомлених складових уявлення про себе (З. Фрейд, К. Хорні, Ю.І. Філімоненко та інші) [218; 225; 226; 212]; 2) об'єктами рефлексії; 3) ступенем узагальненості; 4) ступенем усталеності – мінливості; 5) ступенем когнітивної складності та диференційованості (Дж. Бієрі, А.Г. Шмельов, Т.Н. Курбатова) [244; 116].

Розумінню уявлення про себе як єдиного континууму, який розвертається від неусвідомлених характеристик себе до свідомих, вербалізованих суджень про себе, відповідають сучасні системи наукових поглядів на проблему цілісності, протистояння свідомого – несвідомого, які сформували, зокрема, О.Н. Арестова та Є.С. Шильштейн, Ю.І. Філімоненко [18; 212]. У них свідоме та несвідоме розглядаються як дві сторони одного й того ж феномена — цілісної особистості, і обидві вони, кожна окремо, служать особистості. Несвідоме виконує низку функцій у здійсненні розвитку особистості та її самореалізації. Частина цих функцій спрямована на підтримку необхідного для особистісного розвитку позитивного уявлення про себе. Так, до несвідомого, на думку Ю.І. Філімоненко, відноситься особистісний потенціал, як складова системи вроджених задатків, що є ґрунтом самореалізації особистості [219].

Об'єктами рефлексії в самому собі можуть виступати: зовнішність, розумові здібності, комунікативні риси, моральні якості [27, 96, 197], вікові, професійні характеристики [26]. Аналіз праць Р. Бернса, О.О. Бодальова, І.С. Кона, О.Т. Соколової дає нам підставу стверджувати, що на різних етапах розвитку, в різних життєвих ситуаціях об'єкти рефлексії, які складають уявлення про себе, можуть бути різними. Сам процес формування уявлення про себе можна розглядати як актуалізацію певних об'єктів рефлексії в самому собі, внаслідок чого складається уявлення про себе у відповідному аспекті, більш або менш адекватне дійсності. Серед об'єктів рефлексії в уявленні про себе особливий інтерес для нашого дослідження мають конативні характеристики, що відбивають думки людини про власну спроможність контролювати власне життя і ви-

значають активність або пасивність впливу на розвиток подій, досягнення успіхів і протистояння невдачам.

Серед модальних компонентів уявлення про себе значний інтерес мають ідеальні уявлення про себе, та їхні співвідношення з уявленням про реальні риси себе. У теорії психоаналізу З. Фрейдом Ідеальне Я було визначено як Его-Ідеал, який позначає те, якою хоче стати людина. Основи Его-Ідеалу закладаються в дитинстві і в подальшому Ідеальне Я виконує мотивуючу функцію для особистості, спрямовуючи поведінку і формуючи устремління відповідати ідеалу [218; 371 – 374]. Соціально-психологічні трактовки Ідеального Я, зокрема, приаманні системі наукових поглядів Раусте ф. Вріхта, дозволяють розкрити походження змісту Ідеального Я. Тут для нас важливою є думка про те, що Ідеал “Я” насамперед відбиває вимоги та очікування оточуючих до людини, які засвоїлися нею як пов'язані з її Я. Внаслідок цього індивід відчуває внутрішній тиск — вимогу відповідати ідеалу [181].

У концепції К. Хорні велика увага приділена конфліктним відносинам між Реальним та Ідеальним Я. Устремління людини до реалізації Ідеального Я, у випадку коли його риси не пов'язані з рисами Реального Я, К. Хорні вважала наслідком неприйняття особистістю самої себе. Реальне Я включає образ власних негативних рис та слабкостей людини. При цьому важливо, що зміст Реального Я визначається не наявно, безпосередньо даними зовнішньоситуативними або внутрішньовластивими станами, а віднесеністю та порівнянням Реального Я із можливими та ідеальними проявами, які живуть в уявленні людини про себе. Концепція К. Хорні дозволяє окреслити ще один аспект цілісності уявлення про себе, а саме — відповідність його ідеальних та реальних складових [225; 226].

Я тілесне, Я образ тіла, або близьке до них Фізичне Я, яке трохи ширше за значенням, може включати реальні та ідеальні уявлення людини про власну зовнішність. Важливим для реалізації цілей нашого дослідження є встановлений

О.Т. Соколовою факт існування високої позитивної кореляції між задоволеністю своїм тілом та задоволеністю собою, відчуттям особистісної захищеності, успішністю самореалізації [197].

Узагальненість — це характеристика, яка суттєво відрізняє уявлення про себе від первинних образів себе. За ступенем узагальненості уявлення про себе відображають як риси себе в певних ситуаціях, що повторюються в житті людини, так і відбивають результати сприйняття себе в різних ситуаціях. Тобто уявлення про себе може сягати різних рівнів узагальнення. Відштовхуючись від розуміння різнорівненості, яка притаманна уявленням про об'єкти зовнішньої реальності, можна припустити, що саме закономірності виникнення уявлень про себе, які мають різні рівні узагальнення, окреслюють специфіку виникнення вищого за уявлення рівня самосвідомості — Я-концепції. Відповідно уявлення про себе є “щаблем або цілим рядом щаблів”, за дуже влучним визначенням С.Л. Рубінштейна, які ведуть від одиничного образу себе до уявлень про себе різних рівнів узагальненості, і через них до Я-концепції [185]. Так, на основі уявлення про себе за допомогою процесів абстрагування та узагальнення більш високого рівня, ніж ті, що створюють уявлення, утворюються досить стійкі концепти себе, що складають Я-концепцію як суб'єктивно-значущу систему диференційованих уявлень про себе, яка переживається емоційно. Відтак, Я-концепція є результатом особистісного розвитку людини й вимагає досить високого рівня розвитку процесів самосвідомості. Її створення потребує особливого роду внутрішньої активності, як роботи особистості — концептуалізації, здійснити яку без попередньої внутрішньої роботи інтерпретування не можливо.

Аналіз усталених та мінливих компонентів уявлення про себе проаналізовано в концепціях А.А. Налчаджяна та І.І. Чеснокової [149; 236].

Ступінь когнітивної складності та диференційованості уявлення про себе можна розглянути на ґрунті систем наукових поглядів Дж. Бієрі, Т.Н. Курбатової, А.Г. Шмельова. Під когнітивною складністю Дж. Бієрі розумів здатність людини конструювати соціальну поведінку на засадах численних чинників. При цьому, на його думку, людина з більшою когнітивною складністю володіє більш диференційованою системою вимірювань для сприйняття поведінки інших людей, у порівнянні з особами з меншою когнітивною складністю [116]. Когнітивна складність визначається як змістовна характеристика самосвідомості Т.Н. Курбатовою, В.В. Століним, А.Г. Шмельовим. У цьому контексті когнітивна складність може розумітися як характеристика уявлення про себе, яка виявляється в здатності усвідомлювати в собі різне, не тільки те, що лежить на поверхні, але й те, що треба довести до усвідомлення. Узагальнення, які здійснені Т.Н. Курбатовою, дають підставу говорити про те, що чим вища когнітивна складність уявлення про себе, тим більше людина може зрозуміти в самому собі й інших людях; використовувати більш ефективні стратегії адаптації. Для тих, кому притаманна низька когнітивна складність, спрощеність уявлення про себе — характерна конкретність та догматичність суджень, тенденція до різкого оцінювання інших людей, менший діапазон репертуару поведінки, а відповідно й менш ефективні стратегії адаптації [116; 117].

Розгляд уявлення про себе в контексті розуміння його як пропріуму в системі наукових поглядів Г. Олпорта та ідентичності в теорії Е. Еріксона дозволяє уявлення про себе розуміти: 1) як цілісне відчуття “самості”; 2) внутрішню неперервність та тотожність особистості. Уявлення про себе дозволяє людині відчувати своє життя як особистісно незмінне, незалежно від зміни ситуації, ролі, самосприйняття, і переживати минуле, теперішнє та майбутнє свого життя як єдине ціле, єдиний безперервний процес [9; 155].

Аналіз концепцій Р. Бернса, С.Л. Братченко та М.Р. Миронової, А.А. Грачова, Л.С. Коростильової, Д. Майерса, Т. Шибутані про функції уявлення про себе показав, що уявлення про себе: а) відноситься до термінальних образів, що лежать в основі регуляції поведінки людини і її життя в цілому; б) є одним із факторів особистісного росту й самореалізації особистості; в) багато в чому визначає відносини з іншими людьми [26; 33; 62; 106; 134; 241].

Особливої уваги потребують положення щодо рівней самосвідомості, які були обґрунтовані В.В. Століним. Згідно з цими положеннями процес формування самосвідомості може бути визначений як послідовне формування рівнів системи уявлень про себе: 1) самосвідомість організму, що формується через процеси самовиокремлення та прийняття себе до відома в перцептивних та рухових актах, які відіграють найважливішу роль “зворотного зв’язку” у формах активності організму; 2) самосвідомість соціального індивіда, створення якої відбувається через процеси прийняття точки зору іншого на себе, ідентифікації з іншими, засвоєння стандартів виконання дій і побудови самооцінки, яка формує уявлення людини про свою статеву, рольову і професійну ідентичність; 3) особистісна самосвідомість будується через виявлення соціальної цінності себе та сенсу свого буття і визначає уявлення людини про власне минуле, сьогодення та майбутнє. При цьому ми вважаємо, що положення теорії В.В. Століна, за якими людина одночасно розуміється як три цілісних системи: організм, соціальний індивід та особистість, є принциповими для нашого дослідження [153, 251; 202]. Взаємовідносини між цими системами підкоряються принципам рівневої організації. Внаслідок цього: а) цілісність людського організму є умовою функціонування людини як соціального індивіда, а функціонування людини як соціального індивіда є необхідною умовою її розвитку як особистості; б) кожен із рівнів активності має свою природу; 3) особистісний рівень вищий по відношенню до рівнів органі-

зму та індивіда, індивідний по відношенню до рівня організму. При цьому слід також враховувати, що індивід водночас озброює свою особистість досвідом та забезпечує її роботою, і чим більше індивід занурюється в соціальне життя, тим більше йому потрібні неавтоматичні, особистісні рішення. Вищі рівні цієї ієрархії керують нижчими. Ці рівні самосвідомості складаються поступово, однак надалі функціонують одночасно, здійснюючи переходи з рівня на рівень у процесі інтеграції життєвих переживань.

Втрата роботи як кризова подія життєвого шляху людини

Проблема втрати роботи, безробіття — актуальний предмет дослідження закордонної науки. У результаті економічних і політичних змін ця проблема одержала й вітчизняну “прописку”, що послужило причиною інтересу вітчизняних учених до проблем безробіття. Дослідження проблем безробіття традиційно здійснюються в рамках економічних дисциплін, де аналізуються стан і специфіка ринку праці, проблеми зайнятості [168]. У рамках соціологічних досліджень вивчаються соціальний і віковий склад безробітних, стратегії поведінки, особливості самооцінки. У межах цих наук безробіття розглядається переважно як негативне соціальне явище. У філософському знанні безробіття, навіть матеріально підтримане приватними та державними субсидіями, вважається принижуючим людину, таким, що робить її нещасливою. Вже одне тривале відчуття “що я в житті не потрібен” або що “світ у мені не має потреби” у здорової людини викликає почуття особистої неспроможності, образи, гіркоти та приниження людської гідності [81; 200, 548].

У психологічних дослідженнях також був відзначений факт однозначно негативного впливу безробіття на людину. У цьому контексті безробіття за своєю значимістю М.Аргайлом

дорівнювалось таким життєвим потрясінням, як смерть чоловіка (дружини), розлучення, смерть близького друга (подруги) [17]. В.Варга, Ю.В.Герцій та С.Л.Дановський, С.Ратайчак, вважають, що втрата роботи викликає гострі негативні переживання [38; 52; 253]. Л.В. Куліков, В.А. Москвін та Л.І. Корабльова, Т. Пельцман та Т. Томашевський визначають психічний стан, що виникає як наслідок події втрати роботи, як стрес, відзначають погіршення стану здоров'я, зростання ризику захворювань невротичного кола [144; 161; 170; 255]. Для реалізації цілей нашого дослідження важливо те, що деякі випадки соматизації, відходу у хворобу автори визначають як інстинктивний вибір прийняттого способу психологічного захисту, до якого вдаються люди в умовах тотального негативного впливу. “Для чоловіка та батька, при тривалій втраті роботи... хвороба стає єдиним виправданням перед собою та оточуючими, засобом виживання його особистості. Для непрацюючої жінки — дружини, хвороба є можливістю зберегти статус домогосподарки, коли чоловік перестав заробляти” [77, 143 – 144]. За результатами досліджень Ж.П.Вірної, у людей, що втратили роботу, домінує негативне емоційне тло, провокується стан самотності, з'являється відлюдність як результат зміни їх особистісних характеристик [49]. Провокування негативних психологічних станів під час переживання періоду втрати роботи може негативно впливати на подальший професійний розвиток. Так, І. Баклицький указує на випадки провокування неадекватної мотивації щодо професійної переорієнтації в людини, яка втратила роботу і намагається вирішити проблему працевлаштування через перенавчання. Важливо підкреслити, що, на думку автора, провокування неадекватної мотивації пов'язано зі здійсненням захисних механізмів в уявленнях людини про себе, нову професію, свою нову професійну діяльність [24].

У той же час, точка зору на визначення переживань людини в умовах втрати роботи як однозначно негативних не по-

одинок. Ціла низка авторів, а саме: Л.В. Куліков, Л. Пельцман, З.Ф. Семьонова, М.В. Дмитрієва, Т. Чуйкова, В.Франкл, М. Гозчинська [115, 161; 193; 238; 215; 251] — підкреслюють неоднозначність впливу втрати роботи на людину.

Л. Пельцман відзначає, що реакція людей на стресовий вплив в умовах втрати роботи індивідуальна. Люди розрізняються у своїй стійкості до впливів. Автор припускає, що існують індивідуальні характеристики особистості безробітного, котрі забезпечують різну стресову реакцію на факт втрати роботи й провокацію наступних станів [161]. У дослідженні вітчизняного безробіття також виявлено, що рівень тривоги в людей, що втратили роботу, різний [30]. Результати польської дослідниці С. Ратайчак погоджуються з висновками попередніх авторів [253].

У дослідженнях самооцінки безробітних виявлена значна неоднорідність результатів. Зокрема А.А. Гордієнко, Г.С. Пошевнев, Ю.М. Плюсін особливу увагу приділили дослідженню змін особистісної самооцінки соціального статусу. При цьому вони припускали, що виключення людини зі сфери соціально-трудових відносин, придбання невизначеного положення безробітного повинні викликати, слідом за об'єктивною зміною соціального статусу, зниження самооцінки цієї сфери. Однак положення безробітного й визнання об'єктивного факту зниження соціального статусу не змінили самооцінки соціальних позицій у 70% безробітних. Крім того, у 15% чоловіків і 2% жінок самооцінка навіть покращилася. При аналізі самооцінки цієї підгрупи в інших сферах було виявлено, що ці безробітні мають високі й вище середніх самооцінки свого здоров'я, щастя, заповзятливості, відносин у родині, соціальної цінності себе як працівника, своєї працездатності. На підставі таких результатів автори припускають, що в цю групу випадково ввійшли оптимісти, або люди, що постійно завищують свою самооцінку [57]. На наш погляд, психологічні причини феномена незмінності й навіть росту самооцінки в частини людей, що

втрапили роботу, можуть бути й іншими. Досліджені самооцінки є частковими самооцінками, їх можна розглядати включеними в емоційну складову уявлення людини про себе. Ці самооцінки в складних ситуаціях, а саме до таких може бути віднесена ситуація втрати роботи, “можуть ставати предметом особливих турбот суб'єкта й піддаватися захисному перекручуванню їх” [158, 78]. Тим самим, механізм збереження й навіть підвищення самооцінки може бути компенсаторним. Таким чином, результати досліджень специфіки переживань в умовах втрати роботи свідчать про психологічну неоднорідність переживань безробітних, індивідуальність реакції на втрату роботи, розмаїття переживань.

Дослідження, спрямовані на вивчення динаміки психічних станів людини, що виникають унаслідок здійснення події втрати роботи і її переживання, які провели австрійська дослідниця Л. Пельцман [161] та польська А. Вільчинська-Квятек [256], виявили важливий для нас факт зміни цих станів. Л. Пельцман виділила чотири фази в стресовому стані безробітного, котрі відбивають динаміку стану людини залежно від тривалості відсутності роботи.

На думку А. Вільчинської-Квятек, кінцевою фазою переживання періоду безробіття є названий авторкою період реінтеграції, протягом якого людина адаптується на новому місці роботи, яке їй удалося знайти. Це пов'язано з тим, що людина в період адаптації на новому місці роботи тримає у своїй свідомості переживання недавнього безробіття, як актуальні. Крім цього, людей, що втрачали роботу, на новому місці певний час оточуючі сприймають як менш кваліфікованих, менш заангажованих у справах фірми, менш досвідчених. Тим самим фаза реінтеграції є останнім, не окресленим у часі етапом переживання безробіття [256, 100].

Вітчизняні дослідження динаміки психічних станів, викликаних втратою роботи, що здійснені В.А. Москвіним і Н.І. Корабльовою, певною мірою, підтвердили й доповнили

отримані А. Пельцман результати. У психоемоційній реакції людей на перспективу втрати робочого місця визначене домінування тривоги, як емоційного стану, що виявляється в очікуванні поганих наслідків розвитку подій. Важливо підкреслити, у цьому контексті, що Т. Пельцман відмічає неоднозначність не тільки психічних реакцій на здійснення події втрати роботи, а й психічних станів і переживань подальшого періоду відсутності роботи.

Проведений аналіз та узагальнення результатів досліджень Л. Пельцман, В.А. Москвіна й Н.А. Корабльової дає підставу наголосити на тому, що гострі негативні стани провокує не тільки сам факт утрати роботи, звільнення як такий. У процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, спостерігається певна динаміка психічних станів людини. Зокрема Л. Пельцман пов'язує зміни ступеня тяжкості цього стану з такими причинами як тривалість відсутності роботи, неможливість прояву активності, наявність матеріальних труднощів і т.д.

У той же час саме поняття стресу, що використовується для позначення специфіки переживань людини в умовах втрати роботи, на наш погляд, є менш обґрунтованим, ніж використання поняття “криза”. Саме поняття “криза” дозволяє проаналізувати неоднозначність впливу втрати роботи на людину. Досвід використання поняття “криза” для позначення впливу втрати роботи на людину вже є в психологічній науці. Зокрема таке поняття використовують Ж.П. Вірна [49], О.В. Корчевна [109, 8], З.Ф. Семенова та М.В. Дмитрієва [193], Т.С. Чуйкова [238], та інші.

Використання поняття “криза” важливо для нас у зв'язку з тим, що, по-перше, воно підкреслює момент порушення рівноваги, індивідуальну своєрідність переживань періоду втрати роботи, по-друге, дозволяє розглянути внутрішні перетворення, що проробляють люди в процесі переживання життєвого періоду втрати роботи; по-третє, поняття кризи дозволяє розгляда-

ти втрату роботи не тільки як факт життя людини, а як подію, яка може позначати специфічну фазу життєвого шляху людини. Вбачаємо доречним стисло розглянути феномен “кризи”, який має багату дослідницьку традицію.

Під кризою в психології розуміють життєвий період, обумовлений необхідністю вирішення проблеми, якої людина не може позбутися і яку не може розв'язати звичним способом. Дослідниками виділено кілька видів криз у житті людини, їхня роль у розвитку особистості розуміється неоднозначною.

Криза в системі відносин людина-суспільство. Уперше в психології проблему кризи у взаєминах людини й суспільства розкрив З. Фрейд. Він вважав, що така криза зумовлена протиріччями між потребами й потягами людини з одного боку, і нормами культури та моралі, що діють у суспільстві, — з іншого. Криза виникає внаслідок заборони суспільства на безпосереднє задоволення життєвих необхідностей людини. Наслідки такої кризи для особистості З. Фрейд визначав як деструктивні: криза провокує зростання тривоги в особистості, потребу в захисті від неї [216].

Один із важливих проявів кризи в системі людина-суспільство, на думку Е. Фромма, — формування відчуження, що переживає людина в умовах громадського життя. Спираючись на марксове розуміння відчуження як “заперечення продуктивності”, яке криється в тому, що людина у своєму освоенні світу не впізнає себе як першоджерело, а світ їй здається чужим, відстороненим, відчуженим по відношенню до неї, Е. Фромм розуміє відчуження як стан, зумовлений сприйняттям якоїсь частини себе як чужої для самої себе. Людина має потребу в інших людях, але в той же час прагне відстояти свою індивідуальність. Вона змагається за свою свободу й незалежність, але ця боротьба викликає почуття відчуження від природи й суспільства. У результаті виникає протиріччя між прагненням людини мати владу над своїм життям, мати право вибору, і прагненням почувати себе об'єднаною, пов'язаною з ін-

шими людьми. Відтак свобода, настільки бажана для людини, є водночас тяжким тягарем, що змушує приймати рішення й брати на себе відповідальність за них. Відмова від свободи зменшує страждання, але в той же час змушує особистість відмовитися від реалізації своєї індивідуальності, і визнати пріоритет інтересів суспільства над своєю свободою, як свободою особистості [220, 385].

Сучасна дослідниця О.Д. Шорохова, спираючись на дослідження Е. Фромма, зазначає, що проблема відчуження для людини стає найбільш актуальною в умовах руйнування соціальних відносин. Психологічною основою відчуження є формування протиріччя між особистістю й соціальними інститутами, між людиною й іншими людьми й насамкінець — протиріччя всередині особистості. Психологічно відчуження виражається в: а) розриві між чеканнями, бажаннями людини й нормами, що визначаються соціальною структурою й оточенням, (у випадку втрати роботи — це розрив між бажанням людини мати роботу, що забезпечує можливість задоволення потреб особистості, і нормою суспільства, що припускає можливість безробіття); б) сприйнятті цих норм людиною як далеких, ворожих її особистості (сама можливість для людини опинитись й бути безробітним стає нормальною, прийнятною суспільством. Особистістю така норма сприймається як ворожа, тому що вона "узаконоє" фрустрацію її потреб); в) переживанні почуттів ізоляції, залежності, страху, як емоційними наслідками формування внутріособистісного протиріччя в результаті перенесення зовнішньої кризи всередину особистості [246].

У характеристиці кризи у відносинах людина-суспільство Е. Фромм відзначив важливі для нас положення. По-перше, ним розглянута ідея провокування всередині особистісного конфлікту в умовах переживання кризи в системі людина-суспільство. По-друге, роль переживання такої кризи в розвитку особистості розглядається як неоднозначна. Відчуження може стати трагедією людини, але в той же час внутрішньо-

особистісний конфлікт є найбільш могутньою мотиваційною силою в житті людини [219]. Погляди В. Франкла, Л.І. Анциферової, на нашу думку, влучно доповнюють наведені положення. В умовах кризи людина залишається вільною. Ці автори вважають, що людина вільна сама робити свій екзистенційний вибір [15; 215].

У цьому ж контексті є важливим аналіз аспектів проблеми свободи в науковому доробку С.Л. Рубінштейна. По-перше, якщо людина в умовах суспільного життя опиняється в умовах зовнішніх перешкод, то вона намагається зберегти й захистити свою свободу, мобілізувати сили для досягнення своєї мети. С.Л. Рубінштейн вказує, що життєві колотнечі, які погрожують перешкодити досягненню мети, є фактором мобілізації душевних сил людини. По-друге, свобода розглядається С.Л. Рубінштейном як самовизначення в життєвій ситуації, через необхідність взяти відповідальність за самого себе. “Людина — причина й наслідок своїх учинків: змінюючи свої життєві умови або відношення до них людина відповідає за все вчинене й упущене, тому що результатом зміни виступає вона сама” [187, 367].

Наведені результати досліджень свідчать, що криза у відносинах людина – суспільство провокує гострі переживання та зміни в особистості, які мають неоднозначний характер. Одним зі значимих факторів такої неоднозначності, на наш погляд, є індивідуальні особливості, під якими Б.Г. Ананьєв розумів інтраіндивідуальну структуру особистості: “Інтраіндивідуальна структура особистості, що впливає на стан, динаміку поведінки, процеси діяльності й усі види спілкування... Вона складається в процесі соціального розвитку і є продуктом цього розвитку, ефектом усього життєвого шляху людини” [6, 150]. Закордонні та вітчизняні дослідження показали важливість цих положень і в умовах сучасності. Їх результати, які аналізує Т. Петровська, свідчать: 1) особистісними факторами, які сприяють ефективній економіко – психологічній адаптації людини є

позитивна самооцінка, внутрішній локус контролю, 2) особистісні параметри: адекватна самооцінка, автономність, позитивне ставлення до інших — складають особистісні умови для можливості переживання щастя при порушенні відносин людина – суспільство [167, 86 – 88].

Криза в міжособистісних відносинах. У психології виділені причини виникнення кризи в міжособистісних відносинах. Причому значиме місце серед цих причин посідають особливості сприйняття особистістю самої себе, інших людей, відносин із людьми. Так, відзначено, що неадекватна самооцінка є причиною ускладнень міжособистісних контактів, виникнення особистих проблем, порушення співробітництва з іншими людьми [134; 91 – 93]. Крім цього, однією із причин виникнення міжособистісних конфліктів, а можливо кризи, може виступати розбіжність “Я-концепції” і результатів сприйняття даної особистості іншою людиною: Особистість А є привабливою для іншої особистості В, якщо вона сприймається так як вона сама (А) оцінює себе (із усіма своїми “улюбленими” і “нелюбими” якостями) [152, 33 – 34]. При сприйнятті людей із подібною “Я-концепцією” найбільш негативне відношення викликає “погана” поведінка людей, які мають подібну з нашою “Я-концепцією”. Тобто люди, які сприймаються людиною як схожі на неї, викликають негативне відношення до себе через негативні зразки поведінки, що ті демонструють. Можна припустити, що в основі таких феноменів лежить протиріччя: у першому випадку — між уявленням про себе та інтеріоризованим образом себе, що передбачається наявним в іншого; у другому — між уявленням про себе, яке подібне уявленню про іншого й реальною поведінкою іншого, яка демонструє несумісність з уявленням про себе моделі поведінки.

Значний вплив на провокування кризи в міжособистісних відносинах роблять неузгодженість цінностей учасників відносин, тому що саме вони формують вибірковість сприйняття. Наше сприйняття відносин з іншими людьми має обмеження:

“ми звертаємо увагу на одне, і цілком ігноруємо інше”, при цьому “більше уваги привертає те, що відповідає нашим прагненням і цілям”. Як наслідок, “втрата місця, наклеп, зрада дружини є джерелом хворобливого переживання лише в тому випадку, якщо вони займають центральне чи принаймні значиме місце в системі відносин особистості до дійсності” [148].

Роль кризи в розвитку відносин між людьми розуміється неоднозначно. При загальному розумінні кризи як загостреного протиріччя, що формує напружені відносини сторін, визнається і її позитивна роль. Вона полягає у формуванні рішучості, відповідальності й небайдужості у взаємодіючих особистостей, що допомагає їм розставити пріоритети у сфері власних цінностей, оцінити значимість відносин з іншим для себе й т.д. Крім цього, розглянуті й зрозумілі протиріччя стимулюють відновлення й поліпшення відносин між людьми. “Мир — результат творчо вирішеного конфлікту, коли сторони переборюють те, що здавалося несумісним, і досягають справжньої згоди” [134, 632].

Таким чином, провокування кризи у відносинах між людьми багато в чому визначається співвідношенням між уявленням про себе, сприйняттям іншого й значимістю відносин із ним. Результат переживання кризи неоднозначний як для відносин, так і для особистості. В основі позитивного вирішення кризи лежить здатність розглянути й зрозуміти взаємні позиції й думки іншого, щирі цінності відносин для себе, що можна зробити на засадах адекватного уявлення про себе та іншу людину, і, таким чином, перевести відносини на якісно новий рівень у результаті спільного творчого вирішення назрілого протиріччя.

Вікові кризи є найбільш вивченими в психології. Вони визначаються як відносно нетривалі періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами. Такі кризи розуміються як необхідна умова розвитку особистості.

Ціла плеяда радянських та українських психологів, зокрема Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, Д.Б. Ельконін та інші, приділили велику увагу у своїх дослідженнях кризам дитячого віку. Дослідники мають деякі розбіжності в трактуванні поняття “криза”, але їх об’єднує спільна думка щодо розуміння криз дитячого віку, як таких, що пов’язані з необхідністю вирішення протиріччя між наявними формами взаємин з оточуючими людьми й зростаючими можливостями й домаганнями дитини. Важливо відзначити, що переважна більшість дослідників визнає позитивне значення дитячої вікової кризи для розвитку особистості, як необхідної умови переходу на якісно новий рівень розвитку. Основним надбанням особистості, що пройшла кризу, є особистісний новотвір, який особистість випрацьовує в процесі назрівання і вирішення кризи [29; 51; 108; 122; 135; 248].

Значно менше вивчені кризи зрілих періодів життя. При загальному розумінні життєвого шляху як безупинного процесу розвитку, що не припиняється з переходом до періоду дорослості й супроводжується формуванням новотворів, дослідниками радянського часу визначено, що періоди кризи виникають помітно рідше, ніж у дитячому віці. Особливо слід звернути увагу на такі особливості їхнього протікання, які характеризуються, на думку Б.Г. Ананьєва: а) перебудовою свідомості, б) переорієнтацією на нові життєві завдання, що ведуть до зміни характеру діяльності та взаємин з іншими людьми [6, 149 – 150]. Важливо також підкреслити, що, на думку Б. Братуся: а) кризи зрілого віку менше прив’язані до конкретного віку; б) визначаються взаємодією соціальних впливів, змін, подій, що відбуваються в житті конкретної людини, та її індивідуальними особливостями, що зумовлюють відношення до цих подій [32].

Значний досвід дослідження криз періоду дорослості накопичений у закордонній психології. Вікова криза, у визначен-

ні Е. Еріксона, — поворотний момент у житті індивідуума, що є наслідком досягнення ним певного рівня психічної зрілості. Криза показує необхідність вирішення конфлікту між двома протилежно спрямованими тенденціями всередині особистості. Одна з них сприяє поступальному розвитку особистості, а інша гальмує його. Результатом переживання кризи є формування новотвору, що містить у собі баланс протилежних якостей. У випадку благополучного дозволу нормативної кризи, баланс порушується вбік позитивних якостей. При менш благополучному результаті формується перевага негативних якостей. Таким чином, вікова криза означає не погрозу катастрофи, а поворотний пункт, і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптації. Згідно з Е. Еріксоном, формування та вирішення життєвих криз — необхідна умова поступального розвитку особистості [110, 87 — 91; 242].

Спираючись на дослідження Ж.П.Вірної, можемо визначити, що кризи професійного розвитку нерозривно пов'язані з нормативними кризами періоду дорослості. Так, криза ранньої дорослості, як перехід до самостійного життя, відокремлення від батьків, співпадає із кризою народження професіонала. Професійна криза завершення етапу адаптації, яка проявляється в невідповідності очікуванням надбавки до заробітної платні, підвищенні статусу, пропозицій щодо цікавих перспектив, може стати основою важкого протікання вікової кризи тридцяти років, що в негативних випадках призводить до зриву: конфліктах, зміні роботи, спробі розпочати все спочатку [48, 56 — 58]. Звернемо увагу на те, що нереалізовані очікування, які провокують кризу, можна розуміти як такі, що базуються на невідповідності уявлення людини про себе уявленням про неї інших, у цьому випадку, безпосереднього керівництва.

П. Массен із колегами у своїх дослідженнях приділили особливу увагу кризі середини життя. Для нас важливо, що їхнє розуміння кризи середини життя безпосередньо зачіпає уявлення про себе. Вони дійшли висновку, що така криза характе-

ризується усвідомленням розбіжності між мріями, життєвими цілями, які були поставлені в період юнацтва, уявленням людини про себе, яке було сформоване в той період, та дійсністю її актуального існування. Звільнення від ілюзій може супроводжуватися переживаннями негативного характеру. Однак результатом переживання кризи середини життя може стати більш реалістичне уявлення особистості про себе, відповідно більш реальна оцінка своїх життєвих планів, та знаходження глибини у відносинах з іншими людьми. І навпаки, відсутність протиріч може призвести до заспокоєності, стагнації, застою. Умови успішного подолання кризи — емоційна й духовна гнучкість на противагу ригідності й нездатності емоційної віддачі стосовно нових людей і нової діяльності [136].

Окремо виділяють так звані біографічні кризи, які жорстко не пов'язані із чітко визначеним віковим періодом, але, у той же час, припускають наявність певного життєвого досвіду в людини. Для нас важливо, що виникнення та вирішення біографічних криз дослідники пов'язують з особливостями самосвідомості людини. Так, виникнення таких криз Х. Томе пов'язував із труднощами самовизначення й самонапряму свого життя, проблемами взаємодії людини з конкретно-історичною дійсністю свого життя [13]. А.А. Кронік біографічні кризи розглядає як феномени внутрішнього світу людини, що виявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. Біографічна криза є результатом неоптимальної життєвої програми, зокрема наявності в цій програмі таких характеристик, як низькі раціональність і стратегічність, феномена “біографічної короткозорості”, зайвої впевненості в імовірності міжподійних зв'язків [111]. Р.А. Ахмеров називає біографічну кризу глухим кутом. На його думку, вона виступає свідченням обмеженості життєвої перспективи, труднощами її перебудови [22]. Тобто розуміння біографічної кризи насамперед передбачає, що вона виникає внаслідок проблем у тлумаченні людиною свого власного досвіду,

неадекватностей в уявленні про себе, своє життя, відносин з іншими людьми.

Таким чином, вікові кризи визначаються як свідчення досягнення особистістю певного рівня зрілості, формування протиріччя, обумовленого необхідністю переходу на якісно новий рівень розвитку. Для успішного подолання кризи необхідна здатність особистості до інтеграції свого минулого, сьогодення й майбутнього, розуміння зв'язків між подіями, гнучкість переживань і цінностей, здатність до творчості у власному житті. Під час переживання кризи відбуваються зміни уявлення про себе, які при конструктивному подоланні кризи змінюються таким чином, щоб більш адекватно, точно відображати дійсні потенціали, якості, особливості людини, які сприяють подоланню проблем, і стають основою впевненості у своїх можливостях подолання проблеми.

Втрата роботи — подія людського життя й тому особливої уваги в нашому дослідженні потребують кризи, що обумовлені впливом життєвих подій. Життєві події Ф. Василюком визначаються як такі, що ведуть до кризи, якщо вони “створюють потенційну погрозу задоволенню фундаментальних потреб” і при цьому ставлять перед індивідом проблему, “від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і в звичний спосіб” [41, 45 – 49].

Дослідники таких криз вважають, що виникнення кризової ситуації визначається не тільки життєвими подіями як такими, але й особливостями їхнього сприйняття конкретною особистістю. Л.І. Анциферовою відзначається, що особистість і подія взаємно переломлюються залежно від психологічної переробки індивідом різних обставин життя і викликають у нього різні переживання і реакції [10].

Аналіз особистісних детермінант сприйняття людиною життєвих подій, який здійснили Л.Г.Дика та А.В.Махнач, дозволив виявити фактори особистісної вразливості, що в комбінації із провокуючою подією викликають найбільш негативні

стани в людини. Як дефініції особистісної вразливості, на думку дослідників, виступають три особистісні перемінні: нейротизм, самооцінка, локус контроль. Найбільш уразливе сполучення цих перемінних — висока інтернальність і низька самооцінка [70]. Для нас особливо важливо, що ці перемінні є складовими самосвідомості людини.

Результати досліджень Т.М. Титаренко дозволяють виявити роль системи уявлень про світ і про себе у формуванні кризи. Особливо важливим тут є положення, згідно яким впродовж життя людина будує глибоко особистісну теорію світу у вигляді систем, значень, переконань і цінностей. Теорія світу включає і її самоконцепцію, як досить стійку систему уявлень про себе, вписану в теорію світу. Ця внутрішня система координат регулює сприйняття й уявлення людини, визначає інтерпретацію навколишнього світу й тих подій, що в ньому відбуваються [206].

Заслуговують на особливу увагу, на наш погляд, філософські аспекти питання впливу переживання кризи на розвиток особистості. У філософській науці обґрунтована думка про те, що криза є однією із закономірностей розвитку, і може мати як позитивне, так і негативне значення для подальшого розвитку особистості. Криза містить у собі єдність можливості дезинтеграції людини й можливості знаходження цілісності Я на новій основі. Позитивна роль кризи полягає в тому, що побачені в правдивім світлі перешкоди часто служать “випробувальним каменем”, що підтверджує дійсність усього попереднього особистісного розвитку. У результаті чого особистість одержує можливість оцінити вірність обраного шляху [140]. Тобто протиріччя, що вимагає вирішення в умовах кризи, стає потенційною силою розвитку особистості. Відповідно до цього і переживання кризи, спровокованої втратою роботи, може спонукати до більш ефективного розвитку. Тут доречно відзначити, що дослідження сучасного українського ринку праці, проведене О.М.Петрос, показало, що важливою рушійною силою його

функціонування та розвитку, як і соціально-економічного прогресу українського суспільства в цілому, є розширення підприємницької діяльності незайнятих громадян; орієнтація безробітних на започаткування власної справи. Виявлені особистісні ознаки схильності до підприємницької діяльності, серед яких провідне місце посідають особистісна орієнтація на високий результат, віра в успіх, емоційна витривалість [168]. Беручи до уваги, що започаткування власної справи — не єдиний варіант вирішення кризи, та ґрунтуючись на цих результатах, можна сказати, що позитивне вирішення кризи втрати роботи багато в чому пов'язано з уявленням про себе, а саме: самоефективність, інтернальний локус контролю сприяють не тільки позитивному вирішенню актуальної проблеми знаходження роботи, а й продовженню професійного й особистісного розвитку в цілому.

Вивчення втрати роботи в контексті життєвого шляху людини допомагає зрозуміти психологічний зміст індивідуальних детермінант сприйняття й переживання людиною життєвої ситуації втрати роботи. У теорії одного із засновників вивчення життєвого шляху людини — Б.Г. Ананьєва — життєвий шлях розглядається як “історія формування й розвитку особистості в певному суспільстві, як сучасника певної епохи й ровесника певного покоління” [6, 67]. Здійснюючи свій життєвий шлях людина вписує себе в суспільно-історичний простір своєї епохи, життя країни. Тим самим, Б.Г. Ананьєв, у першу чергу, вказує на соціально-історичну зумовленість життєвого шляху. Спираючись на положення, обґрунтовані К.С. Абульхановою-Славською та Н.О. Логіною, можна вважати, що життєвий шлях — це історія індивідуального розвитку, яка, з одного боку, соціально-обумовлена, а з іншого — є вторинним ціннісним утворенням, яку особистість створює в процесі самовираження [1; 126, 238].

У розумінні життєвого шляху для нас важливо враховувати, що він відрізняється багатомірністю, тобто припускає без-

ліч тенденцій і ліній розвитку в межах однієї біографії. Ці лінії одночасно й автономні й взаємозалежні. Професійний розвиток є однією з таких ліній, одним із напрямків життєвого шляху, а професійна сфера — одна зі значимих сфер самореалізації особистості. На цьому шляху вона стикається із проблемними періодами, кризами професійного розвитку, Зокрема до таких криз Т.Б.Льїна відносить професійне вигорання [258]. Відповідно до системи наукових поглядів Д. Супера і Л.С. Коростильової про “конгруентність Я-концепції й професії” і “самореалізації особистості”, найважливішою детермінантою професійної самореалізації людини є її уявлення про себе [106; 110, 714 – 716].

Виходячи з усіх цих положень, можна стверджувати, що людина вибирає професію, спираючись на свої уявлення про себе й професійну діяльність. У процесі професійного розвитку людина намагається здійснити відповідність між професією й уявленням про себе. Вона самореалізується, а важливим мотиватором її самореалізації, який спрямовує цей процес, є уявлення про себе. Аналіз психологічних чинників мотивації професійної діяльності, проведений О.В. Житник, показав, що для успішних фахівців, які прагнуть до здійснення подальшого ефективного професійного розвитку, традиційні аспекти обов’язковості та заробітку серед чинників мотивації, відсуваються на другий план розумінням роботи як засобом реалізації себе [75]. Відповідно до цього, втрата роботи відноситься до факторів, що перешкоджають, деформують процес самореалізації.

Спираючись на класифікацію подій, обґрунтовану Б.Г. Ананьєвим, і продовжуючи розвивати його ідеї, Н.А. Логінова виділяє типи подій у житті людини: 1) події середовища — істотні обмежені в часі зміни в обставинах розвитку, що відбулися не з волі й не з ініціативи суб’єкта життя; 2) події поведінки — вчинки, в яких виявляється активність особистості, ті зміни, автором яких є сама людина; 3) події-

враження — під впливом яких відбувається стрибкоподібна зміна у сфері цінностей, що веде потім до реальних вчинків. При цьому події середовища не є однозначними за своїми наслідками для людини. Значення об'єктивної події розкривається у зв'язку з позицією, яку відносно цієї події посідає людина [125, 242].

Втрату роботи, на перший погляд, у даній типології необхідно віднести до подій середовища. Втрату роботи ми можемо розглядати як значну зміну в обставинах життя й розвитку людини, що відбулася не з її ініціативи й волі. Скорочення посади й звільнення у зв'язку з ліквідацією виробництва, навіть формальне звільнення “за власним бажанням”, але під зовнішнім тиском, виступає як подія середовища, є об'єктивним явищем і не залежить, на перший погляд, від активності людини, однак значимо впливає на умови її життєдіяльності, виключає її зі сфери професійної діяльності й виробничих відносин.

У той же час втрата роботи як подія середовища може виступати одночасно і як подія – враження, тому що втрата роботи може викликати значимі зміни в системі цінностей людини. Результати соціологічних та психологічних досліджень самооцінки та ієрархії цінностей безробітних, які здійснили Ю.М. Плюсін, Д.П. Широбоков, та М.В. Дмитрієва з колегами підтверджують цей факт. Результати, отримані цими дослідниками, свідчать про те, що перші місця в ціннісній ієрархії людей, що втратили роботу, займають цінності здоров'я, упевненості в собі, любові, матеріального благополуччя, відсуваючи цінності роботи й професійного вдосконалення на другий план. За ними випливають цінності творчості, краси природи, щастя інших. Отже, у цілому, перші місця в ієрархії займають цінності більш низького порядку, ніж в умовах соціальної стабільності: потреби в безпеці й матеріальному благополуччі переважають над потребами в красі, волі, творчості. Ці факти дають нам підстави зробити важливе припущення, що втрата роботи викликає зміни особистості [71; 170; 243].

Щодо подій – вчинків, то серед них особлива увага приділена Б.Г. Ананьєвим трудовим вчинкам, що характеризують особистість як суб'єкта праці. І хоча сучасний сенс трудових вчинків відрізняється від того розуміння, який вкладав у них Б.Г. Ананьєв, він змінився зі зміною суспільного ладу, так як відійшли в минуле соціалістичні змагання, бригади комуністичної праці. Однак, основне значення трудових вчинків, на наш погляд, збереглося. Трудові вчинки, які пов'язані із проявами ініціативи в складних ситуаціях, прийняттям відповідальності на себе, так само викликають суспільний резонанс і впливають на соціально-психологічні параметри особистості — її популярність, престиж, репутацію. У результаті зміни навколишніх відносин змінюються й соціально-психологічні обставини життя [6, 72]. У подіях – вчинках людина виявляється обмеженою у зв'язку зі втратою роботи. Таким чином, виявляється обмеженою сфера її самовираження. У той же час втрата роботи не може розглядатися в нашому дослідженні як подія-вчинок, бо основна увага в нашому дослідженні приділяється втраті роботи як події, яка здійснилася із причин, які не залежать від власної волі людини. Тобто випадки, коли людина свідомо вирішує змінити місце роботи й дійсно “за власним бажанням” звільняється з роботи, нами не розглядаються.

Виходячи з розуміння життєвої ситуації, виникнення якої обумовлено всім попереднім життям людини, її вчинками на попередньому життєвому шляху, можна вважати, що й подія втрати роботи може залежати від людини, і нею самою провокуватися. Тобто, на наш погляд, не можна залишити поза увагою ті випадки, коли людина провокує втрату роботи у своєму житті. Серед тих, хто втратив роботу, треба припускати наявність такої категорії. Про таку категорію безробітних пише В. Франкл: “Саме безробіття у власному житті провокує сама людина”. Дослідження, проведені С.Л. Грабовською та її колегами, так званої “вимагаючої поведінки” в умовах сучасної

України, також підтверджують це припущення [215, 235 – 236; 59].

Таким чином, втрата роботи може виступати одночасно як подія середовища і як подія-враження. Як подія – враження вона провокує зміни в системі цінностей людини, внаслідок чого провідні місця в ній починають займати цінності безпеки й матеріального благополуччя.

Розроблене в теорії життєвого шляху Б.Г. Ананьєва розуміння визначених життєвих ситуацій, періодів, фаз життєвого шляху припускає прийняття до уваги в нашому дослідженні таких закономірностей, як-от: протягом попереднього періоду складаються ресурси й резерви подальшого розвитку, за кожним з окремих періодів життя схована “історія системи” [6, 74]. Спираючись на це положення, ми можемо припускати, що проблема втрати роботи — проблема дорослої людини, а саме переживання цієї події й життєвого періоду, спровокованого нею, визначається своєрідним життєвим досвідом людини, її характерологічними особливостями, способами й стереотипами подолання складних ситуацій, що вже сформовані на попередніх етапах розвитку. І крім цього, індивідуальний досвід переживання життєвої події втрати роботи й періоду життя, який позначений цією подією, впливає на подальший особистий розвиток.

Саме розуміння того, що втрата роботи сприймається залежно від індивідуального життєвого досвіду людини, робить взаємосумісними, на перший погляд, суперечливі наукові погляди, обґрунтовані В. Франклом, Н.І. Корабльовою, В.А. Москвіним, А.А. Гордієнком, Г.С. Пошевневим, Ю.М. Плюсніним, М.В. Дмитрієвою, Д.П. Широбоковою, І.С. Якіманською й Т.Б. Ільїною про стани апатії, спустошеності чи осмисленої позиції, щиросердечності стосовно ситуації безробіття, різної стресової стійкості людей, різного рівня тривоги, зниження й підвищення самооцінки соціального статусу безробітних, зміни системи цінностей і самовідношення.

Звернення до робіт Б.Г. Ананьєва, Б.Ф. Ломова, А.Г. Асмолова дозволяє розглянути як пов'язані життєві події та спосіб життя людини. А.Г. Асмолов аналізує соціально-історичний спосіб життя людини, як умову здійснення діяльності і джерело розвитку особистості, своєрідні “обставини життя”. У цих обставинах життя А.Г. Асмолов виокремлює дві вісі координат: 1) вісь історичного часу життя, що визначає специфіку того соціально-часового режиму, який заданий особистості й не може бути нею змінений у рамках даної епохи; 2) соціальний простір, як соціальне поле значень, яке створене діяльністю людства і яке досягається конкретною людиною в процесі діяльності. Соціальний простір задає ритуали, поняття, ролі, соціальні норми й символи. Виходячи із цього, спосіб життя особистості може розглядатися з одного боку, як умова розвитку особистості, а з іншого — як результат такого розвитку, тому що в ході перетворюючої діяльності людина може змінювати свій спосіб життя [20, 152 – 172].

Згідно з Б.Ф. Ломовим, спосіб життя багато в чому визначається системою суспільних відносин, що історично розвиваються. Однак виражається спосіб життя в індивідуальних варіантах, які, у свою чергу, залежать від того, в які конкретно спільноти включена людина, а також мірою її участі в різних видах суспільних відносин, сукупністю діяльностей, які вона виконує й колом спілкування, в яке вона включена [127, 289 – 331]. За Б.Г. Ананьєвим, спосіб життя залежить від суспільних ролей та функцій, які виконує людина. Особливо важливо взяти до уваги те, що зміна цих суспільних ролей та функцій викликає зміну звичного ходу життя. Тобто, зміни, які відбуваються внаслідок втрати роботи, а саме зміна ролі робітника на роль людини, що втратила роботу, зміна функції годувальника на роль утриманця — провокують зміну звичного ходу життя людини. Звернення до робіт Н.А. Логінової, яка продовжила розвивати ідеї Б.Г. Ананьєва, дозволяє конкретизувати як саме відбуваються ці зміни.

Н.А. Логінова розглядає індивідуальний спосіб життя як такий, що залежить від: 1) характеристик суспільства, як макросередовища життя людини; і 2) характеристик мікросередовища, а саме найближчого кола спілкування людини, яке визначається родиною, колом співробітників, дружнім товариством і таке інше, а також речовим оточенням людини [125]. Такий індивідуальний спосіб життя розглядається одночасно і як достатньо стійкий, але в той же час і такий, що допускає зміни, які відбуваються в поворотних моментах людської біографії, якими є події життя. До подій життя, які вносять зміни в макросередовищному аспекті способу життя, можна віднести сутнісні зміни в економічній, правовій, політичній сфері суспільства, які призвели до появи безробіття як суспільного явища, до того, що безробіття стало реальним фактом нашого життя, що воно існує десь поруч із нами, у той же час воно може стати актуальним для конкретного нашого співвітчизника. Втрата роботи, як подія життя людини, викликає зміни в мікросередовищному аспекті способу життя. Внаслідок здійснення події втрати роботи змінюється коло спілкування. Руйнуються ділові, а за ними піддаються змінам дружні стосунки з колегами по роботі, змінюються відносини в родині, зі зміною матеріальної забезпеченості життя змінюється його речовий аспект. Тобто внаслідок здійснення події втрати роботи й переживання періоду, позначеного нею, змінюється звичний ~~Якщо відкинути цю контекст~~ ~~вжити до уваги, що в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи змінюються психологічні стани, ступінь їхньої ваги, то можна зробити важливі для нашого дослідження припущення, як-от: у процесі переживання життєвого періоду, позначеного подією втрати роботи, змінюється спосіб життя людини, а внаслідок зміненого способу життя відбуваються певні внутрішньоособистісні перетворення. Саме такі внутрішньоособистісні перетворення можуть проявлятися в прагненні розглядати свої невдачі й промахи як визначений долею наслідок утрати роботи, на~~

наш погляд, що свідчить про захисний перерозподіл активності-пасивності в уявленні про себе. На поведінковому рівні такі особливості проявляються у відповідних ознаках стратегій пошуку роботи, які виявили дослідники Л.В. Куліков та Т.С. Чуйкова: а) психологічної інертності поведінки як нездатності відмовитися від неефективних поведінкових стереотипів; б) очікуванні допомоги від інших; в) відході від проблем; г) пошуку “термінового” виходу із глухого кута, при готовності влаштуватися на будь-яку роботу; д) неадекватному оптимізмі й впевненості в собі [115; 238]. Результати дослідження соціально-психологічних аспектів українського безробіття, проведеного Н.Ю. Логвиною виявили вплив тривалого безробіття на характерологічний портрет людей, що втратили роботу. Зі збільшенням періоду безробіття збільшується обережність, практичність, знижуються працездатність, інтернальність, росте тенденція до самозвинувачення [124, 166].

Таким чином, втрата роботи може виступати кризовою подією життя людини і позначати своїм здійсненням особливий життєвий період, переживання якого викликає зміни особистості.

Зміни та трансформаційні перетворення уявлення про себе при подоланні внутрішньоособистісного конфлікту

Основний вплив кризової ситуації на особистість полягає в провокуванні внутрішньоособистісного конфлікту між протилежно спрямованими тенденціями всередині особистості. Внаслідок перенесення всередину

зовнішнього протиріччя між потребами особистості й зовнішніми умовами, що не дозволяють їх реалізувати, виникає внутрішньоособистісний конфлікт. Цей внутрішньоособистісний конфлікт із часом може поширюватися на особистість у цілому.

Внутрішній (внутрішньоособистісний) конфлікт — стан людини, що відбиває зіткнення між різними властивостями й відносинами, прагненнями й тенденціями в її внутрішньому світі [39, 28]. Внутрішні конфлікти — невід'ємна частина людського життя. Внутрішні конфлікти обумовлені тим, що інтереси й переконання людини зіштовхуються з умовами реальності: вимогами ситуації, що змінилася, відносинами з іншими людьми. Це дає підставу припускати, що ситуація втрати роботи провокує виникнення внутрішньоособистісного конфлікту шляхом перенесення зовнішнього протиріччя у внутрішній світ особистості.

Беручи до уваги положення щодо розуміння внутрішньоособистісного конфлікту, розроблені О.А. Донченко та Т.М. Титаренко, і аналізуючи роль, яку відіграють внутрішні конфлікти в особистісному розвитку, слід зазначити, що вони ускладнюють, збагачують психічне життя людини, можуть сприяти переходу на нові, більш складні рівні її буття. Це пов'язано з тим, що процес вирішення протиріччя, яке лежить в основі конфлікту, вимагає від людини аналізу її внутрішнього стану: власних індивідуальних особливостей, типових стилів поведінки, досвіду вирішення внутрішніх та зовнішніх протиріч, який сформований на попередніх етапах розвитку. Викликана конфліктом напруга може сприяти досягненню мети, коли вона концентрує увагу індивіда на конкретному мотиві, і відповідно витісняє інші, конкуруючі потреби, бажання й інтереси людини на другий план.

Інтенсифікація зусиль, таким чином, призводить до вирішення конфлікту. Якщо ж шляхи виходу із ситуації конфлікту, які обрані особистістю, не призводять до досягнення мети, напруга продовжує підсилюватися, і, зрештою, може досягати рівня, при якому її ефективність уже не сприяє діяльності, спрямованої на досягнення мети, а носить руйнівний характер як для діяльності, так і для особистості. На підставі вищевикладених положень можна зробити висновок про те, що конфлікти,

як стан внутрішнього протиріччя в умовах кризи, є діалектичною умовою розвитку особистості. Вони можуть стати як підставою оптимізації подальшого особистісного розвитку, так і підґрунтям його неконструктивного спрямування [72].

Проблема вирішення кризи, а разом із нею й внутрішньо-особистісного конфлікту як подолання протиріччя, нерозривно пов'язана із проблемою вибору. На думку Г.О.Балла, акти вибору — важливі специфічні складники людського життя й діяльності [23]. А.Г. Асмолов під вибором розуміє психічну діяльність у ситуації протиріччя, в результаті якої віддається перевага одній з альтернатив і відкидання інших. Особистість зіштовхується із проблемою вибору в ситуаціях різного ступеня невизначеності. При цьому розрізняють особистісний вибір (як вибір між мотивами) і вибір дій і вчинків, продиктований мотивами-стимулами, який щохвилино здійснюється в умовах нормативно заданої діяльності [20, 35]. В умовах особистісного вибору відбувається орієнтування особистості в складній системі її змістоутворюючих мотивів й особистісних змістів. На думку Б.Г. Ананьєва, особистісний вибір — важлива умова особистісного розвитку. В умовах вільного особистісного вибору людина виступає як суб'єкт власного життя. У виборі виявляється індивідуальна глибина, і формується феномен індивідуальності людини [6]. Спираючись на системи наукових положень Ф.Є. Василюка та Л.І. Анциферової, можна вважати, що особистісний вибір складний і ніколи не визначається зовнішніми нормами і думками. Вибір у своєму граничному вираженні — це позбавлений достатньої раціональної підстави ризикований акт, що не впливає з минулого й сьогодення. У реальній дійсності ситуація вибору несе в собі різні аргументи “за” і “проти”: спокуси, стереотипні уявлення про норми поведінки, історичні зразки й т.д. Вважаємо за необхідне підкреслити, що вибір тим більше наближається до своєї сутності, чим менше людина перекладає тягар відповідальності за нього на чужі підказки й готові рішення. Усі вони можуть і (або) пови-

нні бути враховані, але їх не можна взяти готовими. Саме у виборі виявляється індивідуальність людини, тому що він буде успішним, якщо людина зуміє витягти досвід зі свого життєвого шляху, відкинувши нав'язані їй певні позиції, погляди, і зуміє зробити свій вибір самостійним, відповідальним, індивідуальним [9; 39, 22].

Здатність робити вибір — право й тягар людини. Соціальна ситуація накладає відбиток на ситуації вибору в житті людини. Якщо суспільство стабільне, то розмаїтість доступних виборів обмежено. Якщо ж суспільство знаходиться в стані зміни, а саме так можна характеризувати ситуацію в нашому нинішньому суспільстві, коли суперечні способи життя співіснують пліч-о-пліч, то вибір, що повинна зробити людина, багатозначний і важкий. Внаслідок цього, на думку К. Хорні, маємо різноманітні й важкі для вирішення конфлікти в системі цінностей людини щодо самої себе [226, 170].

У той же час, спираючись на положення гуманістичної психології, можна вважати, що людина потенційно спроможна прийняти на себе відповідальність за своє життя, визначення своєї долі та свого майбутнього [198, 229]. Ефективний вибір людини в ситуації кризи, пов'язаний із визначенням власних можливостей, здійснюється на підставі: 1) адекватного уявлення про себе; 2) віри в себе й у можливість позитивного вирішення ситуації.

Для вирішення завдань емпіричного дослідження необхідно дати визначення феномена трансформації уявлення про себе. Виходячи із традиційного в сучасній науці розуміння, можна зауважити, що трансформація будь-якого об'єкта, у тому числі й психічного явища, розуміється як особливий вид зміни, який передбачає перетворення виду, форми, істотних властивостей об'єкта. При трансформації відбуваються не будь-які зміни, а такі, результатом яких є якісні перетворення об'єкта. Розгляд процесуальних аспектів трансформації дозволяє визначити, що вона здійснюється як взаємодія кількісних і якіс-

них змін, які проходять низку проміжних фаз. З боку кількісних змін, трансформація — це перехід, який виступає в часі як щось поступове, а з боку якісних — як стрибок. Початок стрибка характеризується початком корінного перетворення всієї системи зв'язків між елементами цілого, зміною самої природи цих елементів. Завершення стрибка означає утворення єдності якісно нових елементів та іншої структури цілого [45, 471].

Вважаємо, що для розуміння процесуальних аспектів феномена трансформації необхідно скористатися теоріями та концепціями, які торкаються специфіки процесів перетворень психічних явищ. Так, спираючись на концепцію Ч. Тарта, що присвячена розгляду перетворень, які відбуваються в процесі виникнення змінених станів свідомості, ми можемо зробити важливі для нас припущення, які стосуються явища трансформації й специфіки цього процесу стосовно уявлень людини про власні можливості. А саме: психологічна структура (базисний стан свідомості) розуміється як співвідношення її певних складових, при якому частина з них є усвідомленими людиною й відповідно розуміються нею як власні психологічні можливості. Крім них, є частина складових психологічної структури, яка представляє собою психологічні можливості, які недосяжні для усвідомлення при стані, що прийнятий за базисний. Процес перетворень починається з того, що під впливом руйнівних сил, які виникають внаслідок певних впливів, усталеність структури, як співвідношення її складових, втрачає свою стабільність, руйнується внаслідок порушення зв'язків між складовими. Наступний період — перехідний, який передбачає існування розкиду складових, між якими немає якоїсь упорядкованої системи зв'язків, або є якісь випадкові, тимчасові зв'язки.

Під впливом формуючих сил структура з часом починає набувати риси стабільності внаслідок формування усталених зв'язків між своїми складовими. При цьому структура, що виникла, має якісно новий характер: співвідношення складових структури, їхнє місце в структурі змінилося й внаслідок цього

виникла нова, якісно інша цілісність — це заключний етап перетворення. Нова цілісність передбачає можливість реалізації таких можливостей, які не можна було реалізувати до процесу перетворень, бо вони не були актуалізовані, не усвідомлювалися людиною [204].

Для розуміння результату процесу трансформації корисним вважаємо взяти до уваги розуміння трансформації, яке використовує Б. Поршнев. На його думку, трансформація буде мати місце навіть тоді, коли нова цілісність, яка є результатом процесу перетворень, буде включати ті самі елементи, що мала базисна, але в новій цілісності вони будуть мати якісно інше значення ніж до здійснення трансформацій, тобто в базисній. Звернення до психотрансформаційної теорії, яка розроблена М.Ш. Магомед-Еміновим, дає можливість визначитися з розумінням трансформації, як такої, та формами трансформації, які можуть відбуватися в умовах переживання травмуючих подій. У цьому відношенні трансформація розуміється, перш за все, як процес і результат переходу якоїсь цілісності на новий, якісно інший рівень функціонування. Для нас важливо, що М.Ш. Магомед-Емінов розглядає широкий спектр перетворень в особистості в контексті трансформацій: від змін ідентичності, які відбуваються внаслідок переживання вікових криз (у відповідності з теорією Е. Еріксона), до травматрансформації особистості в екстремальних умовах її буття [131, 236].

Для визначення психологічної природи змін та перетворень, яким піддаються уявлення про себе, корисним буде також взяти до уваги закономірності трансформації образу явища. Аналіз положень, обґрунтованих Д.О. Леонтьєвим, дає підставу стверджувати, що в рамках трансформації образу явища: 1) відбувається таке структурування первісних образів цього явища, при якому одні об'єкти виступають на передній план, а інші, навпаки, затушовуються; змінюються суб'єктивні зв'язки між елементами цих об'єктів, спотворюються просторові, часові й інші співвідношення [115, 170]; 2) в образ вносяться ви-

кривлення, які модифікують його таким чином, щоб його особистісний смисл у максимальному ступені, наскільки дозволяють вимоги адекватності відображення, відповідав спрямованості актуальних смислових настанов [123; 188].

Уявлення про себе — це вторинний образ себе, який є упередженим та осмисленим у відповідності зі змістами актуальної діяльності людини, суб'єктивним сприйняттям своєї успішності-неуспішності у виконанні цієї діяльності, виконанні соціальних ролей. Важливими для розуміння психологічної природи змін та трансформаційних перетворень уявлення про себе є теоретичні положення, розроблені в рамках дослідження наративу як історії життя людини Н.В. Чепелевою, О.С. Калмиковою та Е. Мергенталер. Уявлення про себе й світ, що вплетене в особистісний міф як історію життя людини, при подальшому плині життя, переживанні нових подій та ситуацій піддається перевірці на адекватність. Людина використовує інтерпретування для індивідуально своєрідного пояснення події, і себе самої з метою домогтися відповідності, гармонії між уявленнями про себе, яке було побудоване колись і актуальним змістом сьогоденних подій у своїх уявленнях. Особистісний міф, створений на його основі наратив, у який вписане уявлення про себе, і новий, не відповідний цим звичним уявленнями людини досвід, знаходяться в діалектичній взаємодії [224; 242]. “В результаті, процес організації і співвіднесення особистісного досвіду розповідача піддається чисельним викривленням внаслідок актуальних цілей” [84, 98]. Людина намагається інтерпретувати свій досвід у відповідності із сенсом актуальної ситуації, і в рамках цього може змінювати, перетворювати уявлення про себе. Вона робить це уявлення таким, щоб воно відповідало сенсу актуальної ситуації.

За результатами досліджень американських соціальних психологів, які представлені в працях Л.Ф. Бурлачука і Н.Б. Михайлової, можна виділити важливі положення про суб'єктивну інтерпретацію подій людиною. Аналіз механізмів ін-

терпетації соціальної реальності виявив аспекти процесу суб'єктивної інтерпетації людиною подій, поведінки інших людей і самої себе. Це: 1) присвоювання ярличків і формування категорій, які здійснюються при суб'єктивній інтерпетації, що дозволяє віднести предмет, людину, чи подію до визначеного класу явищ, і на цій основі сформувати свої очікування у відношенні окремих характеристик або властивостей явищ, або об'єктів [35]. До речі, у наративній психології описаний схожий феномен: кожна людина, коли створює історію свого життя, робить це шляхом особливої традиції розповіді, яка описує пережите як “правило”, щось “типове”, інше — як “виняток”, “екзотичне” [214; 38]; 2) можливість двозначності через заповнення інформаційних прогалин, і що особливо важливо, — можливість реінтерпетації інформації, яка не погоджується із привласненим ярличком чи категорією.

У відповідності з першим положенням можна відзначити, що уявлення про себе також є досить стабільним, завдяки тому що й у собі дещо сприймається як притаманне й властиве, стабільне, а щось інше — як екзотичне, випадкове, виключне. Друге з окреслених положень дає можливість визначитися, що інформація, яку можна трактувати двозначно, буде трактуватися таким чином, який відповідає уявленню про себе, що склалося. Системи наукових поглядів А. Адлера, Р. Бернса, Р.ф. Вріхта, Дж. Келлі, С.Р. Пантілеєва, К. Роджерса, В.В. Століна [3; 26; 89; 158; 181; 198; 201] та інших дослідників підтверджують це положення. Відповідно з ними, уявлення про себе як вторинний образ “Я” змінюється повільно, оскільки сам володіє великою асимілятивною силою. Чекання, пов'язані з “Я” першорядно важливі для людини. Залежно від відповідності – невідповідності нового досвіду уявленню про себе, цей досвід, якщо він відповідає уявленню про себе, може легко асимілюватися, входити всередину певної умовної оболонки, яка включає уявлення про себе. Або, якщо новий досвід не відповідає уявленню про себе, що вже склалося, він може викли-

кати “спрацьовування захисної оболонки”, у результаті чого такий досвід не приймається і не аналізується.

У той же час інтерпретація подій однією й тією ж людиною є досить мінливою. Щодо умов, які викликають трансформації уявлення про себе, то можна зауважити, що особливо складним і проблемним стає уявлення про себе в критичних життєвих ситуаціях. Відповідно до положень епігенетичної концепції Е. Еріксона, проблемність критичної життєвої ситуації для людини конкретизується труднощами, пов'язаними з необхідністю переструктурування й відновлення власної ідентичності. “Усякий раз, коли відбуваються які-небудь зміни — біологічна чи соціальна ідентичність може бути порушена, тому що руйнування структури веде до втрати ідентичності й провокування пов'язаного із цим негативного стану. У такому випадку необхідна інтегруюча робота Его й переструктурування елементів ідентичності” [8; 133]. Вивчення М.Ш. Магомед-Еміновим життєдіяльності людини в екстремальних ситуаціях дозволило з'ясувати, що результатом такої життєдіяльності виступає “трансформація всіх психічних структур і процесів особистості, як ядерних, глибинних утворень і самого “Я” людини”, так і найбільш “верхових, значеннєвих шарів” [131, 35].

Аналіз станів самосвідомості в умовах внутріособистісного конфлікту, пророблений В.В. Століним, показує, що при зіткненні з реальністю, в умовах якої уявлення людини про себе не знаходить підтвердження, виникають особистісні конфлікти, основа яких — протиріччя в мотиваційній сфері особистості. Ці конфлікти відбиваються в самосвідомості, що може призводити до особливих станів самосвідомості й специфічних структурних формувань у “Я-концепції”. (У даному контексті поняття “Я-концепція”, у розумінні В.В. Століна, близьке нашому розумінню уявлення про себе). В умовах внутрішньособистісних конфліктів (протиріччя між групами мотивів) може бути сформована розщеплена самосвідомість. У результаті цього порушується інтегративна функція особистості стосовно

психічного й соціального життя індивіда. У результаті зіткнення необ'єднаних мотивів втрачається зміст відрізка, а можливо навіть усього прожитого життя, а разом із ним і зміст “Я”. “Власні якості й риси виявляються настільки непотрібними й відчуженими, як і справи, якими ці якості забезпечувалися” [201, 234]. Виникає феномен загубленого Я, що при виявленні беззмістовності, порожнечі життєвої мети зіштовхує людину із проблемою недостатньої обґрунтованості власного існування. Виникає феномен “невиправданого Я”. Формується ланцюжок: розщеплення самосвідомості — загублене Я — невиправдане Я. Цей ланцюжок відбиває стан самосвідомості, що вимагає для здійснення інтегративної функції особистості — виділення мотиву-мети, що буде мати моральну цінність, визначить зміст діяльності й самої себе для особистості. Тут особливе значення для нашого дослідження має те, що ланцюжок: розщеплення самосвідомості — загублене Я — невиправдане Я, розглядається В.В. Століним не порушенням самосвідомості, а як результат напруженої роботи самосвідомості.

Інший варіант провокування особливих станів самосвідомості в критичній ситуації пов'язаний із наявністю неузгодженості між дійсним образом людини та її уявленням про себе; наявністю помилок в уявленні про себе. Якщо ця помилкова частина уявлення про себе починає виконувати головну мотивуючу функцію, то виникає феномен “фальшивого Я”. В одних випадках фальшиве Я — результат дійсної помилки у визначенні власних намірів, почуттів у ситуації переплетення життєвих обставин, ролей. Тоді людина може відчувати фальш, відчуженість свого “Я” але побоюється відкриття реального “Я”. В інших випадках фальшиве Я виявляється вигідним особистості, тому що звільняє людину від важких обов'язків. Утворення фальшивого Я приводить до формування захисних тактик, що обмежують і послабляють можливості самосвідомості і, тим самим, збіднюють розвиток особистості.

Розглянутий вище варіант формування невиправданого Я за типом роботи самосвідомості дає нам підстави вважати, що в основі виникнення захисного варіанту фальшивого Я також лежить особлива особистісна активність — робота особистості. Тобто в умовах внутрішньоособистісного конфлікту виникають особливі стани самосвідомості, які є результатом специфічної форми активності самосвідомості — роботи самосвідомості.

Значний інтерес для нашого дослідження становить аналіз концепції К. Хорні [225; 226], у якій проаналізовані протиріччя між реальним уявленням про себе (Я — реальне) і бажаним образом себе (Я — ідеальне) у контексті особистісного розвитку. К. Хорні обґрунтувала положення про загострення внутрішньої конфліктності в умовах несприятливих впливів через перенесення всередину самосвідомості зовнішніх протиріч, що виникають через неможливість досягти людиною бажаного ідеального образу в реальних життєвих умовах, у результаті чого провокується внутрішньоособистісний конфлікт. Виникнення конфлікту руйнує ідентичність, цілісність уявлення про себе. Презирство стосовно себе, спровоковане відчуттям невідповідності бажаному ідеалу, змушує працювати уяву в пошуках підтримки прагнення мати риси Ідеального Я (тут вважаємо за необхідне підкреслити використання К. Хорні слова “працювати” для позначення внутрішньоособистісних процесів). Енергія, що живить рух до самореалізації, яку К. Хорні вважає вродженою тенденцією особистості, спрямовується на актуалізацію Ідеального Я. Однак реальність постійно нагадує людині про її невідповідність прийнятому образу. У результаті особистістю несвідомо обирається життєва стратегія, що забезпечує зрадництво себе на користь ідеалу. І така стратегія стає основою життєдіяльності, визначає напрямок особистісного розвитку.

К. Хорні виділила три типи захисних життєвих стратегій: 1) до людей; 2) проти людей; 3) від людей. Перша припускає стиль поведінки, для якого характерні залежність від навколи-

шніх умов, потреба в підтримці й допомозі, нерішучість, нездатність приймати самостійні рішення. При цьому агресивні тенденції подавлені. В ідеальному образі себе найбільше “улюблені” — доброта, покірність, любов до людей, чуйність, уміння прийти на допомогу, надати підтримку. Другий тип припускає стиль поведінки, для якого характерне домінування, ворожість та експлуатація інших. Вважаючи, що життя — це боротьба, люди, які реалізують цю стратегію, ідеалізують у собі здатність до конкуренції, уміння панувати, придушувати, контролювати інших людей. І, нарешті, третій тип — за яким люди прагнуть реалізувати життєву установку відгородженості від життя. Вони намагаються не дати себе захопити в якому б то не було відношенні. Чи йде мова про відносини з іншою людиною, захоплення роботою, хобі або відпочинком. “Життя без болю, але й без смаку”, так характеризує К. Хорні прихильників цієї стратегії [226, 165 – 223].

Аналізуючи процес виникнення захисних стратегій для позначення процесів, які відбуваються в цей час у самосвідомості, К. Хорні використовує активні форми дієслів: “зробити своєю головною настановою” (рос.: “сделать главной установкой”), “спробувати вирішити” (рос.: “попробовать разрешить”), “вирішувати” (рос.: “решать”). На наш погляд, активні форми дієслів підкреслюють розуміння К. Хорні процесів, про які тут ідеться, як активних. Тому ми вважаємо можливим розуміти їх як наближені до процесів, які зазвичай визначають як “роботу”, яка пророблюється людиною в умовах подолання внутрішньо-особистісного конфлікту.

Використання Е. Еріксоном, В.В. Століним, К. Хорні понять, тотожних та близьких поняттю “робота” у даних контекстах, ми вважаємо не випадковим. Здійснення перетворень у самосвідомості, пов'язаних зі знаходженням ідентичності, пошуком і реалізацією захисних стратегій, виникненням особливих станів самосвідомості дійсно можна вважати особливою фор-

мою активності самосвідомості в умовах внутрішньоособистісного конфлікту.

Уся гуманістично орієнтована психологія довго та послідовно відстоювала ідею внутрішньої, авторської, особистісної активності людини, напруги свідомості, духовної праці з приводу удосконалення себе. Особливо важливе значення для людини має таке самовдосконалення в умовах переживання конфліктів, криз, проблемних життєвих ситуацій. Таке самовдосконалення передбачає поставу себе суб'єктом суспільних відносин, здійснення смислопошукової активності в умовах життєвої кризи і набуває характеру спрямованої роботи особистості. Різні автори щодо позначення таких явищ, для обґрунтування цієї ідеї, використовували різні поняття і терміни. Так, С.Л.Рубінштейн писав про “внутрішню роботу”, яка має надзвичайну важливість у розвитку особистості [185, 637], О.М.Леонтьєв — про “внутрішній рух індивідуальної свідомості” [1, 206], Ф.Є.Василюк — про “роботу переживання” як внутрішню роботу особистості [39, 12], Т.М.Титаренко — про самореабілітацію як самостійну роботу людини із собою за складних життєвих обставин [207, 268]. В дослідженнях, які присвячені особистісним трансформаціям на сьогоднішній день словосполучення “робота особистості” використовується як термін. Як приклад можна навести роботу М.Ш.Магомед-Емінава “Трансформація особистості”.

Спираючись на це і конкретизуючи розглянуті вище положення епігенетичної теорії Е. Еріксона, концепцій станів самосвідомості В.В. Століна і невротичного розвитку особистості К. Хорні, можна говорити про те, що в кризових ситуаціях: а) індивід стикається з труднощами у визначенні своєї ідентичності; б) виникають особливі феномени, пов'язані зі змінами, що відбуваються в самосвідомості; виникають особливі стани самосвідомості — Загублене Я, Розщеплене Я, Невиправдане Я, Фальшиве Я; в) виникають конфліктні протиріччя між реальним і ідеальним компонентами уявлення про себе; г) як умо-

вою знаходження нової ідентичності, так і основою формування зазначених станів самосвідомості є особлива форма внутрішньої активності як інтегруюча робота особистості; д) зміни, які відбуваються в самосвідомості, носять характер якісних перетворень, є стабільними, такими, що визначають подальший напрямок розвитку особистості.

Звернення до теорій, концепцій та систем наукових поглядів, які присвячені дослідженню динаміки, змінам, які відбуваються в самосвідомості, дозволять визначити тенденції та емпіричні ознаки процесу трансформації.

З огляду на закономірності зміни уявлення про себе можливо розглядати процес трансформації як особливу форму роботи особистості, пов'язану з функціонуванням в екстремальних умовах — роботу самоаналізу [131, 289]. Скориставшись розробками М.Ш. Магомед-Емінова, особливу форму внутрішньої активності особистості можна розуміти як таку, що складається із взаємозв'язку двох аспектів: 1) засвоєння людиною свого досвіду, свого життя, у результаті чого створюється більш глибоке відчуття себе й навколишнього світу й 2) “проникнення“ у свою особистість, результатом чого є пізнання, розуміння себе, розвиток системи самокерування. Важливою умовою виконання роботи самоаналізу є робота з усвідомлення несвідомого. У цьому аспекті, у внутрішній активності, як роботі особистості, переплетені дві тенденції: 1) робота з усвідомлення, проникнення у свій досвід і 2) робота з протидії усвідомленню — робота захисту. У випадку переваги роботи усвідомлення, пам'ять буде сприяти проникненню особистості у власний досвід, буде здійснюватися робота з поглиблення усвідомлення себе, життєвої проблеми, переживання. Внаслідок чого уявлення про себе буде перетворюватися в більш неоднозначне, складне, але внутрішньо цільне. У випадку переваги роботи захисту уявлення про себе буде “тримати” в собі проблему, сформувавши протиріччя всередині себе. Відповідно до цього ми можемо виділити тенденції трансформацій уявлен-

ня про себе, які здійснюються через внутрішньособистісну активність як роботу особистості, : 1) у випадку переваги роботи з усвідомлення себе — наявність тенденції до ускладнення та цільності уявлення про себе; 2) у випадку переважання роботи захисту — наявність тенденції до поглиблення протиріч між компонентами уявлення про себе різного рівня усвідомлення.

Опубліковані результати досліджень значеннєвих криз О.С.Мазур і колег, каузальної атрибуції Х.Хекхаузена, феномену формування „психологічного тилу” Ю.І. Філімоненко на наш погляд влучно ілюструють ці положення [133, 222, 98 — 102, 212]. Крім цього представлений в дослідженні О.С.Мазур і колег аналіз так званої „опрацьованої поведінки”, яка передбачає роботу зі включення елементів ситуації, об’єктивної реальності в уявлення людини про себе і світ, що змінився, дозволяють нам говорити про те, що трансформація уявлення про себе здійснюється за допомогою інтерпретування взаємодії „Я” і „світ” у конкретних життєвих ситуаціях.

Для розуміння специфіки реінтерпретування, як механізму трансформативних перетворень, важливим є, на нашу думку, аналіз систем наукових поглядів, що аналізують уявлення людини про взаємодію людина — ситуація (світ) у критичних ситуаціях. Так, дослідження С.Т. Посохової свідчать, що в умовах необхідності адаптації в агресивному, мінливому середовищі, особистість прагне знайти власну стратегію взаємодії з реальністю, перетворити вектор прояву адаптивних можливостей відповідно до бачення, що відображає себе в реальності, де реальність є рухливою й такою, що постійно змінюється. Це дає нам можливість передбачати, що саме трансформація уявлення про себе є основою адаптації [175].

Людина може використовувати адаптації, які включають переважання однієї із двох форм адаптації. Одна форма адаптації припускає розвиток і збереження власних резервів особистості й, як наслідок, формування поведінки, в якій переважає спрямованість на як можливо повніше розкриття актуальних і

прихованих можливостей відповідно до логіки життєвих ситуацій, нових соціальних ролей і уявлень про себе. Друга — орієнтації на використання переважно зовнішнього підґрунтя, сторонньої підтримки, що виявляється в неконструктивних вчинках і діях, заснованих на перекрученому баченні дійсності, на помилковому трактуванні власних проблем, особистої ролі в їхньому виникненні і вирішенні. Тут для нас особливо важливо те, що, аналізуючи форми адаптації, можна простежити їх безпосередній зв'язок із уявленнями про себе. Співставивши окреслені форми адаптації зі розробками Д.Роттера, А.А.Реана щодо самоефективності, можна визначити, що перетворення уявлень про власну спроможність впливати на перебіг подій свого життя, яке проявляється в зсуненні локусу контролю, можна вважати ознакою трансформації уявлення про себе [106; 182].

Аналіз динаміки усталених та мінливих компонентів дає можливість визначитися з тим, як саме відбуваються трансформації уявлення про себе. Спираючись на концепції А.А.Налчаджяна та І.І.Чеснокової, можна припустити, що процес змін уявлення про себе в соціально-психологічному аспекті здійснюється не одномоментно, а потребує кількісних накопичень та якісних змін [149; 236, 82 – 88]. Діалектика усталеного і мінливого в самосвідомості виявляється в тому, що в процесі змін та перетворень: 1) якісь компоненти мінливого переходять в усталене і стають його невід'ємною частиною, чи щось зі змісту усталеного стає минулим; 2) окремі елементи усталеного і мінливого вступають у конфліктні відносини. Відповідно до цього ми можемо вважати, що ознакою процесу трансформації уявлення про себе буде переважання мінливих компонентів над усталеними, конфліктні взаємини між такими компонентами.

Спираючись на дослідження С.Т.Посохової, ми можемо визначити, що в зміні соціальних ролей, в умовах подолання кризи значимим фактором прояву суб'єктної ролі особистості в адаптації є посилення еґоорієнтації. Еґоорієнтація особистості,

як відображення пріоритету власної життєвої цінності, спрямована на економію фізичних та духовних сил, особистісної цілісності й пошук нереалізованих потенціалів особистості [174]. Наведені положення дозволяють зробити припущення, що егоруєнтацію можна вважати ознакою трансформаційних змін в уявленні про себе.

Вже проаналізовані вище розуміння трансформації за Б.Поршневим та Ч.Тартом і процесуальні аспекти трансформації уявлення про себе на підставах досліджень В.В.Століна, К.Хорні, дозволяють окреслити ознаки початкового етапу трансформації уявлення про себе — порушення внутрішньої цілісності та послідовності уявлення про себе, яке проявляється у спрощеності, невизначеності уявлення про себе, складностах його вербалізації, невідповідності усвідомлених та несвідомих його компонентів.

У контексті вирішення завдань дослідження трансформації уявлення про себе необхідним представляється введення такої емпіричної характеристики уявлення про себе, як зв'язок уявлення про себе з уявленнями про інших людей, який відображає певну сталість уявлення про себе.

Ідея про зв'язок уявлення про себе з уявленнями про інших людей проглядається в роботах багатьох дослідників. Дослідження вікових аспектів формування самосвідомості свідчать, що “для того, щоб навчитися правильно оцінювати себе, дитина має спочатку навчитися оцінювати інших людей, на яких вона дивиться ніби з боку. У міру засвоєння норм та правил поведінки вони стають мірками, які використовує дитина для оцінки інших, але використати їх для оцінки себе виявляється значно складніше” [147, 178]. І.С. Кон пише, що “особистісно-значущі риси спочатку проглядаються в описаннях інших людей, і тільки потім в самоописах. Люди приписують іншим власні риси, вважаючи свої властивості більш поширеними, “нормальними”. Приписування іншим якихось властивостей — мимовільне самовикриття... Рефлексивне “Я” активно бере участь

у переробці інформації не тільки про себе, але і про інших людей, виконуючи роль еталона порівняння, який мається на увазі, хоч більшою мірою не усвідомлюється” [97, 238 – 239] (у контексті нашого дослідження можна припускати, що поняття “рефлексивного Я” є близьким поняттю “уявлення про себе”). Звернення до теорії дворівневої будови самосвідомості І. Чеснокової стає основою для з’ясування того, що спочатку певна якість сприймається і розуміється в іншій людині, а потім переноситься на себе [236, 96 – 98]. Х. Матурана, Ф. Валера, Х. Фейрстер, Е. Гласерфельд вважають, що людина формує образ світу відповідно до критеріїв, які визначаються її попереднім досвідом, відтак уявлення про себе й інших людей побудовано на засадах висунення критеріїв [214, 83 – 84]. Якщо взяти до уваги дослідження психологів когнітивістської орієнтації, які присвячені ролі Я-схеми в інтерпретації досвіду, то можна зауважити, що критерії оцінки інших людей відповідають критеріям оцінки самих себе, якщо уявлення про себе стабільне й люди сприймають інших крізь призму власної схеми [220, 392]. Спираючись на це, ми можемо припускати, що в умовах трансформацій уявлення про себе така відповідність може порушуватися. Відтак, різного роду невідповідності між критеріями оцінки інших людей і самого себе можна вважати ознакою трансформацій уявлення про себе.

Важливо також взяти до уваги розуміння рівневої побудови уявлення про себе, яке включає уявлення на рівнях організм — соціальний індивід — особистість, що ґрунтується на теорії рівневої будови свідомості В.В. Століна і було вже розглянуто в першому параграфі [153, 250 – 252; 194]. Значущим для нашого дослідження є також припущення В.В. Століна щодо негативного впливу суспільства на людину в ситуації обмеження її активності, як соціального індивіда. Взавши до уваги, що рівні уявлення про себе відповідають рівням самосвідомості, які функціонують одночасно, здійснюючи переходи з рівня на рівень у процесі інтеграції життєвих переживань, можна

зробити припущення, що в процесі переживання періоду втрати роботи трансформативні перетворення, які здійснюються в уявленні про себе, будуть проявлятися в переходах між рівнями організм — соціальний індивід — особистість. Такі переходи можна вважати ознакою трансформаційних перетворень уявлення про себе.

* * *

Таким чином, аналіз сучасної наукової літератури дає підставу стверджувати про відсутність комплексного узагальнюючого дослідження щодо трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної з утратою роботи.

Разом з тим, аналіз теоретичних аспектів цієї проблеми щодо уявлення про себе в контексті психології самосвідомості в працях Л.Ф. Бурлачука, С.Л. Рубінштейна, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Століна, Т.М. Титаренко, Т.Б. Хомуленко, К. Хорні, Н.В. Чепелевої та інших, втрати роботи як кризової події життєвого шляху людини в працях Б.Г. Ананьєва, Л.І. Анциферової, М. Аргайла, Ж.П. Вірної, С.Л. Грабовської, Т.Б. Ільїної Н.Ю. Логвинової, Н.І. Логінової, С.Д. Максименка, Т. Пельцман, З. Ратайчак, Т. Чуйкової та інших, змін та трансформацій уявлення про себе при подоланні внутрішньоособистісного конфлікту в працях А.Г. Асмолова, Г.О. Балла, Ф.Є. Василюка, Д.О. Леонтьєва, Т.М. Курбатової, М.Ш. Магомед-Емінова, В.В. Століна, Ч. Тарта, І.І. Чеснокової, К.Хорні та інших є плідним ґрунтом для конструювання системи значимих для нашого дослідження теоретичних положень.

Зокрема уявлення про себе — це вторинний образ себе, який будується на основі узагальнення первинних образів, як результатів сприйняття себе в конкретних ситуаціях. У процесі узагальнення первинних образів здійснюється інтерпретація, у рамках якої може відбуватися перестановка рис, характеристик, властивостей себе та ситуації, перебільшення або зменшення залежно від їх особистісного смислу.

Формування уявлення про себе — процес, що здійснюється в межах розвитку особистості і припускає проходження визначених стадій, тривалість яких обумовлена кризами вікового розвитку особистості. Під час проходження криз на новий рівень переходить і уявлення про себе, тобто сформований у процесі вирішення кризи новотвір розкриває новий потенціал для розвитку уявлення про себе. Поступово, зі знаходженням зрілості самосвідомості, критерієм оцінки все більше стають власні якості, а важливим фактором формування уявлення про себе — смислова інтеграція життєвих переживань, що поєднує взаємозалежні, перехідні один у одного процеси порівняння себе з іншими, інтеріоризації думок інших про себе, самоатрибуцію. Смислова інтеграція припускає формування й розвиток уявлення про себе в контексті актуальних і життєвих смислів. Цей фактор забезпечує цілісність, гармонійність уявлення про себе й припускає необхідність особливої форми активності особистості по інтеграції життєвих переживань і постійного розвитку уявлення про себе.

У процесі психічного розвитку уявлення про себе поступово стає диференційованим, багатокомпонентним, узагальненим, індивідуальним, досить стабільним, таким, що має велику асимілятивну силу. Нові образи себе, що принципово суперечать значимим уявленням про себе, можуть неусвідомлено відкидатися. У той же час уявлення про себе ніколи не залишається завершеним, воно є основою процесу самопізнання й постійного розширення або звуження самосвідомості. Особливо чуттєвим уявлення про себе стає в ситуації значимого неуспіху, якщо результат діяльності не задовольняє суб'єкта. Уявлення про себе пов'язано з ситуацією, що переживає людина. Воно залежить від суб'єктивного переживання успіху – неуспіху в досягненні мети, передбачає необхідність здійснення внутрішньоособистісної активності як роботи особистості з інтерпретації аспектів пережитої ситуації, як частини світу, рис самого

себе, які проявляються в цій ситуації в контексті їхнього актуального змісту.

Втрата роботи для людини — не тільки факт її життя. Втрата роботи може виступати кризовою подією й позначати своїм здійсненням особливий життєвий період. Специфіка переживання такого періоду визначається своєрідним досвідом людини, її характерологічними особливостями, способами і стереотипами подолання складних ситуацій, що склалися на попередніх етапах розвитку. У результаті здійснення життєвої події втрати роботи змінюється індивідуальний спосіб життя людини, у контексті якого змінюється її уявлення про світ і саму себе. Криза, спровокована втратою роботи, неоднозначно впливає на подальший особистісний розвиток. У своєму вирішенні вона містить можливості як подальшого поступального розвитку особистості, так і деструктивного спрямування. Переживання кризи викликає протиріччя конфліктного типу всередині особистості. Результатом переживання кризи є зміна самої особистості, де значимими змінами можуть виступати трансформації уявлення про себе.

В умовах внутрішньоособистісного конфлікту, спровокованого неможливістю підтвердження уявлення про себе в умовах, що змінилися, уявлення про себе зазнає змін, які можуть набувати характеру трансформаційних перетворень. У процесі цих трансформацій порушується цілісність і гармонія в системі уявлень людини про себе. Трансформація має у своїй основі перетворення уявлень про взаємодію “Я і світ” в контексті змісту актуальних подій. Вона вимагає етапу кількісних нагромаджень, які стрибкоподібно переходять у якісні зміни і є результатом особливої форми активності, як роботи особистості, що здійснюється в умовах кризи. Трансформація уявлення про себе здійснюється як взаємодія двох тенденцій, при переважанні першої, спрямованої на усвідомлення, уявлення про себе поглиблюється й розширюється; при переважанні другої, тенден-

ції захисту, поглиблюються протиріччя між компонентами уявлення про себе.

Проведений аналіз аспектів трансформації уявлення про себе дозволив визначити ознаки цього процесу:

1) Порушення внутрішньої цілісності та послідовності уявлення про себе, яке визначається на підставі спрощеності, невизначеності уявлення про себе; невідповідності усвідомлених та несвідомих компонентів уявлення про себе.

2) Перетворення в уявленні про себе на рівнях організм — соціальний індивід — особистість, яке виявляється в зміні об'єктів рефлексії в уявленні про себе.

3) Нерівновага уявлення про себе, яка виражається в переважанні однозначно позитивних, або однозначно негативних компонентів уявлення про себе, мінливих, ситуативних характеристик над усталеними в уявленні про себе, конфліктних відносинах між ними.

4) Наявність феномена его-орієнтації, як пріоритету збереження власної життєвої цінності.

5) Актуальність теми зміни себе в уявленні про себе.

6) Перетворення уявлень про власну спроможність впливати на перебіг подій свого життя.

7) Порушення сталості уявлення про себе, яке визначається на підставі невідповідності між критеріями оцінювання себе, та критеріями оцінювання інших людей.



ГЛАВА 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРЕЖИВАННЯ ПЕРІОДУ, ПОЗНАЧЕНОГО ВТРАТОЮ РОБОТИ, НА УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ

Організація та методи дослідження трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної зі втратою роботи

Спираючись на дослідження соціальних психологів, зокрема Т. Шибутані, можна припустити, що передумовами узагальнення первинних образів себе в уявлення про себе слугує:

1) неперервність досвіду людини; 2) погляд на себе, який включає часткові точки зору всіх соціальних груп, в які входить людина. У процесі переробки первинних образів в уявлення необхідне узагальнення цих точок зору, а відповідно, рис і характеристик себе [241, 425]. У цьому відношенні, на нашу думку, інтерпретування є важливим механізмом формування уявлення про себе, тому що за допомогою інтерпретування первинні образи себе в пережитих подіях і життєвих епізодах погоджуються у вторинних образах — уявленнях про себе, а інтерпретування підкоряється сенсам характеристик себе в актуальній ситуації. На думку Н.В.Чепелевої, інтерпретація — механізм смислового збагачення тексту, який здійснюється завдяки заглибленню в особистий контекст. Тут текст розглядається як засіб організації особистісного досвіду, змістом якого є інтерпретація людиною дійсності і самої себе, внутрішніх переживань та індивідуально-авторського відношення до дійсності [231, 7; 232] Відтак, можна стверджувати: інтерпретування є важливим механізмом формування уявлення про себе, що, погоджуючи образи себе в різних ситуаціях і сферах життя, враховує оцінки й думки ін-

ших про себе, свою спроможність-неспроможність, активність-пасивність, ступінь досягнення цілей, здійснення планів і надій в уявлення про себе.

Таким чином, важливою складовою процесу побудови уявлення про себе є особистісна інтерпретація на основі первинних образів себе, що підтверджує положення про розбіжність уявлення про себе й дійсного образу людини. Ці образи не співпадають, не збігаються; тут, за висловленням В.А. Роменця, “продовжується вічна самоомана: абсолютизація окремого, злиття свідомості й фантазії” [156, 573]. Відповідно частина уявлень про себе може бути повністю помилковою. Особливо це стосується інформації про себе, яка не має об'єктивних засад і не доступна власному спостереженню. Крім цього, раціональні пояснення можуть випускати з виду несвідомі устремління. У зв'язку із цим доречним буде скористатися поняттям аутокомпетентності для визначення “здібності людини точно та достатньо повно оцінювати себе при вирішенні завдань, які виникають у буденних та екстремальних ситуаціях” [27, 15 – 16]. Люди, які мають однакові демографічні характеристики, значно відрізняються аутокомпетентністю. Успішність оцінювання різних сторін та якостей у людини залежить від: 1) особливостей її мотиваційної зарядженості на вирішення саме цього завдання; 2) рівня розвитку соціального інтелекту; 3) уміння безпристрасно себе оцінювати, враховуючи специфічні риси ситуації, в якій довелося брати участь, або тільки доведеться це зробити. Тобто таке розуміння аутокомпетентності підтверджує значимість адекватної інтерпретації, яка передбачає вміння людини сприйняти, відчути та адекватно розставити акценти взаємодії Я - ситуація.

Спираючись на дослідження Т.Б.Хомуленко [224] та В.Я.Ляудіс [130; 245, 65], можна говорити про те, що в процесі збереження первинних образів Я людиною здійснюється “переробка” рис та характеристик себе залежно від того, який сенс має конкретна риса, характеристика себе для людини, яку роль

вона, ця риса-характеристика, відіграла для досягнення успіху — сприяла йому, або, навпаки, заважала. Тут, на нашу думку, треба особливо зауважити, що людина завжди діє й сприймає себе, виокремлюючи саму себе з оточуючого світу, ситуації. Саме тоді стає зрозумілим, що процес переробки образів себе передбачає не тільки перенесення сенсових акцентів в образі власного Я, але ця переробка може зачіпати риси фону — ситуації, обставин життя, у яких діє й сприймає себе людина.

Втрата роботи — це подія життєвого шляху, яку кожна людина переживає індивідуально. Специфіка переживання, стани, які провокує втрата роботи, визначаються результатами розвитку людини протягом усього попереднього життя, усім її життєвим досвідом. Втрата роботи змінює звичний хід життя людини і може провокувати кризу особистісного розвитку, і, таким чином, позначати собою особливий період її життя, специфіка переживання якого не визначається лише самим об'єктивним фактом звільнення. У процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, відбувається зміна психічних станів людини, яка дає підстави припускати, що за ними приховуються певні внутрішні зміни, внутрішньоособистісні перетворення. Динаміка станів людей, які втратили роботу й переживають період її відсутності, носить індивідуальний характер, різні люди по-різному, індивідуально реагують на втрату роботи та індивідуально специфічно переживають період її відсутності.

У контексті зміненого ходу життя трансформаціям піддається уявлення про себе, причому ці трансформації пов'язані зі змінами особистості в цілому. Внутрішньоособистісні процеси, що лежать в основі цих змін, здійснюються в рамках особливої форми активності особистості — роботи самосвідомості. Ця робота здійснюється як процес реінтерпретації, в рамках якого відбувається нове структурування образів ситуації і самого себе. В результаті такої роботи здійснюються зміни уявлення про себе, які можуть набувати характеру якісних перетворень. Саме

в таких випадках ми можемо говорити про трансформації уявлення про себе. Такий процес, який стоїть за трансформаційними перетвореннями уявлення про себе, ми вважаємо особливою формою активності особистості — роботою реінтерпретації.

У відповідності з такими теоретичними положеннями, на наш погляд, уявлялась доречною побудова логіки дослідницького процесу, яка передбачає проведення дослідження в три етапи.

Перший етап побудовано як пошуковий. Завданням його було констатувати факт наявності змін і виявлення зони трансформаційних змін в уявленні про себе у людей, які втратили роботу і переживають період її відсутності. Другий етап — емпіричне дослідження проблеми в розширеному контексті, а саме — дослідження впливу переживання періоду, позначеного втратою роботи, на уявлення людини про її життя та саму себе. Третій етап — дослідження специфіки трансформацій уявлення про себе в умовах втрати роботи в процесуальному аспекті та визначення впливу таких трансформацій на ефективність подальшого особистісного розвитку. Саме цим зумовлена організація дослідження, обрання методів та дослідницького інструментарію.

При організації першого етапу дослідження ми виходили з того, що в процесі реінтерпретації, як механізму змін уявлення про себе, які можуть мати трансформаційний характер, деякі характеристики, риси себе затушовуються або випинаються, подібним змінам піддаються уявлення про риси, якості зовнішніх об'єктів та явищ, змінюються суб'єктивні зв'язки між характеристиками ситуації та характеристиками, рисами себе в уявленнях людини, спотворюються просторові, хронологічні та інші співвідношення. Такі зміни, які можуть мати трансформаційний характер, здійснюються у відповідності зі смисловим значенням рис самої себе та ситуації для людини. Людина певним чином переставляє акценти у характеристиках себе та ситуації, як частини оточуючого світу. Внаслідок таких змін

туації, як частини оточуючого світу. Внаслідок таких змін якісь елементи, властивості ситуації в уявленнях привласнюються собі, а якісь власні дії уявляються як наслідки впливу якостей та рис ситуації. Такі зміни, на нашу думку, можна вважати змінами уявлень про власну активність, власну здатність контролювати своє життя. Якщо внаслідок таких змін уявлення про себе стає якісно іншим, то можна говорити про трансформаційний характер цих змін.

Через порівняння емпіричних показників уявлень про свою здатність контролювати власне життя у різних сферах у людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, ми намагалися перевірити факт наявності змін в уявленні про себе. З метою підвищення достовірності отриманих результатів в компаративному (порівняльному) дослідженні було застосовано елементи лонгітюдного методу. Саме таким чином ми намагалися отримати інформацію про процесуальні аспекти змін і трансформаційних перетворень під час переживання людиною життєвого періоду, позначеного втратою роботи.

На першому етапі дослідження нами було використано такий комплекс методів: обсерваційні — спостереження, бесіда та тестування. Виходячи з розуміння уявлення про себе, як системи, яка включає свідомі та несвідомі складові, ми обрали методики, які дозволяють отримати інформацію про такі компоненти уявлення людини про власну активність, як здатність контролювати власне життя у різних сферах: досягненнях, невдачах, сімейних стосунках, виробничих. Емпіричним показником свідомих уявлень людини про власну активність, спроможність контролювати своє життя є локус контролю над життєвими ситуаціями [182, 227]. Для діагностики локусу контролю над життєвими ситуаціями ми обрали тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Є.Ф.Бажин, О.А.Голинкіна, А.М.Еткінд, 1988) [176, 135 – 140; 36, 355 – 356]. Для визначення неусвідомлених складових цих уявлень ми застосували

емпіричні показники, які зумовлені несвідомим сприйняттям себе, як активного чи пасивного, через застосування проективної методики вибору кольору М.Люшера у модифікації А.М.Еткінда [36, 166; 196, 215 – 234]. У відповідності із системою наукових поглядів М.Люшера чотири основні кольори тесту (синій, жовтий, червоний, зелений) відповідають чотирьом почуттям самосприйняття, які несвідомо викликаються цими кольорами. “Людина відчуває, що виражає колір і відчуває, що самосприйняття, яке співвідноситься із ним, співпадає із цим самим настроєм” [129, 66]. Відповідно до цього, на наш погляд, через застосування методики вибору кольору є можливість отримати емпіричні показники, які зумовлені несвідомим сприйняттям себе як активного чи пасивного.

Обрання такого інструментарію було зумовлено тим, що в процесі реінтерпретації людина, *по-перше*, певним чином переставляє акценти в характеристиках себе і ситуації, і на ґрунті цього відбуваються зміни її уявлення про власну здатність контролювати своє життя, що можна виявити через зсунення локусу контролю. Наявність змін трансформаційного характеру можна виявити через констатацію фактів якісного перетворення уявлення про свою спроможність контролювати власне життя. Тобто якщо є випадки, коли в процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи, уявлення про свою спроможність контролювати власне життя змінюється на уявлення про свою залежність від зовнішніх впливів, дій інших людей, або навпаки — ми можемо констатувати факт наявності трансформацій уявлення про себе в цьому аспекті. *По-друге*, ми взяли до уваги, що внаслідок переважання типу особистісної роботи, спрямованої на захист або на більш глибоке усвідомлення себе, буде змінюватися відповідність між усвідомленими та неусвідомленими складовими уявлення про свою активність. Факт наявності змін і виявлення зони трансформацій, таким чином, ми зможемо констатувати, якщо в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, *по-перше*, локус контро-

лю зсувається, змінюючи своє розташування, з інтернального на екстернальний, або (і), по-друге, змінам піддається відповідність між усвідомленими та неусвідомленими складовими уявлення про свою здатність контролювати власне життя.

Процедурою дослідження передбачалося таке: запропонувати кожному учаснику дослідження виконати завдання тесту РСК та вибрати із восьми кольорових квадратів на білому фоні такі, які найбільш, на його думку, відповідають власному уявленню про себе. При проведенні процедури тестування ми робили зауваження на те, щоб вибір кольорового квадрата не був пов'язаний із звичною перевагою кольору учасниками дослідження в одязі, інтер'єрі, косметиці і т.і. В такий спосіб здійснювалася спроба максимально наблизити перевагу кольору до несвідомих складових уявлення про себе. У такий спосіб, розуміючи обмежені можливості вербального інструменту, ми розраховували через виявлення невербальних аспектів уявлення людини про себе отримати значуще доповнення до результатів тесту РСК, отримати можливість зіставити свідомі та несвідомі складові уявлення про себе людей, які мають різну тривалість переживання періоду втрати та відсутності роботи.

У компаративному дослідженні взяли участь 349 респондентів. Кількісний склад учасників компаративного дослідження, яке проводилося на першому етапі, наведено в таблиці. Крім цього за 11 учасниками дослідження ми спостерігали протягом двох з половиною років — періоду їх життя, позначеного втратою роботи, що дозволило нам скористатися елементами методу лонгітуду.

Усі учасники дослідження були зареєстровані районними відділами державної служби зайнятості м.Запоріжжя в період з 1993 по 1997 роки як безробітні. Втрата роботи не була пов'язана з їх власним рішенням. Їх вік від 18 до 49 років. Виділення вікових груп серед учасників дослідження зроблено на підставі теорій: 1) вікової періодизації Ш.Бюлер [101, 57; 118] та 2) професійного розвитку Р.Хейвігхерста [110, 715]. Виок-

ремлення підгруп на підставі тривалості переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, зроблено у відповідності з результатами досліджень Л.Пельцман [161], Т.Б.Ільїної [83], А.Вільчинської-Квятек [256].

До участі в дослідженні з елементами лонгітуду, спрямованого на виявлення специфіки трансформаційних перетворень, яким піддається уявлення про свою здатність контролювати власне життя під час переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, було залучено 11 учасників. З них 8 жінок, 3 чоловіки, їхній вік від 20 до 37 років. Етичні міркування, які не дозволяють займатися безпосередніми дослідженнями в моменти роботи психолога із людьми, що переживають кризові ситуації, виключили можливість застосування традиційних форм дослідницької роботи [42, 44]. Тому ми вважали за доречне запропонувати участь у дослідженні з елементами лонгітуду людям, які декілька разів за період втрати та відсутності роботи зверталися за консультаціями та (або) проходили тестування для вирішення питання їх перенавчання на спеціалізованих факультетах, які організовувалися державною службою зайнятості населення для отримання нової спеціальності.

Перший зріз лонгітудного дослідження було проведено в той час коли тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи цими учасниками дослідження, дорівнювала від здійснення події втрати роботи до 2 місяців її відсутності, другий зріз — від 6 до 7 місяців, третій — відповідно від 14 до 16 місяців.

Така організація першого етапу дослідження спрямована на перевірку припущення: в процесі переживання людиною життєвого періоду втрати та відсутності роботи уявлення про свою здатність контролювати життя в різних сферах, як узагальнене уявлення людини про себе, змінюється; такі зміни можуть носити трансформаційний характер. Саме така побудова першого етапу дасть можливість визначити зону трансформаційних перетворень уявлення про себе і формування уявлен-

ня якісно нового типу; уявлення “Я можу впливати на своє життя” може змінюватися на “Я не можу впливати на своє життя”, або навпаки.

Кількісний склад учасників першого етапу дослідження

Стать	Загальна кількість	Вік			Тривалість переживання періоду втрати та відсутності роботи			
		18-25	25-35	35-49	До 2 міс.	Від 2 до 6 м.	Від 6 м. до 1 р.	Від 1 р. до 3 р.
Чол.	144	38	83	23	25	58	43	18
Жін.	205	52	115	38	41	72	62	30
Всього	349	90	198	61	66	130	105	48

Таким чином, за допомогою застосування комплексу обсерваційних та психодіагностичних методів на першому етапі дослідження ми намагалися піддати перевірці факт наявності змін та виділити зону трансформаційних перетворень у людей, які втратили роботу і переживають період її відсутності.

На другому етапі дослідження ми намагалися виявити психологічну природу переживання людиною життєвого періоду, позначеного втратою роботи в контексті змін, яким піддається уявлення про себе. А саме, отримати відповіді на такі запитання: Що саме змінює переживання періоду втрати та відсутності роботи в психологічних характеристиках людини? Який особливий, специфічний досвід вона набуває в процесі переживання цього періоду? Як переживання втрати роботи та життєвого періоду, позначеного нею, змінює уявлення людини про світ, інших людей, життя в цілому? Як саме у відповідності із такими змінами, (якщо вони мають місце) трансформується уявлення про себе в людини, яка втратила роботу? У відповідності із визначеними завданнями другий етап дослідження було організовано як компаративний. Його емпіричним завданням було виявлення розбіжностей в уявленнях про себе у лю-

дей, що працюють, і людей, що втратили роботу, в розширеному контексті. На цьому етапі було важливо виявити відмінності в життєвих світах, уявленнях про себе в людей, що працюють, і тих, що втратили роботу. Тому використовувати тести і методики, спрямовані на дослідження якихось конкретних, визначених особистісних властивостей, продуктів самосвідомості, тобто використовувати такі методики, які мають конкретний предмет і спрямованість, та реалізують, за визначенням В.Ф.Петренка, об'єктний стиль в описі себе людиною, було, на нашу думку, неефективним [156, 156 – 158]. Необхідні були такі методики, що дозволили б розворушити, оживити і виявити різнопланові характеристики всього життєвого простору, досвіду людини. У відповідності із цим доречним уявляється використання комплексного анкетного тесту, розробленого Е.Н.Ілларіоною та Н.Л.Меньшиковою, в авторській модифікації, у поєднанні з методами спостереження і бесіди [80]. Модифікований варіант комплексного анкетного тесту складається з 138 питань та завдань, що об'єднані у сім завершених за цілями і результатами смислових блоків. Він включає самооцінні питання і проєктивні завдання (малюнковий блок і блок, побудований на основі методу “Завершення речення”). Перший з цих блоків спрямований на збір об'єктивної інформації про людину. Подальші представлені для заповнення в такій послідовності, щоб розворушити уявлення людини про себе, своє життя, інших людей, оточуючий світ. Основу анкетного тесту склали самооцінні завдання, спрямовані на виявлення вербалізованих уявлень про себе, використання прийому вербального завершення речень — для визначення різнорівневих уявлень про власні переваги і недоліки, актуальні проблеми життя, інших людей, втрату роботи; використання малюнкового прийому лінійної символіки відносин — для виявлення глибинних відношень до життя, роботи, проблеми її втрати. Процес роботи з анкетним тестом учасника дослідження передбачає все більш глибоке обмірковування, осмислення ним самого себе,

свого життя. Останні блоки анкетного тесту мають за мету розворушити і поетапно підняти до рівня усвідомлення шари не-свідомого досвіду. У такий спосіб робота з анкетним тестом виконує функцію не тільки констатації фактів (для дослідника), але і терапевтичні функції (для учасника дослідження, який з ним працює). Відповідно до цього дослідницька робота з комплексним анкетним тестом потребує виконання низки умов, основні з яких: бажання людини, що втратила роботу, взяти участь у дослідженні, відсутність обмежень у часі при заповненні анкети (на заповнення анкети потрібно 1— 1,5 години), “не нав'язлива” присутність дослідника, що припускає можливість задавати йому питання за процедурою заповнення анкети в процесі її заповнення, але виключає нав'язливе втручання дослідника в процес роботи учасника дослідження з анкетною.

У рамках цього етапу дослідження взяли участь 90 респондентів у віці від 19 до 47 років, що склали дві кількісно рівні групи. Серед них експериментальна була визначена випадковим чином серед людей, що втратили роботу та були зареєстровані як безробітні і відвідували Жовтневий районний центр зайнятості м. Запоріжжя в період із травня по серпень 1999 року. Їхній виробничий стаж склав від 2 місяців до 28 років. Тривалість переживання періоду втрати роботи — від 2 місяців до 5 років. Втрата роботи не була пов'язана з їх власним рішенням.

Підбір контрольної групи враховував, що організація порівняльного дослідження повинна брати до уваги безліч факторів, що можуть вплинути на точність і наукову значимість результатів. Зрозуміло, що цілком зрівняти за психологічними характеристиками контрольну та експериментальну групи неможливо: якщо люди проживають однакову кількість років, мають однакові показники за іншими демографічними критеріями, вони мають різний життєвий досвід, погляди на життя і самих себе. Для того, щоб звести кількість додаткових перемінних до мінімуму, ми запросили до участі в дослідженні

працюючих людей, які мали такі самі характеристики як і безробітні, що склали експериментальну групу, а саме: вік, стать, родинний стан, наявність дітей, освіта. Кількісний склад експериментальної та контрольної груп, які у такий спосіб організації дослідження є однаковим, представлено у таблиці.

Заповнені учасниками дослідження другого етапу комплексні анкети передбачалося використати для виявлення розходження:

1) в *уявленнях про життя* в досліджуваних групах за результатами: а) виконання завдань, спрямованих на отримання прямих вербальних вказівок, б) виконання проєктивного малюнково-символічного завдання “Я і життя”; в) відповідей на запитання: “Що Вас найчастіше супроводжує в житті” (можливі варіанти відповіді: “успіх”, “неуспіх”, “Що ви найчастіше переживаєте в житті?” (можливі варіанти відповіді: “задоволення”, “незадоволення”);

2) у специфіці змісту *сенсу життя* в досліджуваних групах за відповідями на запитання: “В чому сенс людського життя?“, “В чому сенс Вашого сьогодення?”;

3) у відповідях стосовно відношення до проблеми відсутності роботи через аналіз: а) продовження речення „Відсутність роботи для мене це...”; б) виконання проєктивного малюнково-символічного завдання „Я і безробіття”.

Виходячи із того, що, як вказує Т.М.Титаренко, впродовж життя людина будує глибоко особистісну теорію світу, у вигляді систем, значень, переконань і цінностей, яка включає досить стійку систему уявлень про себе, вписану в теорію світу, що регулює інтерпретацію навколишнього світу й тих подій, що в ньому відбуваються. Для проявів переживання кризи характерна незадоволеність життям, собою, переживання неуспіху, втрата сенсу. Крім цього, взявши до уваги положення про розуміння кризи, обґрунтовані в працях В. Франкла та Т. Чуйкової, можна вважати, що найглибшу кризу породжують не будь-які негативні зміни реальності, а саме ті, які зачіпають

найбільш значимі сфери в життєдіяльності особистості. Саме вони формують неможливість реалізації значимого в даний момент життя задуму, плану, що був сформований відповідно до образу себе й вибудованою теорією світу. Зовнішні умови, що змінилися, ламають гармонію уявлень про себе й світ, унеможливають реалізацію задуманого й вимагають перегляду як життєвих планів, так і уявлень про себе [206; 207, 267 — 268; 215; 238]. Тому через результати виконання цих завдань анкетного тесту (1-3) і виявлення вказаних розходжень та їх специфіку ми передбачали отримати інформацію про ознаки переживання людиною кризи в період, позначений втратою роботи;

4) у вербалізованих судженнях про себе на основі: а) виконання прямого завдання «Охарактеризуйте себе»; б) завдання на завершення речень: «Я міг би бути дуже щасливою людиною, якщо...», «Я могла б собі подобатися, якщо...», «Найкраще в мені...», «Мій найбільший недолік...», «Моя найбільша слабкість...» комплексного анкетного тесту. У такий спосіб передбачалося констатувати або спростувати факт наявності якісних та кількісних різниць між компонентами уявлення про себе в досліджуваних групах.

Кількісний склад експериментальної (контрольної) групи учасників другого етапу дослідження*

Стать	Кількість %	Вік			Освіта		Родинний стан			Наявність дітей	
		до 25	25—35	35-47	вища	се-ред-	одру-жен/	Не од-руж	разв	є	немає
Чол.	17	6	6	5	7	10	8	6	3	8	9
%	37.7	13.3	13.3	11	15.5	22.2	17.7	13.3	6.6	17.7	20
Жінки	28	9	10	9	14	14	15	9	4	18	10
%	62.2	20	22.2	20	31.1	31.1	33.3	20	8.8	40	22.2
Всього	45	15	16	14	21	24	26	15	5	26	19
%	100	33.3	35.5	31.1	46.6	53.3	59.1	33.3	11	59.1	42.2

5) у визначеності — невизначеності уявлення про себе через: а) наявність або відсутність відповідей; б) прямих вказівок щодо складності називання характеристик себе учасниками дослідження при виконанні завдання „Охарактеризуйте себе”;

б) у когнітивній складності вербалізованих суджень про себе. Критерій наявності розходжень — різниця в кількості слів, словосполучень, фраз як характеристик себе при виконанні завдання “Охарактеризуйте себе” в досліджуваних групах. Такий прийом ми обрали, спираючись на запропонований В.В.Століним прийом дослідження когнітивної складності через кількість слів у характеристиці себе [193];

7) у невідповідності вербалізованих уявлень про себе різного рівня узагальненості у людей, що працюють і людей, що втратили роботу — на підставі порівняння результатів виконання прямого завдання «Охарактеризуйте себе» з відповідями на завдання, що допускають можливість опосередкованого одержання значимої інформації з уявлення про себе: «Я міг би бути дуже щасливою людиною, якщо...», «Я могла б собі подобатися, якщо...», «Найкраще в мені...», «Мій найбільший недолік», «Моя найбільша слабкість...» комплексного анкетного тесту. Критерій невідповідності — значеннєві неузгодженості між характеристиками себе, які використовують учасники дослідження при виконанні завдань;

8) в актуальності теми зміни себе в досліджуваних групах. Критерій розходжень — згадування, вказівки на необхідність змін себе при продовженні речень: “Я міг (могла) би бути дуже щасливою людиною, якщо...”, “Я міг (могла) б собі подобатися, якщо...”;

9) в ідеальних уявленнях про себе в досліджуваних групах — передбачалося виявити через порівняння виконання учасниками дослідження завдань: "Найкраще в мені це...", “Я міг (могла) би бути дуже щасливою людиною, якщо...”). Критерії розходжень: а) різниця у наявності відповідей, отриманих при виконанні завдань; б) різниця у прямих вказівках щодо трудно-

щів, з якими зіштовхнулися учасники дослідження при виконанні завдань; в) різниця в устремліннях (“на володіння”, “на буття”), орієнтаціях (“на розслаблення” або “на напруження сил”);

10) в уявленнях про негативні риси себе в контрольній та експериментальній групах, які ми виявляли за результатами виконання завдань («Мій найбільший недолік», «Моя найбільша слабкість...»). Критеріями розходжень були: а) наявність або відсутність у відповідях ототожнення себе із негативною рисою; б) вказівки на різні модальності уявлення про себе.

Основна мета нашого дослідження — виявлення трансформаційних перетворень в уявленні про себе в умовах кризи, спровокованої втратою роботи. Тому при організації дослідження ми вважали за необхідне приділити основну увагу: 1) дослідженню процесу переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи; 2) визначенню найбільш динамічних хронологічних відрізків, у рамках яких відбуваються значущі зміни та перетворення, які у відповідності з визначеними у теоретичній частині положеннями, ми можемо вважати трансформаціями уявлення про себе; і 3) вивченню специфіки таких трансформацій. Реалізувати це ми вирішили через якісне порівняння результатів виконання завдань модифікованого варіанту комплексного анкетного тесту, адресованих до різних психічних явищ, учасниками дослідження, які втратили роботу.

На підставі результатів досліджень Т.Пельцман [161], Т.Б.Ільїної [83], А.Вільчинської-Квятек [256] серед учасників дослідження, які втратили роботу, були виділені підгрупи за критерієм тривалості переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи. Кількісний склад цих груп наведено у таблиці.

При застосуванні порівняльного аналізу передбачалось розглянути розходження характеристик уявлень про себе людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи. Саме ці характеристики було

окреслено як значущі у відповідності із обґрунтованими в теоретичній частині ознаками трансформацій уявлення про себе. Специфіку цих характеристик в учасників нашого дослідження ми виявляли через наведені в науковій літературі та розроблені нами методики та прийоми дослідження характеристик уявлень про себе: 1) *визначеність — невизначеність уявлення про себе, складність уявлення про себе* (за кількістю слів у характеристиці себе (В.В. Столін, 1983) [201], 2) *об'єкти рефлексії* в собі (змістовний аналіз характеристик в аспекті спрямованості рефлексії і виділення об'єктів уявлення про себе: зовнішність, компетентність, характер і т.і. [97, 197]) 3) зв'язок уявлення про себе з уявленнями про інших людей; як показчик *ступеня сталості уявлення про себе*, на засадах положень, обґрунтованих, зокрема, І.С.Коном, В.С.Мухіною, І.Чесноковою [99; 147, 236]; 4) співвідношення усталених та мінливих компонентів в уявленні про себе, що виходять на рівень *стійких думок про себе у вербальному викладі*; 6) уявлення про *власну активність*, а саме спроможність контролювати власне життя, що є уявленням про себе достатньо високого рівня узагальненості, яке відображає співвідношення Я — ситуація у визначенні суб'єктності впливу на власне життя. На підставі дослідження таких характеристик ми намагались виявити найбільш динамічні етапи переживання періоду, позначеного втратою роботи, відносно змін та трансформацій, які відбуваються в уявленні про себе.

Третій етап дослідження спрямований на визначення зв'язку між трансформаційними перетвореннями уявлень про себе, які відбулись у процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи і готовністю до подальшого особистісного розвитку. А саме, ми намагались визначити як трансформація уявлення про себе, яка пророблена людиною в період втрати та відсутності роботи і яка існує в її уявленнях про те, що з нею сталося, відбувається зараз і буде відбуватися в майбутньому, пов'язана зі спрямованістю її подальшого особистісного розви-

тку, наскільки такі трансформації визначають специфіку цього розвитку.

Кількісний склад підгруп учасників дослідження, які втратили роботу, виділених за критерієм тривалості переживання періоду втрати та відсутності роботи

Стать	Вік	Тривалість переживання періоду втрати та відсутності роботи				
		До 2 міс.	2—6 міс.	6міс—1рік	1 — 1,5 р.	1,5—3 р.
Чол. (%)	До 30 р.	5,8%	5,8%	4,2%	4,2%	5,8%
	Від 30 р.	2,9%	4,2%	5,8%	5,8%	2,9%
Жін. (%)	До 30 р.	7,1%	7,1%	4,2%	4,2%	7,1%
	Від 30 р.	4,2%	4,2%	5,8%	5,8%	2,9%
Всього: 70 уч.— 100%		20%	21,3%	20%	20%	18,7%

Втрата роботи для людини не тільки життєвий факт, який носить травмуючий для неї характер. Втрата роботи провокує особливий період життя людини, специфіка переживання якого не визначається лише самим об'єктивним фактом звільнення. У процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи відбувається зміна психічних станів людини, яка дає підстави припускати, що за ними приховуються певні внутрішні зміни, внутрішньоособистісні перетворення. Динаміка станів людей, які втратили роботу й переживають період її відсутності, носить індивідуальний характер, різні люди по-різному, індивідуально реагують на втрату роботи та індивідуально специфічно переживають період її відсутності. Унікальний досвід такого переживання викликає індивідуально-своєрідні зміни в особистості, в рамках яких відбуваються зміни, а в певних випадках — трансформації уявлення про себе, і впливає на подальший особистісний розвиток.

У цьому контексті ми здійснили спробу перевірити таке припущення: трансформаційні перетворення уявлення про се-

бе, які відбуваються під час переживання кризи, пов'язаної із втратою роботи носять індивідуальний характер, є достатньо стабільними і впливають на спрямованість подальшого особистісного розвитку.

Для перевірки такого припущення ми вирішили дослідити аспекти життєвого досвіду людей, які пережили втрату роботи, період її відсутності і на момент дослідження знаходилися на завершальному етапі цього періоду свого життя, позначеного втратою роботи. Тому ми вважали за потрібне запросити до участі в дослідженні людей, які втратили роботу, пережили період її відсутності і завершували перенавчання за новою спеціальністю, тобто, коли проблема пошуку роботи і працевлаштування стала для них знову актуальною. Проблема втрати та відсутності роботи в житті людини має кілька варіантів вирішення. Одним із привабливіших варіантів є професійна перепідготовка. У той же час перенавчання, як таке, далеко не завжди вирішує проблему знаходження роботи, яка адекватна бажанню і новій професії людини, роботи, знаходження якої стане підставою подальшого професійного розвитку людини. Досвід працівників державних центрів зайнятості показує, що спостерігаються випадки, коли люди, які пройшли перенавчання за новою спеціальністю: а) не знаходять роботу; б) робота, яку вони знаходять, не є стабільною, тобто вони знову її втрачають; в) не погоджуються на працевлаштування, бо робота за новим фахом не влаштовує їх.

Тут важливо відзначити, що роботу ми розуміємо не тільки як спосіб добування грошей для матеріального забезпечення життя людини. Під поняттям “робота” ми розуміємо професійну діяльність, яка є умовою і засобом одного з напрямів особистісного розвитку, самореалізації особистості у професійній сфері. Втрата роботи може переривати особистісний розвиток, а її знаходження сприяти не тільки його продовженню, а й оптимізації. Саме через наявність сформованих уявлень про себе як фахівця за новою спеціальністю, готовність здійс-

нити ефективний пошук роботи та віднайти її, як основу продовження професійного розвитку, ми вважали за можливе визначити саму готовність людини до подальшого конструктивного особистісного розвитку.

Для участі в третьому етапі дослідження ми запросили 25 учасників (24 жінки і 1 чоловіка) у віці від 23 до 46 років (середній вік — 34 роки). Усі вони мали вищу освіту з педагогічного або технічного фаху і досвід професійної діяльності у відповідності з першою професією від декількох місяців до 25 років. Під час студій учасники дослідження проходили перенавчання для одержання вищої освіти за фахом "психологія" у Дніпропетровському національному університеті. Дослідження проводилося на завершальному етапі дев'ятимісячного навчання. До цього часу ті, хто перенавчалися, вже достатньо орієнтовані в специфіці нової професійної діяльності, і проблема пошуку конкретного місця роботи з нового фаху стала актуальною для них. Ми свідомо запросили до участі таких учасників тому, що: 1) намагалися дослідити процесуальні аспекти трансформаційних перетворень в уявленнях про себе в людей, які пережили втрату роботи і переживають життєвий період позначений нею, максимально наближений до свого закінчення; 2) за даними опублікованих досліджень, зокрема С.Т.Посохової, О.І.Кривеги, перенавчання за фахом "психологія" сприяє підвищенню значущості особистісного досвіду, сфери свого Я, поглибленню процесів саморефлексії, усвідомлення людиною самої себе [174]. У такий спосіб ми намагались залучити до участі в дослідженні людей, які втратили роботу, пережили період, позначений цією подією свого життя, в процесі перенавчання проробили певну особистісну роботу з усвідомлення свого досвіду переживання цього періоду, і враховуючи обрання фаху, за яким завершується перенавчання, налаштовані на саморефлексію, аналіз свого особистісного досвіду.

Характер та завдання цього етапу дослідження продиктували необхідність переваги методів отримання наукових фак-

тів, за допомогою яких можливо б було отримати інформацію, яка не обмежена конкретними показниками, а дозволяє максимально використати аспекти індивідуального життєвого досвіду людини, яка пережила втрату та відсутність роботи. Тому для дослідження трансформаційних перетворень в уявленні про себе ми обрали комплекс методів: обсерваційні методи спостереження та бесіди і комплексне завдання, основу якого склав метод психологічної автобіографії (П.Ржичан, 1983) з такими спецприйомами: а) прийом автопортрету; б) прийом керованої фантазії; в) прийом прискорення часу [36; 7 – 8].

Процедура дослідження передбачала таке. Запропонувати учасникам дослідження накреслити лінію на опитувальному листі, яка позначає відрізок життєвого шляху, який включає період, що розпочинається з події втрати роботи, включає період її відсутності, період навчання і майбутнє, як період після закінчення навчання. Далі учасникам дослідження пропонувалося згадати і нанести на цю умовну лінію відрізка свого життя, важливі події, що, на їхню думку, відбулися під час життєвого періоду відсутності роботи; відбуваються в сьогоденні; будуть відбуватися в майбутньому, позначивши їх на лінії крапками. На перпендикулярах до позначених крапок— подій потрібно було відзначити ступінь задоволеності (догори від лінії) або незадоволеності (донизу від лінії) собою і життям під час переживання позначених подій. Пропонуючи учасникам дослідження завдання на усвідомлення себе, ми спиралися на обґрунтовані в психологічній науці теоретичні положення щодо зв'язку між ступенем задоволеності самим собою та задоволеністю життям, емоційними станами людини, який обґрунтовано у дослідженнях Р.Бернса, У.Джеймса, Н.І.Сарджвеладзе [26; 69; 190, 197]. Далі передбачалось запропонувати учасникам дослідження на опитувальному листі письмово описати виділені події, самих себе в умовах переживання цих подій, використовуючи метафори та прикметники.

Застосовуючи такі методи та методики дослідження, ми намагались вирішити такі завдання цього етапу дослідження:

— Визначити специфіку трансформаційних перетворень уявлення про себе шляхом якісного порівняння характеристик себе, які назвали учасники дослідження у виділених життєвих періодах (минуле як період без роботи, сьогодення — період навчання, майбутнє — період, який включає можливу передбаченість працевлаштування та роботу за новим фахом).

— Визначити готовність до подальшого особистісного розвитку. Критерії такої готовності ми вважали можливим визначити такими: 1) наявність конкретних професійних планів в уявленні про себе, яке вписано в образ передбаченого людиною майбутнього; 2) узгодженість, цілісність уявлень людини про її минуле-сьогодення-майбутнє. Виділення таких критеріїв ґрунтується на положеннях, розроблених на підставах теорії В.В.Століна про рівневу структуру уявлення про себе, а саме про функціонування особистісного рівня самосвідомості, яке передбачає узгодженість, цілісність уявлень людини про її минуле-сьогодення-майбутнє, як умову ефективного особистісного розвитку [201, 100].

— Виявити, зв'язок між специфікою трансформаційних перетворень уявлення про себе, які були пророблені людиною в процесі переживання життєвого періоду втрати роботи і спрямованістю подальшого особистісного розвитку.

Зміни уявлення про свою спроможність контролювати власне життя, як показчик наявності змін уявлення про себе в людей, що втратили роботу

Для обробки отриманих даних на першому етапі дослідження і виявлення факту наявності або відсутності трансформацій в уявленнях про себе залежно від тривалості переживання учасниками дослідження

періоду втрати роботи, використовувалися якісний і кількісний методи. Аналіз емпіричних даних проводився з використанням

методів первинної і вторинної статистики (кількісна обробка проводилася за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel).

Для виявлення наявності зв'язку між тривалістю переживання періоду втрати та відсутності роботи і зрушеннями, яким піддається локус контролю, було використано підрахунок коефіцієнта кореляції, як статистичний метод оцінки знаку та тісноти зв'язку між досліджуваними перемінними. Для досягнення незалежності міри кореляційного зв'язку від числа порівнюваних пар та величин стандартних відхилень ми використовували коефіцієнт кореляції, як добуток моментів Пірсона. Підрахунок коефіцієнта кореляції, як добуток моментів Пірсона між тривалістю переживання періоду втрати роботи і показниками локусу контролю за вибіркою в цілому, виявив, що: 1) найменш піддана змінам загальна інтернальність (+0,192); 2) найбільш підданий зрушенням локус контролю: а) убік зовнішнього — у сфері міжособистісних відносин (-0,661), у сфері досягнень (-0,295); б) убік внутрішнього: у сфері невдач (+0,451), у виробничих відносинах (+0,391); у сімейних відносинах (+0,276).

Це дозволило нам констатувати факт наявності змін в уявленнях про себе в учасників дослідження. А саме, в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, змінам піддається уявлення людини про свою здатність впливати на ситуації успіху і досягнень у власному житті, міжособистісні відносини, розростається в уявленні про себе образ себе як винуватця своїх невдач. Виходячи з того, що локус контролю є емпіричним показником уявлення людини про власну активність, як здатність впливати на своє життя, яке, у свою чергу, є уявленням досить високого рівня узагальнення, то ми можемо констатувати факт наявності змін уявлення про себе в процесі переживання життєвого періоду, пов'язаного зі втратою роботи. Причому ці зміни зачіпають уявлення про розподіл відповідальності між „Я” і „ситуація”. Це може свідчити

про те, що в більшості випадків людина починає себе почувати менш спроможною у вирішенні міжособистісних проблем, частіше вважати, що вирішення цих проблем, як і досягнення нею успіхів, у більшій мірі залежить від ситуативних, зовнішніх, факторів, тобто таких, що від неї не залежать.

Виявлені нами факти узгоджуються із результатами досліджень, які доводять, що втрата роботи — це критична ситуація в житті людини. Втрата роботи розглядається М.Г.Мінігалієвою як критична життєва ситуація, тому що вона містить протиріччя між прагненням професіонала реалізувати себе в діяльності, а також втратою об'єктивної можливості цієї діяльності [139]. у результатах досліджень Л. Пельцман, Л.В. Кулікова, В.А. Москвіна та Л.І. Корабльової психічний стан, що виникає як наслідок події втрати роботи, розглядається як стрес. Цілий ряд авторів свідчать про те, що подія втрати роботи переживається негативно, а саме: провокує в людини переживання почуття невизначеності й шоку (Л. Пельцман) [161], пригніченості, знехтуваності й неповноцінності (В. Варга) [38], загострює переживання самотності (Ж.П.Вірна) [49], домінування тривоги в емоційній палітрі (В.А. Москвін, Н.І. Корабльова) [146], переживання “тривоги за своє майбутнє”, “безнадійний стан”, переконання, “що сподіватися немає на що” (Ю.В. Герций, С.Л. Дановський) [52]. У дослідженні Т. Томашевського відзначається, що стрес, викликаний втратою роботи, провокує соматичні захворювання в безробітних, переживання почуття безсилля, сприйняття самого себе як непотрібного [255]. С. Ратайчак ситуацію втрати роботи характеризує як таку, що провокує стан дефіциту через нестаток задоволення різномірних потреб людини [253]. Л. Пельцман відзначає, що загальна депресивність провокує загострення хронічних і простудних хвороб, зростання числа нещасних випадків, причому відзначається, що ситуація чекання втрати роботи провокує погіршення стану здоров'я більшому ступені, ніж саме безробіття. Зростання ризику захворювань невротичного

кола в 3,5 рази в порівнянні з аналогічним явищем у працюючих відзначають В. Михаленко та Ю.М. Плюсін [144;161; 170].

Отримані нами результати, що узгоджуються із наведеними, дозволяють нам зробити припущення стосовно того, що в процесі переживання життєвого періоду втрати роботи, саме через роботу реінтерпретації, змінюються акценти в уявленні про себе та ситуацію, як частину світу відповідно до нового досвіду, якого набуває людина.

Скориставшись положеннями наративної психології, які розроблені Н.В.Чепелевою щодо створення наративу, як способу конструювання реальності особистісного досвіду, в який вплетена Я-концепція як особливого роду наративна конфігурація, в якій образи себе в різних життєвих ситуаціях структуровані в єдине ціле, можна визначити, що інтерпретування є основним механізмом їх формування [242, 4 – 5]. Необхідно відзначити те, що інтерпретування — це активний процес. Тому особливо доречно використання для його позначення поняття роботи особистості, яке запропонував М.Ш. Магомед-Емінов [131]. Відповідно до цього переробка первинних образів себе в процесі формування уявлення про себе, що і є інтерпретуванням, може розумітися як особлива форма роботи особистості — робота самосвідомості, спрямованої на побудову індивідуального, особистісно-пристрасного узагальнення первинних образів себе.

Інтерпретування також розуміється й у широкому сенсі — не тільки як когнітивний процес, але й як емоційне міркування. Можна погодитися з положеннями А.Н. Славської, О.М.Лактіонова про те, що інтерпретація не дорівнює окремим оцінкам себе. Процес інтерпретування складає інтерпретаційні комплекси, що включають сукупність самооцінок, оцінок, суджень, думок, настанов, які будуються шляхом суб'єктивних раціоналізацій та узагальнень за підтримки оточення [194; 118, 259]. Через інтерпретацію особистість будує свій внутрі-

шній суб'єктивний світ, який має форму смислового конструкту і забезпечує розуміння особистістю світу та самої себе.

Порівняння коефіцієнтів кореляції між хронологічним досвідом переживання періоду втрати роботи і зсунами локусу контролю в різних життєвих сферах дозволяє зробити висновок про те, що порівняно зі змінами локусу контролю в досліджуваних життєвих сферах, зміни загального локусу контролю менше залежать від зростання хронологічного досвіду переживання життєвого періоду втрати роботи. Щоб з'ясувати причини меншої залежності змін загальної інтернальності, ми застосували метод підрахунку коефіцієнта дисперсії. Результати наведені у таблиці.

Значення підрахунку коефіцієнта дисперсії загальної інтернальності залежно від тривалості переживання періоду, позначеного втратою роботи

Значення коефіцієнта дисперсії загальної інтернальності	Тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи				
	До 2 міс.	Від. 2 до 6 міс.	Від 6 міс до 1 року	Від 1 до 1,5 років	Від 1.5 до 3 років
D	5,19	5,35	5,8	7,136	7,034

Виявилося, що значення дисперсії зростає зі збільшенням тривалості переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи і досягає максимального значення в групі людей, що втратили роботу більше року тому [7,136]. Тобто за цим показником спостерігається найбільший розкид даних, що в результаті і дало слабку кореляцію між зрушеннями загальної інтернальності і зростанням тривалості переживання періоду втрати та відсутності роботи в цілому за вибіркою. Такі результати дозволяють нам вважати, що в процесі переживання життєвого періоду втрати роботи відбуваються різноспрямовані зрушення загальної інтернальності в різних учасників дослідження. Тобто, ми можемо припускати, що в результаті переживання життєвого періоду втрати та відсутності роботи відбу-

ваються різноспрямовані трансформації уявлення про свою здатність контролювати своє життя: в одних випадках відбувається перетворення більш активної позиції в більш пасивну, в інших — навпаки.

Уявляється доречним навести ідеї та висновки дослідників, які ілюструють розглянуті можливі причини таких змін та перетворень. Так, В. Франкл говорить про індивідуальність реакцій, станів та переживань людей. Він стверджує, що серед безробітних “існує тип людей, що незалежно від економічних умов власного життя не переживають депресію й апатію, до життя ставляться оптимістично й далеко не безнадійні”. Автор вважає, що безробіття по-різному впливає на різних людей. На його думку, негативні стани в частини безробітних (депресія, апатія), обумовлені втратою життєвого сенсу людиною, пов'язані з реалізацією неусвідомленого власного рішення уступити своїй соціальній долі. В інших випадках людина, на думку В.Франкла, реалізуючи так звані “цінності відношення”, посідає осмислену позицію стосовно ситуації безробіття у власному житті. Такі безробітні “наповнюють змістом свій вільний час, і сенсом — свою свідомість і життя”. Причому такий варіант розглядається автором як конструктивний у подоланні проблеми втрати роботи [215, 236]. Польська дослідниця З.Ратайчак зробила важливе для нас зауваження, що втрата роботи може провокувати в різних людей різні переживання: від почуття повної поразки до позиції, що в цій ситуації з'явився шанс змінити основи свого життя. З.Ратайчак говорить про те, що втрата роботи може бути травматичним досвідом людини, а може — спонуканням до розвитку [253].

Результати дослідження психологічних наслідків переживання кризи у відносинах людина-суспільство в умовах нашої країни навели О.І. Головаха та Н.В. Паніна. Одним із наслідків переживання такої кризи є виникнення в особи “стереотипу безуспішності”, як настанови на недовіру суспільству. В умовах нестабільного перехідного суспільства люди, навіть не зі-

штовхуючись безпосередньо з порушенням своїх прав, заздалегідь не вірять, що в разі потреби суспільство гарантує захист їхніх прав та інтересів. У людей починають переважати настанови “безуспішності” і навіть “шкідливості”, звертання за допомогою суспільства в різних складних ситуаціях свого життя. Важливим є розходження в психологічних установах в учасників дослідження, зокрема, у представників різних вікових груп. Такі розходження є наслідком різних уявлень у людей про можливість самостійного контролю за подіями свого життя.

Так, було визначено, що в старшого покоління, яке виросло в умовах стабільного тоталітаризму, співвідношення інтернальності – екстернальності складає 19 – 55 % і має тенденцію наростання екстернальності в екстремальних умовах (наслідки Чорнобильської катастрофи). Зовсім протилежну тенденцію показують результати досліджень рівня суб'єктивного контролю серед молоді. Загальне співвідношення показників інтернальності – екстернальності в молодих людей, що взяли участь у дослідженні, складає 34 – 28 %. Причому наявність екстремальних життєвих умов, навіть обумовлених впливом сугубо зовнішніх факторів, формує зростання показника інтернальності, у результаті якого співвідношення екстернальності – інтернальності 42 – 19 % [56, 129 – 130]. Вважаємо необхідним підкреслити, що такі результати показують можливість зростання залежності від зовнішніх умов, переживання почуття некерованості власним життям у людини — в одних випадках, або, навпаки, відповідальності за своє життя — в інших, у результаті переживання кризи в системі людина – суспільство.

Сучасні вітчизняні дослідження, проведені С.Л. Грабовською та її учнями, показали, що в умовах, які наближені до умов кризи у відносинах людина – суспільство, провокується феномен так званого соціального утриманства. Соціальне утриманство — специфічне ставлення індивіда до суспільства та інших людей, яке проявляється в намаганнях

людини отримати максимальну вигоду для себе шляхом використання інших людей та суспільства загалом при найменших витратах для себе й найменших зусиллях зі своєї сторони, і який має в підґрунті заміну активної позиції, що передбачає активізацію власних зусиль, вибором активного маніпулювання іншими людьми та зусиль суспільства в цілому [59; 87].

Дослідження феномена посттравматичних стресових розладів (ПТСР), на наш погляд, також дають значиму інформацію щодо специфіки переживань людей і деяких соціально-психологічних чинників змін, які відбуваються в їх уявленні про себе в період втрати та відсутності роботи. Так, спираючись на досвід закордонних дослідників, Н.В. Тарабрина аналізує серед типів травматичних ситуацій так звану серійну травматизацію або пролонговану травматичну подію, яка характеризується: а) повторюваністю травмуючої ситуації, її передбаченістю; б) переживанням відчуття безпорадності в попередженні травми. Додаткову травматизацію надає соціальне оточення. Так звана вторинна травматизація спостерігається внаслідок реакцій оточуючих людей. Причому такі реакції можуть мати різний і навіть полярний характер — але однакові наслідки. Це, по-перше, заперечення оточуючими факту травмуючого впливу, зв'язку між травмою та стражданнями індивіда, пряме звинувачення його у виникненні проблеми з боку оточуючих людей. У випадку втрати роботи прикладом цього може бути заперечення негативного впливу втрати роботи, тобто — “нічого страшного не відбулося, тобі це тільки здається, сам винуватий і т.д.” По-друге, протилежний наведеному варіант — гіперопікування, яке реалізується в побудові так званої “травматичної мембрани”, яка відгороджує людину від зовнішнього світу, виводячи з-під впливу стресорів буденного життя. Приклад цього — позиція оточуючих, яка полягає в намаганні захистити, оточити турботою та увагою, реалізація девізу “щоб не відчула ніяких негараздів, людині й так дуже тяжко, вона втратила роботу”. Вважаємо за необхідність особливо відміти-

ти вказівку авторки щодо впливу серійної травматизації, який полягає в зміні “Я-концепції” та образу світу індивіда, які можуть супроводжуватись почуттям провини, сорому [259].

Спираючись на розуміння кризи в системі людина – суспільство, яке обґрунтовано Е.Фромом [220], та наведені результати досліджень, можна вважати, що така криза обумовлена наявністю протиріччя між життєвими необхідностями людини й нормами суспільства, членом якого вона є. Криза провокує протиріччя всередині особистості і впливає на сприйняття людини, її стани. У той же час вирішення проблеми й подолання кризи багато в чому залежить від індивідуальних особливостей, які є результатом особистісного розвитку людини в цілому. Вплив переживання кризи в системі відносин людина – суспільство для особистісного розвитку неоднозначний. Внутрішньоособистісне протиріччя, що спровоковане переживанням кризи, може стати як підставою для формування відповідальності за себе в умовах складних відносин із суспільством, так і спробою вирішення проблеми через пошук зовнішньої причини для виправдання невдач у своєму житті, що можливо буде реалізацією актуальної потреби особистості в захисті від впливів, що травмують, але не буде сприяти конструктивному особистісному розвитку.

Наведені результати опублікованих досліджень з проблеми переживання кризи дають можливість побачити багатогранність, неоднозначність переживань людей в умовах подолання життєвих криз, множину чинників, яка визначає специфічність таких переживань і, відповідно, змін і перетворень, які можуть відбуватися внаслідок цього в особистості і її уявленні про себе.

У цьому відношенні інтерпретація постає основним механізмом, який пов’язує різні рівні Я — несвідомий та свідомий; здійснює інтеграцію внутрішнього Я із множиною зовнішніх проявів, покладаючи прямий та зворотний зв’язок між ними.

Спираючись на положення, які розробили О.Н.Арестова та Є.С.Шильштейн, Ю.І.Філімоненко уявлення ми розуміємо як єдиний континуум, який розвертається від неусвідомлених характеристик себе до свідомих, вербалізованих суджень про себе [18; 212]. Причому свідомі та несвідомі складові є двома сторонами одного й того ж феномена, які мають доповнювати одна одну. Для визначення узгодженості між усвідомленими та неусвідомленими уявленнями людини про свою здатність впливати на власне життя в учасників нашого дослідження було застосовано статистичний метод підрахунку коефіцієнта парної кореляції між двома дихотомічними змінними: загальна інтернальність — екстернальність (тест РСК) і автономність — гетерономність (тест вибору кольору М.Люшера в модифікації А.М.Еткінда), який виявив зворотний зв'язок між цими змінними ($-0,37$). Це свідчить про неузгодженість між змінами, яким піддалися усвідомлені та неусвідомлені компоненти уявлення про себе, як суб'єкта власного життя в учасників нашого дослідження в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи.

Отримані нами результати дають підстави припускати, що людям, які переживають життєвий період, позначений втратою роботи, притаманне порушення внутрішньої цілісності та послідовності, як узгодженості між усвідомленими і несвідомими компонентами, уявлення про себе. Відштовхуючись від розуміння інтерперсональних критеріїв особистісного зростання, визначених С.Л. Братченко та М.Р. Мироною як: а) прийняття себе, тобто довіру собі, своїм цілком неусвідомленим відчуттям, віру в те, що цільний організм мудріший за саме тільки свідоме “Я”; б) відкритість внутрішньому переживанню, як можливість прислухатися та довіряти своїм внутрішнім переживанням [33], можемо виокремити значущий для нашого дослідження факт. Для ефективного вирішення життєвих проблем, здійснення особистісного розвитку уявлення про себе повинно включати гармонію свідомих та несвідомих ком-

понентів, яка визначає цілісність уявлення про себе в аспекті відповідності, гармонії його свідомих і несвідомих компонентів. Спираючись на отримані нами результати, можна говорити про те, що в учасників нашого дослідження, які мають більший термін такого переживання, відповідно більше виявлено неузгодженостей між усвідомленими та неусвідомленими складовими уявлення про себе, що не сприяє створенню внутрішньособистісних умов для особистісного зростання.

Аналіз зрушень локусу контролю залежно від зростання тривалості переживання періоду втрати та відсутності роботи з використанням елементів лонгітюдного дослідження виявив таке. Результати емпіричного дослідження з елементами лонгітуду, в рамках якого ми спостерігали за 11-ма учасниками дослідження протягом двох років, переживання ними життєвого періоду, позначеного втратою роботи, наведені у таблиці. Наявність змін, трансформацій характеристик якогось об'єкта або їх відсутність, можна констатувати тоді, коли певний стан цього об'єкту прийнятий за вихідний, початковий. Це дає можливість виміряти зміни, трансформації об'єкту через порівняння визначених характеристик об'єкта (у відповідності із принципом “було раніше — стало зараз”). У дослідженні змін і трансформаційних перетворень в уявленнях про свою спроможність контролювати власне життя в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, за такий вихідний початковий стан було прийнято уявлення про себе в учасників дослідження на той час, коли тривалість переживання ними життєвого періоду, позначеного втратою роботи, була до 2 місяців, тобто під час їх першого звернення до центру зайнятості. Характеристика, зміни якої ми досліджували — рівень загального локусу контролю.

Аналізуючи результати, наведені в таблиці, можна бачити, що в процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи, відбуваються зсування локусу контролю. Якщо взяти до уваги, що локус контролю є емпіричним показником уяв-

лень людини про її спроможність впливати на ситуації власного життя, як уявленень достатньо високого рівня узагальненості, то такі уявлення можна вважати уявленнями людини про розподіл відповідальності між “Я” та “ситуація”. Тому зсунення локусу контролю, на наш погляд, можна вважати свідченням факту наявності змін в уявленнях про свою спроможність контролювати власне життя.

Зсунення загального локусу контролю під час переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, з використанням елементів лонгітюдного методу

Тривалість переживання періоду ВР	Учасники дослідження, в яких спостерігаються зсунення локусу контролю (у тому числі перетворення)*		Учасники дослідження, в яких зсунення локусу контролю відсутні
	У бік екстернального	У бік інтернального	
До 2 місяців	—	—	36%
2 — 6 місяців	—	18% (9%)	
6 міс.— 1 рік	18% (9%)	—	
1 — 2 роки	27% (18%)	—	36%
Всього (~100%)	45% (27%)	18% (9%)*	

Аналіз спрямованості зсунень локусу контролю та прийняття до уваги періодів, в які такі зсунення відбуваються, дає можливість визначити таке. В період від 2 до 6 місяців у 18% учасників нашого дослідження відзначені зсунення локусу контролю в бік інтернального, причому у 9% такі зміни мали трансформаційний характер, а саме: екстернальна позиція змінилася на інтернальну. Що свідчить про революційний характер змін, які відбулися в уявленнях про себе: уявлення про себе, як залежного від обставин, пасивного, змінилося на уявлен-

* У дужках наведена кількість учасників, в яких спостерігається перетворення локусу контролю, тобто зміна екстернальної позиції на інтернальну (або навпаки).

ня про себе, як активного. Такі зміни, на наш погляд, можна визначити як трансформаційні. Вважаємо за необхідне зауважити, що саме ці учасники, в яких відзначені трансформації локусу контролю з екстернальної позиції на інтернальну, працевлаштувалися, і за час проведення дослідження нове місце роботи вони не залишили. Це дає можливість припускати, що перетворення уявлень, які відбулися в цих учасників дослідження, внаслідок чого було посилено (у 18 %), або побудовано через перетворення (у 9%) уявлення про свою спроможність впливати на ситуації власного життя, яке сприяло вирішенню проблеми знаходження нового місця роботи.

Подальше зростання тривалості переживання періоду втрати роботи більше шести місяців, для учасників нашого дослідження позначилося зсунами локусу контролю, які відбулися у більшості учасників дослідження, причому в нашому дослідженні такі зсуни здійснилися у бік екстернального локусу контролю. Тобто збільшення тривалості переживання періоду, позначеного втратою роботи, спровокувало в учасників нашого дослідження зміну уявлень про свою спроможність контролювати власне життя. Причому у 27% воно носило трансформаційний характер, а саме, відбулися перетворення: уявлення про себе, як спроможного впливати на своє життя змінилося на уявлення про свою неспроможність впливати на власне життя. Вважаємо, що такі результати співзвучні положенням, які обґрунтовані польськими дослідниками. А саме, Т.Томашевський вказує, що негативний вплив втрати роботи пов'язаний із провокацією переживання у людини почуття безсилля [255]. З.Ратайчак, аналізуючи так звані “психологічні кошти” переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи вважає, що до таких коштів відносяться: 1) необхідність вирішення проблеми знаходження ідентичності; 2) втрата контрольованості, певної влади над оточенням та життям; 3) атрибутія причин неакцептованого стану речей [254].

Проблема знаходження ідентичності конкретизується складнощами пошуку відповіді на актуальне для людини, що втратила роботу, запитання: “ Хто я є? Ким я був? Ким можу бути, і буду насправді?” Це конкретизується, на наш погляд, у необхідності знаходження ідентичності через необхідні корекції, зміни і трансформації уявлення про себе, що потрібно здійснити.

Втрата влади, як зазначає З.Ратайчак, полягає в тім, що людина переживає обмеження відчуття контролю. Це пов’язано з тим, що внаслідок втрати роботи вона опиняється в позиції, коли щось важливе перестає від неї залежати, і внаслідок цього людина починає відчувати, що її вплив у важливому для неї перебігу справ і важливому для неї значенні стає, в процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи, щораз меншим. Для учасників нашого дослідження це проявилось в змінах і трансформаціях уявлення про себе, а саме у змінах уявлень про свою спроможність контролювати, впливати на власне життя.

Атрибуція причин пов’язана із необхідністю вирішення проблеми відповідальності за те, що сталося. Це реалізується, як вказує З Ратайчак, у взятті відповідальності на себе і провокації відчуття провини, або переписування відповідальності іншим, і отримуванні в такий спосіб психологічного захисту. Саме це пояснює в результатах нашого дослідження той факт, що більш психологічно комфортний, але малоефективний варіант переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, обрала (можливо і несвідомо) більшість учасників нашого дослідження.

Спираючись на розуміння трансформації, яке обґрунтовано Б.Ф.Поршневим, Ч.Тартом та М.Ш.Магомед-Еміновим, можна виділити такі етапи процесу трансформації уявлення про себе: 1) етап, який передбачає порушення стабільності й цілісності уявлення про себе, яке прийняте за базисне; 2) етап, що характеризується нерівновагою в уявленні про себе, яка

пов'язана з кількісними змінами, і може проявлятися в кількісному переважанні одних компонентів над іншими; 3) короткотривалий етап переходу кількісних перетворень в якісні, результатом якого є трансформоване уявлення про себе, що може включати компоненти з базисного уявлення про себе з іншим значенням, і які можуть актуалізувати певні уявлення про власні можливості, які в базисному уявленні були не актуалізовані і не усвідомлені [131; 204].

Порівняння кількості змін та перетворень залежно від тривалості переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи в отриманих нами результатах, дає можливість вважати, що для наявності змін та перетворень уявлення про себе в учасників нашого дослідження також необхідним виявився період, у який відбуваються певні кількісні зміни, що потім переходять у якісні. Для цього потрібен час, і можемо припускати, що саме цей час необхідний для того, щоб здійснилася робота, яка потребує зміни акцентів у розподілі відповідальності між “Я” та “ситуація”. Саме тому більшість перетворень припадає на період, коли тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, перебільшує півроку.

Необхідно, на наш погляд, не залишити поза увагою і зауваження Т.Пельцман та А.Вільчинської-Квятек стосовно переживання початкового періоду безробіття, а саме періоду “передбачення події” та безпосереднього переживання факту її здійснення, коли втрата роботи стає реальністю життя людини [161; 256]. На подальших етапах дослідження ми вважали за необхідне визначити специфіку змін та трансформацій уявлення про себе, які відбуваються в цей період.

**Порівняльний
аналіз уявлень
про себе та життя
у людей, які втра-
тили роботу, та
людей, які пра-
цюють**

Порівняльний аналіз уявлень про себе та своє життя у підгрупах працюючих людей і людей, що втратили роботу, мав за мету вивчення досліджуваної проблеми в розширеному контексті. За допомогою методу порівняльного аналізу ми намагалися визначити, як втрата роботи впливає на життя

людини, як змінюється образ життя людини, як образ життя, що змінився, змінює людину, її уявлення про себе.

Для дослідження впливу переживання втрати та відсутності роботи на уявлення людини про її життя були співставлені відповіді та результати виконання завдань в експериментальній та контрольній групах.

Уявлення про життя визначалось через відповіді на питання анкетного тесту: а) “Що Вас частіше супроводжує в житті?”, варіанти відповіді: “успіх”, “неуспіх”; б) „Що ви частіше зазнаєте в житті?”, варіанти відповідей: “задоволення життям”, “незадоволення життям”; в) виконання малюнкovo-символічного завдання “Я та життя”. Розходження в уявленнях про життя у людей, що втратили роботу, і людей, що працюють визначалось через порівняльний аналіз цих відповідей.

Результати, наведені в таблиці, дозволяють виявити різницю у вказівках на переживання задоволення-незадоволення, успіху-неуспіху в досліджуваних групах. Люди, що втратили роботу, частіше вказують на переживання неуспіху та незадоволення в житті, ніж ті, що працюють. Такі розходження характерні для всіх вікових груп.

Причому в більш старших вікових групах вказівок на переживання незадоволення та неуспіху більше, особливо у підгрупі “від 35 до 47”. Порівняння цих вербальних вказівок та результатів виконання проєктивного малюнкovo-символічного завдання “Я та життя” показало, що в анкетах і контрольної і експериментальної групи вербальні вказівки на переживання

**Порівняння відповідей на запитання
“Що Вас частіше супроводжує в житті?“, “Що Ви ча-
стіше зазнаєте в житті?” в контрольній та експерименталь-
ній групах**

Група	Вік	Що Вас частіше супро- воджує в житті			Що Ви частіше зазнаєте в житті		
		успіх	неуспіх	Нема відпо- віді	задо- волен- ня	незадо- волен- ня	Нема відпо- віді
Втрати- ли робо- ту	18- 25	73,3%	26,7%	—	73,3%	26,7%	—
	25- 35	32,3%	69,0%	6,7%	31,3%	68,7%	—
	35- 47	—	85,7%	14,3%	—	92,8%	7,2%
У середньому		35,2%	58,1%	7%	35,2%	62,7%	2,6%
Працю- ють	18- 25	100%	—	—	93,3%	—	6,7%
	25- 35	93,4%	6,3%	—	81,1%	18,9%	—
	35- 47	92,9%	7,1%	—	100%	—	—
У середньому		95,4%	4,5%	—	91,4%	6,3%	2,3%

успіху — неуспіху, задоволення — незадоволення в житті та результати виконання малюнково-символічного завдання не у всіх анкетах відповідають одна одній. Таку невідповідність ми визначали у випадках, коли в анкеті була вербальна вказівка на переживання “неуспіху” та “незадоволення”, а результати виконання невербального малюнково-символічного завдання виражали захоплення (позначка “Я / життя”) або партнерське відношення до життя (позначка “Я —життя”). Як у групі тих, що працюють, так і в групі тих, що втратили роботу спостерігаються такі невідповідності. Їх виявлено на 35% більше в анке-

тах учасників дослідження, які втратили роботу, у порівнянні з анкетами тих, що працюють. Причому аналіз співвідношення вербальних вказівок та результатів виконання проєктивного завдання в різних вікових групах показав, що в більш старших вікових групах таких невідповідностей більше: а саме, вербальна вказівка на переживання неуспіху, незадоволення у житті не збігається із несвідомим позитивним відношенням до життя, яке виявлено за результатами виконання малюнково-символічного завдання.

Порівняльний аналіз результатів виконання комплексного анкетного тесту в досліджуваних групах показав, що люди, які втратили роботу та переживають період її відсутності, мають більш негативні уявлення про життя, у порівнянні з людьми, що працюють. Причому, переживання незадоволеності і неуспіху на усвідомленому рівні входить у невідповідність із неусвідомленим прагненням мати позитивний образ власного життя, що особливо притаманне людям, чий вік старший за 25 років.

Виявлений факт невідповідності між вербалізованими та неусвідомленими компонентами уявлення про життя у людей, що втратили роботу, на наш погляд, потребував більш детального вивчення феномена відношення до майбутнього свого життя, як важливого фактора спрямованості особистісного розвитку. Враховуючи, що “перенесення провідних мотиваторів із сучасності в стійке та підпорядковане людині майбутнє” є важливим для здійснення особистісного розвитку, ми здійснили спробу порівняти свідоме і несвідоме уявлення про майбутнє свого життя у досліджуваних групах [205, 66]. Для цього ми використали продовження фраз “Майбутнє здається мені...” та результати виконання малюнково-символічного завдання “Я та майбутнє”, в якому учасники дослідження вибирали позначку, яка символізує відношення між “Я” та “майбутнє”. Результати порівняння наведені в таблиці.

Порівняльний аналіз продовження фрази “Майбутнє здається мені...” та виконання проєктивного завдання “Я та майбутнє” у контрольній та експериментальній групах

Групи	Усвідомлений образ майбутнього				Несвідоме відношення до майбутнього*				
	Немає відповіді	негативний	позитивний	неоднозначний	—	/	!	^^^^	~~
ВР	14,3%	60%	20%	5,7%	14,3%	34,2%	20%	8,6%	8,6%
Працюють	—	11,4%	75%	14,6%	31,4%	42,8%	11,4%	8,6%	—

Усвідомлений образ майбутнього ми визначали як негативний за такими завершеннями речення “Майбутнє здається мені...” як: “страшно”, “похмуро”, “сумно”, “не злетимо”; як позитивний : “світлим”, “добрим”, “чудовим”, як неоднозначний: “по-різному”, “коли гарним, коли поганим”. Порівняння завершення речень в анкетах контрольної та експериментальної груп виявило, що в анкетах людей, які втратили роботу, переважають негативні характеристики майбутнього (60 %). В анкетах людей, що працюють, таких відповідей значно менше (11,4 %), причому ці завершення речень включають зумовлювання на рівні формулювання (“сумно, якщо не відбудеться зміни”), або заперечення позитиву: (“не веселково”, “нецікаво”). Позитивні характеристики майбутнього звучать значно частіше у висловленнях людей, що працюють, які у свою чергу висловлюють партнерське відношення до майбутнього свого життя: майбутнє їм здається “перспективним”, “партнером”.

* проєктивне завдання не виконали 14, 3% з групи тих, що втратили роботу, та 5,8% в групі тих, що працюють. Пояснення для символічних позначок: — партнерство, / — повага, ! — захоплення, ^^^^^ — конфлікт, ~~ — „то так, то сьак”.

При порівнянні виконання малюнково-символічного завдання виявилось, що в несвідомому відношенні до майбутнього в обох підгрупах переважають позитивні характеристики. Це, на наш погляд, є фактом, який заслуговує на особливу увагу, тому що дозволяє зробити припущення про важливу захисну функцію несвідомого, яке, за Ю.Філімоненко, зберігає для людини позитивний образ майбутнього, у критичних ситуаціях мотивуючи її на подолання складної проблеми в її житті і, таким чином, відіграє важливу роль у подоланні проблеми [212].

Перевага часу життя. Порівняння продовження фраз “Якби можна було обирати коли жити: в минулі часи, майбутнє або зараз, я би обрав (обрала)...” в анкетах контрольної та експериментальної груп було використано виявлення переваги часу життя.

Порівняння відповідей на запитання “Якби можна було обирати коли жити: в минулі часи, майбутнє або зараз, я би обрав (обрала)...” в анкетах учасників дослідження, що працюють, та тих, що втратили роботу

Досліджувані групи	Перевага часу життя			
	Минуле	Теперішнє	Майбутнє	Не виконали завдання
Ті, що втратили роботу	48,5%	34,2%	8,6%	9,7%
Ті, що працюють	21,5%	65,7%	12,8%	—

Результати, наведені в таблиці, показують важливі відзнаки між групами. Учасники дослідження, які втратили роботу, частіше ніж ті, що працюють, вказали на перевагу минулого, як часу життя, причому це характерно для більшості учасників у групі тих, що втратили роботу. У групі тих, що працюють, більше за інші вказівок на переважання теперішнього, як часу життя. У групі тих, що втратили роботу, більше вказівок на переважання минулого, як бажаного часу життя.

Задоволеність теперішнім часом життя, “переживання екзистенціальної цінності життя “тут і тепер”, спроможність насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радіощами, не знецінюючи його передчуттям майбутніх успіхів”, є однією із рис, які А.Маслоу вважав рисами людини, що самоактуалізується [20; 220].

Аналіз результатів виконання завдань на виявлення переваги часу життя у досліджуваних групах дає підстави вважати, що для людей, які втратили роботу, більш притаманні незадоволеність теперішнім часом життя, жаль за минулим, малювання минулого, як більш привабливого, ніж теперішнє. Відповідно, у порівнянні із групою учасників дослідження, що працюють, їм значно менше притаманна риса людей, що самореалізуються, а саме, спроможність насолоджуватися актуальним часом життя.

Сенс життя. У психологічній літературі підкреслюється опосередкованість сенсу життя людини її уявленнями про себе [8]. Крім цього доведено, що проблема сенсу життя стає для людини особливо актуальною у складні, критичні періоди її життя. На думку Н.Л.Карпової, “коли життя гарне і чудове, про його сенс ніхто не замислюється, — проблема сенсу життя постає тоді, коли сенс губиться, а саме життя стає нестерпним” [86, 61].

Для того, щоб виявити відмінності у змісті сенсу життя в людей, які втратили роботу, в порівнянні із людьми, що працюють, ми порівнювали відповіді на питання “В чому міститься сенс Вашого сьогоднішнього життя?” в анкетах учасників дослідження контрольної та експериментальної груп. На підставі якісного аналізу отриманих відповідей були виділені типи відповідей. До відповідей типу “*не знаю*” були віднесені “я його не бачу”, “не знаю”, “ще все не визначено”; до типу “*любов, сім’я, діти*” — “турбота про сім’ю”, “діти”; до типу “*соціальна користь*” — “бути корисною”, “залишити слід після себе”; до типу “*досягнення мети*” — “досягнення мети”, “здійснення

кар'єри»; до типу «*переживання щастя*» — «бути щасливим»; до типу «*виживання*» — «вижити», «збереження себе», «виживання»; до типу «*знайти себе*» — «знайти себе», «знайти своє місце в житті»; до типу «*самореалізація*» — «самовдосконалення», «реалізація себе як професіонала». Аналіз результатів виконання цього завдання виявив статеву специфіку, тому ми вважали за доречне відобразити її в таблиці результатів. Результати відповідей на запитання наведені у таблиці.

Порівняння відповідей на запитання: «В чому міститься сенс Вашого сьогодишнього життя?» комплексного анкетного тесту в експериментальній та контрольній групах.

Групи	Стать	Типи відповідей на запитання про сенс сьогодишнього життя									
		Нема відповіді	Не знаю	Любов, сім'я, діти	Соп. користь	Досягнення особистої мети	Переживання щастя	Життєстійкість	Смерть	Знайти себе	Самореалізація
ВР	Жін.	11,4 %	2,8 %	25,6 %	11,4 %	—	2,8 %	2,8 %	—	11,4 %	2,8 %
	Чол.	5,6 %	8,5 %	—	—	—	2,8 %	5,6 %	2,8 %	2,8 %	2,8 %
Всього		17 %	11,4 %	25,7 %	11,4 %	—	5,7 %	8,6 %	2,8 %	14,2 %	2,8 %
Працюють	Жін.	2,8 %	2,8 %	25,7 %	14,2 %	5,7 %	2,8 %	—	—	—	8,5 %
	Чол.	2,8 %	—	—	8,4 %	18,4 %	2,8 %	—	—	—	5,7 %
Всього		5,6 %	2,8 %	25,7 %	22,8 %	24,1 %	5,7 %	—	—	—	14,2 %

Порівняння відповідей на питання про сенс сьогодишнього життя в анкетах учасників дослідження експерименталь-

ної та контрольної груп показало, що для жінок, які працюють, як і для тих, що втратили роботу, сенс сьогоденного життя в рівній мірі пов'язується: а) із любов'ю, турботою про сім'ю, дітей (по 25,7%); б) із переживанням щастя (по 5,7%).

Основна різниця між відповідями в анкетах представників групи тих, що втратили роботу, в порівнянні з тими, що працюють, полягає в такому:

а) переважають відповіді типу “не знаю” (ВР: 11,4% — Пр: 2,8%);

б) переважає відсутність відповідей (ВР: 17% — Пр: 5,6%);

в) наявність сенсу “знайти себе” ВР: 14,2%, Пр: 0%. У той час для групи тих, хто працює переважає сенс самореалізації (ВР: 2,8% — Пр: 14,3%);

г) відсутність сенсу досягнення мети у тих, хто втратив роботу, а у тих, що працюють, сенс досягнення мети виявлено у 24,1% анкетах;

д) наявність сенсу виживання у 8,6% у групі тих, хто втратив роботу;

е) менша кількість відповідей у групі тих, що втратили роботу, про сенс залишити хороший слід, принести користь іншим у порівнянні із такого типу відповідями в анкетах людей, що працюють (11,4% — 22,8%).

При інтерпретації результатів щодо сенсу життя ми брали до уваги, що питання про таке глибоке особистісне утворення, як сенс життя, може викликати у деяких учасників дослідження природне бажання залишити його без відповіді. У той же час, зовсім інше значення, на нашу думку, мають відповіді: “його нема”, “не бачу”, “не можу говорити про це”, які мають місце в анкетах людей, що втратили роботу. Тут, на нашу думку, мова може йти про відсутність сенсу, неусвідомленість його людиною. На думку дослідників у галузі психології сенсу, зокрема Д.О.Леонтєва, В.Е.Чудновського, сенс життя може бути неусвідомлений, або недостатньо усвідомлений у зв'язку із: 1)

нездатністю до рефлексії; 2) зануреністю у “процес життя”, 3) відсутністю актуально заданої необхідності його усвідомлення; 4) побоюванням визнати сенс життя, якщо він не дає можливості зберегти самоповагу, якщо внутрішньоособистісна активність, як робота особистості, спрямована на усвідомлення сенсу, може віднайти марність життя, призвести до розчарування [123, 249; 230]. На нашу думку, можна припускати, що порівняне переважання відповідей типу “не знаю”, на питання про сенс життя у групі тих, хто втратив роботу, пов’язано з останнім із вказаних чинників. Може бути, що під час переживання періоду втрати та відсутності роботи відбувається втрата або (та) перетворення сенсу життя.

Роль такого явища для особистісного розвитку розуміється неоднозначно. Так, В.Франкл вважає втрату сенсу вкрай негативним явищем для психологічного благополуччя людини, а М.Ш.Магомед-Емінов та В.Е.Чудновський притримуються іншої точки зору, яка нами вважається теж обґрунтованою. У складній життєвій ситуації людина, на їхню думку, страждає від неможливості втратити сенс, звільнитися від старого сенсу, та віднайти новий. Наявність сенсу, таким чином, не завжди є благо. Це особливо виявляється, коли сенс “відривається від реальності, стає таким, що сам пригнічує людину. Людина стає рабом... логіки життя,...яка набуває самостійного характеру та підпорядковує собі людину” [237, 23]. Таким чином, відмова говорити про сенс життя може бути проявом втрати сенсу, а з ним і втрати цілісності і рівноваги уявлення про себе, в крайньому випадку, навіть втрати Я, що може являти собою початковий етап процесу сенсобудівництва, разом із побудовою нового уявлення про себе.

“Виживання”, “збереження себе”, як сенс життя людини в період відсутності роботи, на нашу думку, певним чином споріднений темі перетворення життєвого сенсу в період втрати роботи. На наш погляд, тут ми спостерігаємо складність динаміки життєвого сенсу, який, за влучним висловом

В.Е.Чудновського, може “стискатися як шагрєнева шкіра до... намагання вижити” у складних життєвих умовах [237; 24].

Соціально-орієнтовані мотиви (“принести користь”, “залишити гарний слід”) у відповідях про сенс сьогоdnішнього життя звучать в анкетах людей, що втратили роботу, в два рази рідше, ніж в анкетах тих, що працюють. Це дає нам підстави вважати, що це пов’язано із переживаннями людьми, що втратили роботу, соціальної непотрібності, марності себе, відчуження від суспільства, що і викликає такі перетворення сенсу життя [140; 257].

Отримані нами результати відносно різниці між відповідями про сенс життя у групах людей, що працюють, та тих, що втратили роботу, на наш погляд, ілюструють положення, які розроблені Н.Г.Логіною щодо змін індивідуального способу життя. Умови таких змін, а саме до них, на наш погляд, можна віднести ситуацію втрати роботи, викликають зміни в мікросередовищному аспекті способу життя людини, що конкретизується в руйнуванні ділових, а згодом і дружніх стосунків із колегами по роботі, змінах відносин у родинному колі, що і загострює почуття самотності [124, 49]. Це дає нам змогу стверджувати, що внаслідок здійснення події втрати роботи і переживання періоду життя, позначеного цією подією, змінюється мікросередовищний аспект індивідуального способу життя людини.

Відношення до проблеми відсутності роботи. Для виявлення відношення до проблеми відсутності роботи було використано результати продовження речення “Відсутність роботи для мене це...”. На підставах якісного аналізу семантичної картини продовження речень в анкетах учасників контрольної та експериментальної груп були виділені основні типи відповідей. На таких підставах було зроблено порівняння, результати якого наведені в таблиці.

Порівняння завершення речень “Відсутність роботи для мене це...” в анкетах досліджуваних груп дозволило виявити

факт переваги негативної реакції в обох групах. Відсутність роботи учасники назвали для себе як “жахливо”, “пекло”, “яма”, “гірше, ніж смерть” — це завершення речень людьми, що втратили роботу. Завершення речень людьми, що працюють, менш грікі, та гострі, проте теж мають негативне забарвлення: “велика втрата”, “застій”, “погано”. Причому, як можна бачити із таблиці, такі емоційні реакції притаманні більше жінкам, ніж чоловікам, які взяли участь у дослідженні. Ці факти підтверджують результати опублікованих досліджень Л.В.Кулікова та Н.М.Стрельцова, В.А.Москвіна та Н.І.Корабльової, які свідчать, що жінки більш емоційно переживають втрату роботи, ніж чоловіки [115; 146].

Одну з можливих причин таких негативних уявлень про наслідки втрати роботи можна розглянути на підставі аналізу результатів закордонних досліджень безробіття, які наводяться Н.Ю.Логвіноюю [124, 67 — 68]. Робота, за даними Рейнола та Жильбер, забезпечує передбачуваність та організованість життя людини, вона визначає цілі та завдання, які необхідно вирішувати, навички та характер. Відповідно до цього — після звільнення людина, що втратила роботу, відчуває наявність вільного часу, з яким вона не знає, що робити. Її непотрібність поступово зростає, а рівень активності знижується. При цьому знижується і та активність, яка не пов’язана з роботою, і в якій людина звикла брати участь.

8,5 % тих, що втратили роботу, та 14,2 % тих, що працюють, висловилися, розцінюючи відсутність роботи як “спосіб змінити мене”, “втрату себе”, “звуження мого обр’ю”. Це характерно як для чоловіків, так і для жінок, різних вікових груп, що, на нашу думку, може свідчити про відображення в уявленні про себе глибоких перетворень усередині особистості, які відбуваються або можуть відбутися в умовах втрати роботи.

**Порівняльний аналіз завершення речення
“Відсутність роботи для мене це...” в досліджуваних групах**

Групи	Ст.	Це погано	Втрата себе	Тимчасово	Відпустка	Вигадка безробітних	Нема відп.	Результат зовн.прич.	Спосіб змі-нити мене
ВР	М	5,7%	5,7%	2,8%	2,8%	2,8%	2,8%	2,8%	—
	Ж	55,2%	2,8%	11,4%	2,8%	—	—	2,8%	—
Всього		60,9%	8,5%	14,2%	5,7%	2,8%	2,8%	5,7%	—
Пра-цю-ють	М	—	11,4%	—	—	5,6%	—	5,7%	—
	Ж	28,5%	11,4%	14,2%	—	8,6%	—	2,8%	11,4%
Всього		28,5%	22,8%	14,2%	—	14,2%	—	8,4%	11,4%

Тому ми вважали за необхідне більш детально розглянути співвідношення вербальних вказівок та невербальних позначок, як показників вербальних та невербальних складових уявлень про відсутність роботи у своєму житті. Для цього ми використали результати виконання учасниками контрольної та експериментальної груп проєктивного завдання “Я та безробіття”. У ньому вони позначали своє відношення через позначки: ! — “замилування”, / — “повага”, які ми розцінювали як *позитивне* уявлення про безробіття; “—“ — як *нейтральне*; “~~~” — “то так, то сяк”, “^^^” — “конфліктні відносини”, \ — “презирство” — як *негативне*. Порівняння виконання таких завдань у групі тих, хто втратив роботу, і тих, що працюють, наведено в таблиці.

Результати, наведені в таблиці, показують, що частина невербальних позначок, як показників неусвідомлених компонентів уявлень про відсутність роботи (безробіття), не відповідає їх свідомим компонентам, як у групі тих, хто втратив роботу, так і тих, хто працює. Але в підгрупі тих, що працюють, таких невідповідностей виявлено значно більше і спостерігають-

ся при різних формах емоційного забарвлення уявлення про відсутність роботи (нейтральних, позитивних або негативних).

Співвідношення вербальних висловлень та невербальних позначок, як показників складових уявлень про значення відсутності роботи у своєму житті в досліджуваних групах

Співвідношення вербальних висловлень та невербальних позначок	Ті, що працюють	Ті, що втратили роботу
Нейтральні вербальні, які відповідають невербальним позначкам	31,2%%	4,8%
Нейтральні вербальні, які не відповідають невербальним позначкам	4,8%	16,8%
Негативні вербальні, які відповідають невербальним позначкам	45,7%	39,5%
Негативні вербальні, які не відповідають невербальним позначкам	5,7%	28,5%
Позитивні вербальні, які відповідають вербальним позначкам	8,6%	—
Позитивні вербальні, які не відповідають невербальним позначкам	—	11,4%
Всього	100%	100%

В учасників нашого дослідження, які втратили роботу, така невідповідність виявилася особливо значущою для тих, що вербально охарактеризували значення відсутності роботи як позитивне (11,4%), що виявилось повністю невідповідним невербальним позначкам. Ті учасники, що втратили роботу і вербально охарактеризували своє уявлення про відсутність роботи як негативне, використали невідповідні невербальні позначки у 28,5% випадках від загальної кількості учасників, в групі тих, що працюють, таких невідповідностей тільки 5,7%. Схожа картина і у випадку нейтральних уявлень.

Таким чином, порівняльне дослідження уявлень про життя у людей, що втратили роботу, і тих, що працюють, показало, що для людей, які втратили роботу, більш характерне переживання неуспіху і незадоволення життям, негативний образ майбутнього, незадоволення теперішнім часом життя, жаль за минулим, образ якого є привабливішим, ніж образ теперішнього

часу свого життя; руйнування сенсу життя, невідповідність свідомих і несвідомих уявлень про значення відсутності роботи у своєму житті. Використання розуміння кризи та емпіричних показників та індикаторів її переживання, які обґрунтовані у психологічній науці Ф.Є.Василоком, О.А.Донченко, Т.М.Титаренко, Ю.І.Філімоненко, дають можливість визначити, що психічна реакція в умовах кризи характеризується “змінною світовідчуття, сумним забарвленням світогляду, спостерігається стійке зниження рівня оптимізму, хмарність прогнозів”. Для кризи характерне “включення структур свідомості для розбудови цілої концепції песимізму” [72, 54]. Мірою переходу від поверхової стадії кризи до глибокої є зменшення здатності жити сучасним [206; 26]. До індикаторів кризи відносяться “відчуття стійкого невезіння, невдачливості, відсутність переживання задоволеності, безрадісність подій” [212, 69]. На підставах наведених емпіричних ознак, індикаторів переживання кризи, та отриманих у порівняльному дослідженні результатів, вважаємо за можливе визначити, що втрата роботи може змінювати звичний хід життя людини, провокувати кризу особистісного розвитку і позначати собою особливий період життя людини.

Найважливішим завданням дослідження є дослідження впливу переживання події, позначеної втратою роботи, на уявлення про себе. Для його вирішення ми здійснили порівняння уявлення про себе людей, що втратили роботу, і тих, що працюють.

Результати дослідження вербалізованих уявлень про себе в контрольній (ті, хто працює) та експериментальній (ті, хто втратив роботу) групах представлені в таблиці.

Аналіз результатів виконання завдання “Охарактеризуйте себе” в групах учасників дослідження, що втратили роботу і тих, що працюють, показав: 1) в анкетах учасників, що втратили роботу, частіше ніж в анкетах учасників, що працюють, це завдання не виконане (20% — 2,8%); 2) наявність прямих вка-

зівок на труднощі у виконанні завдання (“важко”, “важко сказати”, “складно”) у групі людей, що втратили роботу, становить 11,4%, при чому такі вказівки в анкетах працюючих людей відсутні.

**Порівняння результатів виконання завдань
на вербалізацію уявлення про себе в контрольній (у тих, хто працює) та експериментальній (тих, хто втратив роботу) групах**

Показники виконання завдань на вербалізацію уявлення про себе	Контрольна група (ті, хто працює)	Експериментальна група (ті, хто втратив роботу)
Завдання не виконано	2,8 %	20%
Вказівки на труднощі при виконанні завдання	—	11,4 %
Середня кількість елементів у характеристиці себе	3,72	1,92
Неузгодженість вказаних характеристик у формулюванні	—	8,6 %
Невідповідність опосередкованого матеріалу прямим вказівкам	5,7%	17,1%

Ці результати можуть свідчити про те, що люди, які втратили роботу, стикаються з більшими труднощами при виконанні прямого завдання на вербалізацію рис себе. Це дає нам підстави стверджувати, що переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, в учасників нашого дослідження викликало зміни в уявленні про себе, які зачіпають рівень вербалізованих суджень про себе, і тому необхідність використання “готових” усвідомлених характеристик викликає ускладнення.

Результати порівняння кількості елементів, як названих властивостей, якостей себе, використаних у характеристиках себе учасниками дослідження, показали, що в групі тих, що втратили роботу, використовувалося в середньому 1,92 елемента, а в групі тих, що працюють, — 3,72 елемента. Тобто, вербалізовані судження про себе у тих, що втратили роботу, більш

спрощені, скупі у порівнянні із вербалізованими судженнями про себе людей, що працюють.

Порівняння змістів виконаних завдань “охарактеризуйте себе” у контрольній та експериментальній групах, виявило значеннєві неузгодженості у вербалізованих уявленнях про себе в людей, що втратили роботу. Такі неузгодженості ми визначили за такими висловленнями, як-от: “легко спілкуюся з людьми, витримую будь-яку неприємність”, “добра, чуйна, приходжу на допомогу, злегка дратуюся, завжди стою на своєму”. Такі неузгодженості виявлені в 8,6 % анкет людей, що втратили роботу. У відповідях людей, що працюють, такі неузгодженості не виявлені.

В анкеті був цілий перелік питань, що не були прямим завданням на вербалізацію уявлення про себе, але опосередковано, у відповідях, припускали одержання значимої інформації щодо уявлення про себе (“Мій найбільший недолік...”, “Моя найбільша слабкість...”, “Найкраще в мені...”). Результати виконання завдання на пряму вербалізацію узагальненого уявлення про себе було порівняно з цим опосередкованим матеріалом. Виявилось, що узагальнена характеристика себе входить у певну неузгодженість з виконанням завдань на називання негативних якостей себе, що виявлено як в анкетах тих, що працюють, так і в анкетах тих, що втратили роботу (наприклад: “відкрита, урівноважена” (пряма вербалізація узагальненого уявлення про себе) і “швидко вдаюся у відчай” (негативні якості себе); “комунікабельна, оптимістична” (пряма вербалізація уявлення про себе) і “агресія, тиск на людей”, “не вмію володіти собою” (негативні якості себе) і т.д.). Такі неузгодженості у вербалізованих судженнях про себе більш характерні для групи тих, що втратили роботу (вони виявлені у 17,1 % випадків), тоді як у групі людей, що працюють, їх лише 5,7 %. Роль таких неузгодженостей в уявленні про себе, для подальшого розвитку особистості, на нашу думку, залишається поки нез’ясованою. Вони можуть бути проявом позитивних перетворень в уявленні

про себе — нерівноваги, яка може стати підґрунтям для подальшого особистісного зростання, а можуть бути й негативними за своїми наслідками — розростаючись у протиріччя конфліктного типу в самосвідомості людини.

Таким чином, компаративний аналіз вербалізованих уявлень про себе в експериментальній та контрольній групах показав, що люди, які переживають період, позначений втратою роботи, мають відмінності в специфіці вербалізованих уявлень про себе у порівнянні з тими, хто працює. Такі уявлення, як найбільш узагальнений рівень системи уявлень про себе, має більш низьку когнітивну складність та риси напруженості. Дослідження Т.Н. Курбатової свідчать про зв'язок між низькою когнітивною складністю уявлень про себе та більшою ригідністю поведінки, низькою ефективністю міжособистісної комунікації і відповідно низьким рівнем можливостей людини у вирішенні життєвих проблем [116; 117]. Це, ймовірно, і проявляється в особливостях стратегії поведінки і вирішення проблемних ситуацій, які відзначають дослідники, зокрема Т.Н.Чуйкова, і яка конкретизується у пошуках будь-якого виходу із складної ситуації, намаганні влаштуватися на будь-яку роботу, отримати можливість перекваліфікації з будь-якої спеціальності [238].

Розходження в *актуальності теми зміни себе* в контрольній та експериментальній групах ми визначали на основі якісного аналізу виконання завдань на продовження речень: “Я міг (могла) би бути дуже щасливою людиною, якби...”, “Я міг (могла) би собі подобатися, якби...”.. Актуальність зміни себе в уявленні про себе в учасників дослідження ми визначали за наявністю у цих продовженнях вказівок, згадувань, опосередкованих зачіпань теми необхідності зміни себе. Наприклад (“...міг себе змінити”, “...не мої ревнощі”, “...була би більш оптимістичною” і т.і.). Результати наведено в таблиці.

Виявилося, що кількість вказівок, які свідчать про актуальність теми зміни себе в уявленнях про себе в досліджуваних

групах співвідносяться таким чином: 7 % — у контрольній групі, 18 % — в експериментальній. Аналіз змісту продовження речень на предмет виявлення різниці між відповідями учасників контрольної та експериментальної груп дозволив виявити, що така різниця полягає у спрямованості змін.

Порівняльний аналіз продовження речень “Я міг (могла) би бути дуже щасливою людиною, якщо б...”, “Я міг (моглала) би собі подобатися, якщо б ...” в групах людей, що втратили роботу та людей, що працюють

Група	Актуальність змін	Зміни, як розвиток гідностей	Зміни як усунення недоліків	Зміни у свосму фізичному вигляді	Зміни під впливом зовнішніх сил
Втратили роботу	18%	3%	15%	12%	12%
Працюють	7%	7%	—	—%	—%

А саме, в експериментальній групі у 15 %, від загальної кількості учасників, продовження речень включають вказівки на необхідність усунення недоліків (“не була занадто пасивною”, “якби не характер”, “якби не запальність” ...). І 3% продовжень речень включають вказівки на розвиток гідностей (“була би більш оптимістичною”, “була би більш активною”, “був би більш зрілим”). В анкетах учасників дослідження контрольної групи, в продовженнях речень, які включають прямі або опосередковані вказівки на необхідність зміни себе для переживання щастя, всі вказівки пов’язані з розвитком гідностей (7 %), а не з викоріненням недоліків. Це дає нам підстави допускати, що люди, які втратили роботу, частіше вважають, що напрямок власних зусиль пов’язаний з усуненням недоліків. А ті, хто працює, частіше пов’язують зміни, які мають відбутися в них, з розвитком гідностей, придбанням нових умінь, навичок, розширенням сфер діяльності. Такі результати, на наш погляд, можна співставити із двома принципово різними, протилежними джерелами самоперетворення, які виявлені Н.І.Сарджвеладзе в контексті дослідження протилежних типів

самовідношення. Перший тип: суб'єкт-об'єктне самовідношення, пов'язане із “прагненням до самоперетворення, яке базується на самонеприйнятті та глибинному почутті власної неповноцінності”. Про таке Н.І.Сарджвеладзе пише: “робота особистості проходить під знаком викоринення недоліків та мінусів, вона спрямована на активну “переробку власної натури”, а в крайніх випадках навіть насильство над самим собою” [190, 206]. К.Хорні називає це “боротьбою із самим собою” [226, 18]. Другий тип, протилежне йому — позитивне самовідношення, яке передбачає в ґрунті самоперетворення “довіру собі, тенденцію до розвитку та самоактуалізації”. Джерело самоперетворення — суб'єкт-суб'єктне самовідношення, при якому внутрішньоособистісна робота спрямовується на “зростання, покращення та поглиблення гідностей”. Спираючись на ці положення, ми можемо зробити важливе припущення: люди, які втратили роботу як і ті, що працюють відчують необхідність змін самих себе, і це відображається в їх уявленнях про себе. Але є значуща різниця в спрямованості цих змін. Люди, що втратили роботу в порівнянні з тими, що працюють, частіше спрямовують внутрішньоособистісну роботу на викоринення недоліків, а не на розвиток гідностей.

Розходження в уявленнях про те, якими хотіли би себе бачити, в контрольній та експериментальній групах, ми виявляли на підставі виконання учасниками дослідження завдань: “Найкраще в мені це...”, “Я міг (могла) би бути дуже щасливою людиною, якби...”, “Більш за все хотілося б...”. Аналіз отриманих продовжень речень дозволив визначити такі критерії розходжень продовження речень в експериментальній та контрольній групах: а) наявність відповідей; б) прямі вказівки щодо труднощів, з якими зіштовхнулися учасники дослідження при виконанні завдань; в) устремління (“на володіння”, “на буття”), орієнтації (“на розслаблення” або “на напруження сил”), які включені в уявлення про те, якими би хотіли себе бачити. Порівняльний аналіз продовження речень дозволив виявити таке.

Більше складностей у формулюванні продовжень речень, що вимагають вербалізації уявлень про себе, в досліджуваному аспекті виявлено у групі тих, хто втратив роботу. Не продовжили речення “Найкраще в мені це...” в контрольній групі 8%, в експериментальній — 18 %. В психосемантичній картині відповідей в групі учасників дослідження, що втратили роботу, найчастіше зустрічаються відповіді: “доброта” — 22 %, “любов до людей” — 14,3 %, “любов до дітей” або “сім’я” (11,4 %), “щедрість” (8,7 %), “покірливість” (5,7 %), “відданість” (5,7 %). Усього 67,7 %. Такі риси в уявленнях про те, якими хотіли би себе бачити учасники дослідження, що втратили роботу, на наш погляд, об’єднуються темою „налагодження стосунків”. В анкетах людей, що працюють, відповідей такого плану — 32 %. Виявилось, що для працюючих людей, характерна наявність у відповідях рис, на які зовсім не вказують люди, що втратили роботу, зокрема це : “коректність”, “почуття гумору”, “сталість”, “працелюбство”, “оптимізм”, “посмішка”, “ніжність”, “творчість” і т.і. Наявність таких “самодостатніх”, “оптимістичних” рис себе у відповідях людей, що працюють, та їх відсутність в групі тих, хто втратив роботу, та перевага в них теми „налагодження стосунків” виявляють, на наш погляд, намагання людей, що втратили роботу високо цінити в собі ті якості, які можуть бути реалізовані у спілкуванні з іншими людьми. На наш погляд, це може бути пов’язано з тенденцією, яка притаманна людям, що втратили роботу, “цінувати” в собі якості, які відповідають захисній стратегії “до людей”, яка визначена та описана К.Хорні [226; 56]. Можна припускати, що у такий спосіб люди намагаються вирішити проблеми подолання відчуженості, звуження кола спілкування, поглиблення самотності, які вони переживають внаслідок втрати роботи [49; 124].

Результати виконання учасниками дослідження завдання на завершення речення “Я був би дуже щасливою людиною, якби...” наведено в таблиці.

Якісний аналіз завершення речень дозволив виявити різницю між виконанням цього завдання учасниками експериментальної та контрольної груп за критерієм розташування причин, які не дозволяють людині відчувати себе щасливою, відносно самої себе: зовнішніх –внутрішніх.

Порівняльний аналіз завершення речення “Я був би дуже щасливою людиною, якби...”

в досліджуваних групах

Критерії порівняння	Ті, хто працює	Ті, хто втратили роботу
Завдання не виконано	13%	13%
Вказівка на переживання щастя	11%	4%
Причини, що заважають переживанню щастя		
Матеріальні (гроші, квартира)	6%	11%
Пов'язані із самим собою	15,5%	—
Не пов'язані із самим собою	2%	13%
Відсутність роботи	—	11%
Проблеми у відносинах в сім'ї	15,5%	11%
Інше	37%	27%

До зовнішніх причин, тобто таких, які не пов'язуються із самим собою, та відповідальність покладається на зовнішні причини, нами були віднесені такі, що вказані в таких продовженнях речень: “...держава”, “...удача”, “...везіння”, “якби з'явилася надія”. До внутрішніх, тобто тих, що пов'язуються із самим собою — “...якби була більш наполеглива”, “...була б більш терпляча”, “...якби знала як”. Порівняння результатів виконання цього завдання в досліджуваних групах показало, що в експериментальній групі у відповідності з цим критерієм переважають продовження речень, в яких учасники дослідження висловили, що переживання щастя пов'язується ними із зовнішніми причинами, таких відповідей — 13 %. А в контрольній групі— переважають продовження речень, в яких учасники

дослідження висловили, що переживання щастя пов'язується ними із власною активністю — 11 %.

Порівняння завершення речення «Більш за все хотілося б...» виявило різницю між досліджуваними групами за критерієм «прагнення до володіння чимось» — «прагнення до буття кимось». А саме, у групі тих, хто втратив роботу, частіше зустрічаються завершення речень, пов'язані із прагненням до володіння: «мати роботу», «мати багато грошей», «мати гарну сім'ю», «не мати проблем». Таких завершень у цій групі — 33 %; завершень, пов'язаних із прагненням до буття, — 13 %. У групі тих, хто працює протилежна картина результатів: переважають завершення речення, пов'язані із буттям: «бути щасливою», «бути вільною», «бути гарним фахівцем». Таких відповідей у контрольній групі 29 %, а завершень, пов'язаних із прагненням до володіння — 13 %.

Порівняння завершення речення «Більш за все в житті хотілося б ...» у досліджуваних групах виявило переважання в анкетах експериментальної групи, завершення речень, які співвідносяться з орієнтацією на розслаблення («...спокою, «...гармонії», «...виспатись» — 25 %) над такими, що співвідносяться з орієнтацією на напругу («...досягти чогось у житті» — 15 %). Співставлення завершення цього речення в анкетах людей, що працюють, виявило протилежну тенденцію з цього критерію: орієнтація на напругу, досягнення виявлена у 45 % анкет, на розслаблення у 9 %. Що може, на наш погляд, відповідати принципу економії сил, прагненню зберегти досягнуте в екстремальній ситуації, який намагаються реалізувати люди, що втратили роботу. Реалізація такого принципу, на думку С.Т.Посохової, є складовою его-орієнтації, як однією з ознак трансформації уявлення про себе [173].

Розходження в уявленнях про негативні риси себе в контрольній та експериментальній групах ми виявляли за результатами виконання завдань («Мій найбільший недолік», «Моя найбільша слабкість...»). На підставі якісного аналізу виконан-

ня завдань учасниками дослідження були виділені критерії розходжень в уявленнях про негативні риси себе в контрольній та експериментальній групах. Критеріями розходжень були: а) наявність або відсутність у відповідях ототожнення себе з негативною рисою; б) вказівки на різні об'єкти рефлексії в уявленнях про себе (тут під об'єктами рефлексії у відповідності із термінологією, яку використовує І.С.Кон, ми розуміємо певні характеристики себе, на які спрямована рефлексія процесу самосвідомості) [97, 75]. Аналіз завершення речень показав, що: а) у формулюваннях відповідей у групі людей, що втратили роботу, „Я” поєднується із негативною рисою (“я несмілива”, “я м'яка”, “я поступлива”) у 31,4 % анкет. У відповідях людей, що працюють, поєднання себе із негативною рисою у формулюванні спостерігається у 8,6 % анкет. Причому з них, у 5,7 % випадках, у формулюванні використовуються пом'якшуючі слова, які вказують на нестійкість проявлення вказаної негативної риси: “я іноді запальна”, “я не завжди доводжу справу до кінця”; б) якісний аналіз виконання завдань на завершення речень показав, що при вербалізації уявлень про свої слабкості та недоліки люди, що втратили роботу, в порівнянні з тими, хто працює, частіше використовують вказівки на фізичні, а не характерологічні особливості себе. Так, в анкетах учасників дослідження, які втратили роботу таких відповідей на питання “Мій найбільший недолік...” 17,7 % (“...палю”, “...погано бачу”, “що я товста”), в анкетах людей, що працюють, таких відповідей — 4 %. Такі результати дають нам можливість, спираючись на теорію рівневої побудови самосвідомості В.В.Століна, зробити припущення, що в людей, які втратили роботу, може знижуватися рівень здійснення процесів самосвідомості [201, 100].

* * *

Організація емпіричного дослідження трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної зі втратою роботи

передбачала проведення дослідження в три етапи. Перший з них має за мету констатувати наявність змін в уявленнях про свою здатність контролювати власне життя та виділити зони трансформаційних перетворень в уявленні про себе в людей, що втратили роботу, через застосування комплексу обсерваційних та психодіагностичних, використання компаративного та елементів лонгітюдного методів. Другий передбачає емпіричне дослідження проблеми змін та трансформацій уявлення про себе в розширеному контексті, а саме, проведення порівняльного дослідження уявлень про своє життя, самих себе, втрату роботи у людей, які працюють, і тих, що втратили роботу, і порівняльний аналіз уявлень про себе та життя людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою та відсутністю роботи, для визначення специфіки трансформацій, які відбуваються в уявленні про себе. Третій етап передбачав дослідження впливу специфіки трансформацій уявлення про себе, які пророблені людиною в умовах втрати та відсутності роботи, на спрямованість подальшого особистісного розвитку.

Спираючись на результати першого етапу, в рамках якого досліджені зміни уявлення про себе, а саме уявлення про свою спроможність контролювати власне життя, у людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, можна зробити висновки, які є важливими для виконання завдань нашого дослідження: 1) в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, уявлення про свою здатність контролювати власне життя зазнає змін, які відзначені як у цілому (зрушення по фактору загальної інтернальності), так і в різних життєвих сферах (досягнень і невдач, сімейних, виробничих і міжособистісних відносинах); 2) уявлення про себе піддається змінам в аспекті цілісності та послідовності через провокування невідповідності між свідомими та неусвідомленими компонентами уявлення про себе; 3) зміни уявлення про себе мають індивідуальний характер; 4) ви-

явлена зона трансформаційних перетворень уявлення про себе в часовому аспекті. Найбільша кількість трансформацій уявлень про себе в учасників нашого дослідження здійснена тоді, коли тривалість переживання життєвого періоду позначеного втратою роботи, перебільшила шість місяців. Результати першого етапу дослідження дозволили констатувати факт наявності змін в уявленнях про себе в людей, що переживають життєвий період, позначений втратою роботи, які у певних випадках набувають характеру трансформацій.

Порівняльний аналіз виконання завдань комплексного анкетного тесту дозволив визначити, що люди, які втратили роботу та переживають період її відсутності, в порівнянні з людьми, що працюють, мають більш негативні уявлення про життя, для них більш характерні переважання переживань незадоволеності і неуспіху в житті, незадоволеність теперішнім часом життя, жаль за минулим та страх перед майбутнім, причому вербальні вказівки не збігаються з матеріалом виконання невербальних завдань. Відмінності у змісті сенсу життя людей, які втратили роботу у порівнянні з тими, що працюють, дозволили говорити про те, що у людей, які втратили роботу, відбувається перетворення сенсу життя, внаслідок чого перші місця в ієрархії цінностей починають займати „життєстійкість”, „збереження себе”, витісняючи соціально-орієнтовані мотиви та мотиви самореалізації. Використання розуміння кризи та співставлення отриманих нами результатів з емпіричними показниками її переживання, дозволило визначити, що втрата роботи може змінювати звичний хід життя людини, провокувати кризу особистісного розвитку, і позначати собою особливий період її життя.

Порівняльний аналіз результатів виконання завдань анкетного тесту дозволив виявити, що специфіка вербалізованих компонентів уявлення про себе людей, що втратили роботу, в порівнянні з тими, хто працює, характеризується більшою спрощеністю, схематичністю, складністю вербалізації різних

рис себе, актуальністю теми необхідності зміни себе зі спрямованістю цих змін на подолання недоліків; уявленням про те, якими б хотіли стати, більш притаманна орієнтація на володіння, ніж на буття. У деяких випадках ми спостерігали ідеалізацію себе, або ототожнення себе із негативною рисою, невідповідності між уявленнями про себе різного рівня узагальненості, що дає нам підстави припускати наявність кількісних та якісних перетворень, які відбуваються в рамках трансформації уявлення про себе, в умовах переживання кризи, спровокованої втратою роботи.



ГЛАВА 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ В УМОВАХ КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ВТРАТОЮ РОБОТИ

Специфіка трансформативних перетворень уявлення про себе в процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи

Порівняльний аналіз результатів виконання завдань модифікованого варіанту комплексного анкетного тесту учасниками дослідження, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду втрати та відсутності роботи, дозволив здійснити спробу виявлення специфіки трансформацій, яким піддається уявлення про себе в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи.

Спираючись на результати теоретичного пошуку, ми, насамперед, сконцентрували свою увагу на порівнянні таких характеристик уявлення про себе, які дозволять ствердити або спростувати відповідність специфіки змін цих характеристик ознакам трансформацій уявлення про себе, що визначені на підставах теоретичного аналізу досліджуваної проблеми.

1) *Визначеність та складність уявлення про себе* ми виявляли на підставі результатів виконання учасниками дослідження завдання “Охарактеризуйте себе”, через наявність або відсутність (визначеність — невизначеність) характеристики та кількість елементів (складність) у характеристиці самого себе, користуючись прийомом дослідження когнітивної складності уявлення про себе, який запропонований В.В.Століним. Через змістовний аналіз результатів виконання завдання “Охарактеризуйте себе”, яке спрямоване на вербалізацію уявлення про

себе, було визначено розуміння “елемента” в характеристиці, як такого, що включає слово, або словосполучення, які окреслюють певну рису, якість, властивість себе. Наприклад, під елементами тут розуміються використані учасниками дослідження висловлення типу “простий”, “безхарактерна”, “людина, в якій багато невдач”, “намагаюсь, щоб було більше гарного”, “добрий до себе і до інших”. Невизначеність уявлення про себе виявлялась через відсутність характеристики, тобто невиконання завдання “охарактеризуйте себе”, або наявність прямої вказівки щодо складностей, з якими стикнувся учасник дослідження при виконанні завдання, і яке знайшло відображення у відповідях на запитання анкети: “різна, тяжко сказати”, “складно”, “не знаю, що сказати”, або у вербальних висловленнях, які ми виявили за допомогою бесіди та спостереження за учасниками дослідження в процесі заповнення ними комплексної анкети.

Порівняння: 1) кількості елементів у вербальній характеристиці себе, та 2) наявності — відсутності характеристики себе в людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, що позначений втратою роботи, наведено в таблиці.

Наявність та кількість елементів вербальної характеристики себе, виявлені на підставі виконання завдання “Охарактеризуйте себе” учасниками дослідження, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи

Тривалість періоду	Відсутність характеристики	Середня кількість елементів у характеристиці себе
До 2 місяців	75%	1,3
2 — 6 міс.	37%	2,7
6 міс. — 1 рік	0%	3,5
1 — 1,5. року	0%	3,5
1,5 — 3 роки	25%	1,33

Порівняння кількості елементів, які використали учасники дослідження, що мають різну тривалість переживання пері-

оду, позначеного втратою роботи, дозволяє бачити, що найбільш невизначене (75%) та спрощене уявлення (1,3 елементи в характеристиці) про себе мають ті учасники, які переживають період до 2 місяців, тобто безпосередньо після здійснення події втрати роботи. Учасники дослідження, які мають більшу тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, від 6 місяців до півтора року, використали 3,5 елементів у характеристиці себе. Ті, які переживають період, позначений втратою роботи, більший ніж півтора року після здійснення цієї події, використовують у характеристиці себе 1,3 елементи. Порівняльний аналіз складності вербалізованих характеристик уявлень про себе в людей, які мають різну тривалість переживання періоду втрати роботи, дозволяє нам припускати, що в процесі переживання періоду втрати та відсутності роботи відбуваються зміни складності вербалізованих складових уявлення про себе. Спираючись на результати досліджень впливу когнітивної складності на ефективність вирішення проблемних ситуацій людиною, які отримано Дж. Бієрі, Т.Н.Курбатовою, можна вважати, що: 1) як сам факт втрати роботи може завдавати серйозної психологічної травми людині, так і її тривала відсутність; 2) у ці періоди спрощується уявлення людини про себе, що у свою чергу провокує зниження комунікативної компетентності людини, її гнучкості та можливості щодо вирішення життєвих проблем, у тому числі і проблеми надбання роботи [116, 185 – 186]. Такі результати дозволяють визначити, що під час переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, відбуваються зміни складності та визначеності уявлення про себе, що відповідає критеріям трансформаційних перетворень, які відбуваються в уявленні про себе в період, позначений втратою та відсутністю роботи.

2) *Об'єкти рефлексії* в уявленні про себе визначалися на підставі результатів виконання завдання “охарактеризуйте себе”. Спираючись на розуміння понять „рефлексії” та „об'єктів рефлексії” І.С.Коном та О.Т.Соколовою, ми під рефлексією ро-

зуміємо спрямованість процесу самосвідомості на визначення певних характеристик себе, а під “об’єктами рефлексії” — певні характеристики себе, на які спрямована рефлексія. На підставах змістовного аналізу результатів виконання завдання учасниками дослідження, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, були визначені такі типи властивостей, якостей себе, які включені в характеристику і співвідносяться з об’єктами рефлексії уявлення про себе: зовнішність, конативні, комунікативні характеристики, розумові здібності (на підставі об’єктів рефлексії, визначених І.С.Коном та О.Т.Соколовою [97, 71; 197]), а також соціально— оцінюванні, та соціально-індиферентні характеристики. До типу відповідей, які співвідносяться із “зовнішністю”, як об’єктом рефлексії, віднесені характеристики типу: “приваблива”, “симпатична”, “ товста” і т.і. До типу відповідей, які співвідносяться з “комунікативністю” — “дружелюбна”, комунікативна”, “легко спілкуюся з людьми”, “сором’язлива”, “сварливий”. До типу “розумові здібності” — “розумний”, “інтелектуальна”, “занадто багато розмірковую, проте менша вірогідність помилки”. До типу “конативність” — “нерішуча”, “несмілива”, “невпевнена”, “безхарактерна”. Крім цього, характеристики були віднесені до однієї з двох груп: “соціально-оцінюванні” та “соціально-індиферентні” риси. Порівняння об’єктів рефлексії в уявленні про себе, які мають люди із різною тривалістю переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, наведено в таблиці.

Порівняльний аналіз визначеності уявлень про себе та об’єктів рефлексії в собі у людей, які мають різну тривалість переживання періоду втрати та відсутності роботи, показав, що найбільш невизначені уявлення про себе мають люди, які втрапили роботу не більше 2 місяців тому.

З поступовим збільшенням тривалості переживання періоду втрати роботи уявлення про себе легше вербалізуються, що дає підстави вважати, що вони стають більш визначеними.

Порівняння об'єктів рефлексії в уявленні про себе в людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, на матеріалі вербальних висловлень

Тривалість періоду	Зовнішність	Комунікативні	Конативні	Розумові	Соціально-оцінюванні риси	Соціально-індиферентні риси
До 2 міс.	Виділення об'єктів рефлексії непоказово, у зв'язку з невизначеністю уявлення про себе (75%)					
2 — 6 міс.	50%	32%	0	18%	100%	0
6 міс. — 1 рік	15%	45%	15%	18%	85%	15%
1 — 1,5 року	0	55%	25%	20%	76%	24%
1,5 — 3 роки*	0	26%	14%	—	40%	0

При тривалості переживання періоду втрати роботи до півроку серед об'єктів рефлексії в самому собі домінує зовнішність (“молода, приваблива”, “трохи повненька”), на другому місці — соціально-оцінюванні риси (“добра”, “приходжу на допомогу”). В уявленнях людей, які переживають період, позначений втратою роботи більше півроку, серед об'єктів рефлексії починають домінувати риси характеру, а саме — комунікативні риси (“легко спілкуюсь із людьми”), конативні (“лінива”, “пасивна”), такі, що безпосередньо не пов'язані із соціальною бажаністю. На цьому ж етапі з'являються протиріччя у вербалізованих характеристиках себе (“завжди приходжу на допомогу”, але “завжди стою на своєму”). Зрозуміло, що ці процеси складні та індивідуальні, але вважаємо, що отримані результати дозволяють окреслити основну тенденцію, яка полягає в такому. Згадані зміни об'єктів рефлексії, на наш погляд, пов'язані перетвореннями в уявленні про себе, які й полягають

* Завдання “Охарактеризуйте себе” виконали 40% учасників дослідження, в яких тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи дорівнює від 1,5 до 3 років.

у захисній редуції, що характерна для періоду безпосередньо після втрати роботи, при якій людина починає здійснювати рефлексію себе на рівні більш доступному, простому (рефлексія своєї зовнішності в період до 2 місяців). Звернення до теорії В.В.Століна про принципи функціонування людини на трьох рівнях: організм, індивід, особистість, — прийняття до уваги притаманності цим рівням специфічних процесів самосвідомості, дозволяє нам зробити припущення щодо функціонування уявлень про себе на трьох відповідних рівнях, які підкоряються один одному за принципом рівневої ієрархії. При цьому самосвідомість організму формує уявлення людини про її тіло, стан здоров'я, фізичні аспекти зовнішності; індивідна самосвідомість — уявлення про статеву та професійну ідентичність; особистісна визначає уявлення людини про цінність себе для самої себе й зміст свого буття, уявлення про своє майбутнє, минуле й сьогодення. Чим вищий рівень розвитку самосвідомості людини, тим більше в уявленні про себе, як критерій для порівняння використовуються свої риси, якості, характеристики [201, 68 – 100]. Виходячи з того, що уявлення про себе є складовою самосвідомості і як процесу і як продукту, ґрунтуючись на положеннях теорії В.В. Століна та отриманих нами результати можемо визначити, що уявлення про себе ускладнюється зі збільшенням терміну переживання періоду втрати та відсутності роботи, об'єктами рефлексії в собі поступово стають риси характеру, тобто рівень функціонування процесів самосвідомості, у відповідності із теорією В.В.Століна, підвищується.

Провокування протиріч в уявленнях про себе, які спостерігаються на подальших періодах, на наш погляд, можуть бути пов'язані з фрустрацією сподівань людини віднайти саму себе та роботу, що певним чином підтверджується емпіричними дослідженнями Л.Пельцман [161], та є ознакою трансформацій уявлення про себе.

3) Зміни *ступеня сталості уявлення про себе* в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи,

визначалися через порівняння наявності або відсутності зв'язку уявлення про себе з уявленнями про інших людей в учасників дослідження, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи. Виходячи із розуміння сталості уявлення про себе, яке характеризує стабільність, усталеність уявлення про себе та положень, обґрунтованих у теоретичній частині дослідження [96; 140, 229], ми вважаємо, що сталість уявлення про себе можна визначити через відповідність критеріїв визначення характеристик уявлення про себе, критеріям визначення уявлення про інших людей.

Спроба визначення такої відповідності була здійснена через співставлення вербалізованих уявлень про себе та вербалізованих уявлень про інших людей. Для реалізації цієї спроби результати виконання завдань анкетного тесту оброблялися таким чином. Із результатів виконання завдань, спрямованих на визначення критеріїв уявлень про інших людей учасника дослідження, будувалася біполярна дихотомія : “Більше всього не люблю людей, які...”, “мені не подобаються люди, які...” — “Мені подобаються люди, які...”, “Більш за все люблю людей, які...”. За допомогою такого прийому ми отримали можливість з'ясувати критерії, які використовували учасники нашого дослідження для визначення значущих для нього якостей інших людей. Причому отримані критерії мали біполярний, дихотомічний характер у відповідності із теорією особистісних конструктів Дж.Келлі [156, 65 – 72; 227, 439]. На відповідність цієї дихотомії перевірялися вербальні висловлення, які отримані в результаті виконання учасниками дослідження прямого завдання “Охарактеризуйте себе...” та завершення речень: “Мій найбільший недолік...”, “Найкраще в мені — це...”. Відповідність критеріїв уявлення про себе критеріям уявлень про інших людей визначалась, наприклад, у таких випадках. Уявлення про інших людей: позитивні: “добрі, спокійні, урівноважені”; негативні: “лестять, брешуть, чимось не вдоволені”. Уявлення про себе: позитивні: “урівноважена”; негативні — “швидко впадаю

у відчай”. Невідповідність критеріїв уявлення про себе критеріям уявлень про інших людей визначалася у таких випадках: 1) уявлення про людей: позитивні: “добрі, розумні”, негативні “пихаті, злі, лицемірні”; 2) уявлення про себе: позитивні: “комунікабельний”; негативні: “Я – людина, що дуже багато сумнівається”. Результати виконання завдань анкетного тесту, спрямованих на виявлення відповідності уявлень про себе уявленням про інших людей, наведені в таблиці.

Відповідність уявлення про себе уявленням про інших людей, на матеріалі вербальних висловлень, у людей, які мають різну тривалість переживання періоду відсутності роботи.

Тривалість переживання періоду відсутності роботи	Наявність характеристик інших людей	Наявність характеристик себе	Відповідність позитивних характеристик себе позитивним характеристикам інших людей	Відповідність негативних характеристик себе негативним характеристикам інших людей
До 2 місяців	100%	25%	0%	0%
Від 2 до 6 місяців	100%	87%	50%	0%
Від 6 місяців до 1 року	100%	100%	71%	29%
Від 1 до 1,5 років	100%	88%	50%	18%
Від 1,5. до 3 років	100%	88%	50%	18%

Отримані результати показали таке. Анкети всіх учасників дослідження мають відповіді та виконання завдань на завершення речень, які включають висловлення щодо якостей, рис, характеристик інших людей. Завдання на висловлення власних рис не виконані певною кількістю учасників, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду втрати роботи. Це дає можливість допускати, що характеристики інших людей учасникам нашого дослідження було вербалізувати легше, ніж власні. Це підтверджує доведені в науковому знанні факти про

те, що “особистісно-значущі риси спочатку з’являються в описах інших людей, а потім тільки у самоописаннях” [97; 238 – 239]. Легкість вербалізації рис інших людей та складність вербалізації рис себе в людей, що переживають період, який позначений втратою роботи, на наш погляд, може свідчити про проблемні періоди відносно змін, трансформацій, конфліктних відносин між складовими в уявленні про себе.

75% учасників нашого дослідження, які переживають період відсутності роботи до 2 місяців, не виконали прямого завдання “охарактеризуйте себе”, але виконали проєктивні завдання на завершення речень “Мій найбільший недолік...”, “Найкраще в мені — це...” На наш погляд, такий факт може бути пов’язаний із тим, що цей період є проблемним періодом у відношенні перетворень, яким піддається уявлення про себе. Кількість учасників дослідження, що виконали завдання на пряму вербалізацію рис себе, які мають тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи від 2 місяців до 1 року, свідчить, що в ці періоди відбувається певна стабілізація уявлення про себе, яка знову дещо порушується, коли період відсутності роботи триває більше року.

Порівняння відповідності між рисами себе та рисами інших людей, як негативних так і позитивних, показало, що більше за все невідповідностей у висловленнях учасників дослідження спостерігається в групі тих, хто переживає період до двох місяців після здійснення події втрати роботи. Так, в анкетах учасників дослідження, які пережили період втрати та відсутності роботи тривалістю до 2 місяців, спостерігаються такі результати: 1) уявлення про людей: позитивні — “дружелюбні”, негативні: “склочні, грубі”; негативні уявлення про себе — “м’якість, поступливість”; тобто критерії уявлення про себе та інших збігаються, але негативні уявлення про себе та інших входять у певне протиріччя; 2) в собі не подобається “балакучість”, в інших подобається “відкритість”. У той же час “балакучість” можна розглядати як рису, яка в певному розумінні є

близькою до риси “відкритість”. І тоді виявляється, що риса, яка в собі сприймається як негативна — в інших людей сприймається як позитивна. Як зазначає І.С.Кон, люди приписують іншим власні риси, бо вважають, що власні риси більш поширені, “нормальні”. Тобто риси, які людина бачить в іншій людині, є її власні. Відповідно, можемо вважати виявлені нами протиріччя — протиріччями, які притаманні уявленню про себе людей, тривалість переживання періоду, позначеного відсутністю роботи яких, до 2 місяців.

В анкетах учасників дослідження, які пережили період відсутності роботи від 2 до 6 місяців, виявлена більша відповідність позитивних характеристик себе позитивним характеристикам інших людей (50%), але невідповідність між негативними рисами себе та негативними рисами інших людей (0%). Наприклад, негативні риси себе (“Мій найбільший недолік...”): “Іду назустріч людям”, негативні риси інших людей: “Більше за все не люблю людей, які...” “...намагаються мною керувати”.

В анкетах учасників дослідження, які пережили відсутність роботи від 6 місяців до 1 року, з’являються відповіді, які відображають узагальнення себе із своєю перевагою або недоліком: “найкраще в мені — це Я”, “Мій найбільший недолік — це Я”(11%). В анкетах учасників дослідження, які мають таку тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи, виявлена відповідність позитивних рис себе позитивним рисам інших людей у 75% і відповідність негативних рис — у 29%.

В анкетах учасників дослідження, які пережили відсутність роботи протягом більше одного року, спостерігається відповідність між рисами себе та рисами інших людей у 56%, але серед цих відповідей виявлені протиріччя між позитивними та негативними якостями себе та інших. Наприклад, позитивні якості інших “добрі, чутливі”, мої недоліки: “Я добра”. Знижується, у порівнянні із попереднім періодом, кількість анкет, в яких виявлена відповідність позитивних рис себе і позитивних

рис інших людей. Крім цього, посилюється, у порівнянні з попереднім періодом, тенденція ототожнення себе із своїми перевагами або недоліками, що спостерігається у 32% учасників дослідження. Така тенденція може свідчити про подальше розростання нерівноваги в уявленні про себе: уявлення про себе стає або неадекватно позитивним, або неадекватно негативним, що є ознаками трансформаційного процесу, який відбувається в уявленні про себе.

Порівняльний аналіз ступеня сталості уявлень про себе в людей, які мають різну тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи, показав, що відбуваються зміни в уявленнях про себе по цьому емпіричному показнику. Сталість уявлення про себе, яку ми визначали через виявлення позитивних, негативних рис в оцінці себе та інших людей, має різний рівень у людей, які переживають різні періоди життєвого періоду, позначеного втратою роботи. Порівняльний аналіз дозволяє припускати таку динаміку за цим показником. Починаючи із невідповідності критеріїв оцінювання себе критеріям оцінювання інших людей на початковому етапі переживання періоду втрати та відсутності роботи (до 2 місяців — 0%), що свідчить про наявність конфліктного стану уявлення про себе, сталість, яка пов'язана із відповідністю критеріїв уявлення про себе критеріям уявлення про інших людей, поступово підвищується, а потім знову знижується (50%—71%— 50% за позитивними характеристиками себе та інших, і 0% — 29%— 18% за негативними) у людей, які мають відповідно більшу тривалість переживання життєвого періоду відсутності роботи. Крім цього виділені випадки, коли учасники дослідження: 1) ототожнили себе із негативними або позитивними рисами себе, що вказує на нерівновагу в уявленні про себе; та 2) використали висловлення, в яких спостерігається пряма протилежність між позитивними рисами себе та позитивними рисами інших людей. Такі результати виявлені у відповідях учасників дослідження, які мають тривалість переживання життєвого періоду, позначеного

втратою роботи, від здійснення події втрати роботи до 2 місяців та в період від 6 місяців до 1 року.

Таким чином, можна зробити попередні висновки про те, що у людей, які переживають період, позначений втратою та відсутністю роботи, відбуваються зміни відповідності критеріїв уявлення про себе критеріям уявлень про інших людей, що є однією з ознак трансформацій уявлення про себе.

4) *Уявлення про себе, що виходить на рівень стійких думок про себе* у вербальному викладі виявлялися за допомогою результатів завершення речення “Я всюди як...” учасниками дослідження, які втратили роботу і мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою та відсутністю роботи. Рівень легкості — складності вербалізації ustalених компонентів уявлення про себе, які були побудовані до здійснення події втрати та переживання періоду відсутності роботи, ми визначали через наявність або відсутність завершення речень.

Положення, обґрунтовані А.А. Налчаджяном та І.І. Чесноковою щодо динаміки усталених та мінливих компонентів в уявленні про себе, дозволяють визначити вплив досвіду виконання людиною, за необхідністю або за власним бажанням, у певних життєвих ситуаціях певної соціальної ролі, у нашому випадку — виконання ролі людини, яка втратила роботу. Для виконання саме такої ролі необхідні певні якості. Якщо людина вважає, що необхідної якості вона не має, то вона або вимушено, або навмисно, симулює так звані вітринні образи й маски себе на ситуативному рівні, створюючи мінливі образи себе. Якщо такі ситуації-вимоги, що потребують наявності в людини якостей, які в неї відсутні, повторюються, то поступово невласлива риса починає сприйматися як своя: тобто “маски для інших” перетворюються в “маски для себе”, і, таким чином, “мінливе” стає “усталеним”, замінюючи собою якісь усталені риси, що не знаходять підтвердження в реальному досвіді [149, 186; 236]. Ці положення дозволили нам визначити, що

ознакою процесу змін в уявленні про себе є переважання мінливих компонентів над усталеними. У випадку, коли мінливі компоненти та усталені входять у конфліктні відносини між собою, ми можемо говорити про ознаки трансформаційного процесу.

Трансформаційні перетворення уявлення про себе відбуваються через змістовні перетворення, а саме, взаємні переходи усталених компонентів у мінливі і навпаки: компоненти мінливого переходять в усталені і стають невід’ємною частиною, і навпаки: зміст усталеного стає плинним. Вважаємо, що наявність таких перетворень можна визначити через переважання мінливих характеристик у завершенні речення, яке спрямовано на актуалізацію змісту відносно усталених компонентів уявлення про себе. Переважання мінливих характеристик над усталеними ми визначали через завершення речення “Я всюди як...” типу — “банне листя зі своїми розпитуваннями про роботу”, “на голках”, “останнім часом приходять думки, що ні на що не годна”. Переважання усталених характеристик виявлялося через наявність таких відповідей, як “...і завжди”, “Я”. Результати порівняння усталених компонентів уявлення про себе наведено в таблиці.

Співвідношення мінливих та усталених компонентів в уявленнях про себе, які виходять на рівень стійких думок, на основі результатів виконання завдання на завершення речення “Я всюди як...” учасниками дослідження

Тривалість періоду ВР	Завдання не виконано	Переважання відносно мінливих компонентів	Переважання відносно усталених компонентів
До 2 міс.	43%	32%	25%
2 — 6 міс	50%	36%	14%
6 міс—1 рік	31%	19%	50%
1 —1.5 р.	33%	20%	47%
1.5— 3 р.	20%	20%	60%

Аналіз результатів продовження речення “Я всюди як...” учасниками дослідження, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, показав, що в підгрупах до 2 місяців, і від 2 до 6 місяців майже половина учасників дослідження не завершила речення. На наш погляд, це може свідчити про те, що в період після здійснення події втрати роботи люди мають порівняно більше складностей у вербалізації стійких думок про себе. Порівняння змісту виконання завдання на вербалізацію стійких думок про себе показало, що у завершенні речень учасниками дослідження, які пережили період, позначений втратою роботи менший 2 місяців, та — від 2 до 6 місяців, вербальні висловлення включають переважання відносно мінливих компонентів над відносно усталеними. Це дає нам можливість вважати, що в період від здійснення події втрати роботи до 6 місяців її відсутності відбуваються зміни в уявленні про себе, які проявляються у складності вербалізації стійких думок про себе, та переважанні мінливих компонентів над усталеними в цих висловленнях —що є ознакою трансформації уявлення про себе.

5) Порівняльний аналіз *актуальності теми зміни себе* залежно від тривалості переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, ми провели на основі якісного аналізу виконання завдань на завершення речень “Я міг (могла) би собі подобатися, якби...”, “Я міг (могла) би бути дуже щасливою людиною, якби ...” учасниками дослідження. На підставі якісного аналізу ми висунули такі критерії актуальності теми змін в уявленні про себе в людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи: 1) наявність теми актуальності змін, яка визначалась за прямими вказівками при виконанні завдань на завершення речень, наприклад, “Я міг би собі подобатись, якби *міг себе змінити*” або опосередкованими висловленнями, наприклад “...не був би сильно ревнивий”. Тема зміни себе вважалася нами неактуальною, якщо завершення речень мало такий вигляд, як: “Я могла би собі подобатись, якби ,...я собі подобаюсь”, “...подивилась

би у дзеркало” і таке інше; 2) специфіка змін: а) фізичні зміни, які визначались через такі завершення речень: “схуднула”, “схуднула на 3 кілограми”, “вилікувався і добре бачив” і т.і.; б) зміни характеру, які визначались через такі завершення речень: “не ревнощі”, “якби не була дурною”, “була більш оптимістичною” і т.і. в) інші: “зустріла свою судьбу”, “більше оплачувався мій труд”, “у сім’ї все було добре” 3) Суб’єкт змін: а) „Я” — у завершенні речень типу “все вмів”, “якби я постаралась”, “якби я влаштувалась на роботу”, “якби я знайшов необхідну мені роботу” і т.і. б) „не— Я” — у завершенні речень типу: “...якби мене змінили”, “...якби мені повезло”. Порівняння результатів виконання завдань, спрямованих на дослідження актуальності теми зміни себе в людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, наведено в таблиці.

Порівняння результатів виконання завдань, спрямованих на дослідження актуальності теми зміни себе у людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи

Тривалість періоду	Наявність актуальності теми зміни себе	Специфіка змін			Суб’єкт змін	
		Фізичні	Характерологічні	Інші	Я	не—Я
До 2 міс.	43%	29%	14%	—	43%	—
2— 6 міс.	25%	—	12%	13%	—	13%
6міс — 1рік	10%	—	—	10%	—	10%
1— 1,5 року	—	—	—	—	—	—
1,5 — 3роки	10%	—	—	10%	—	10%

Порівняльний аналіз виконання завдань анкетного тесту, спрямованих на визначення актуальності теми зміни себе в уявленні про себе учасниками дослідження, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втра-

тою роботи, показує, що найбільше згадувань про актуальність теми зміни включають виконання завдань учасників дослідження, які пережили здійснення події втрати роботи і переживають період її відсутності до 2 місяців (43%). Суб'єктом зміни, у відповідності із висловленнями, повинен бути сам автор висловлень, і торкатися ці зміни повинні, по-перше, фізичних властивостей (29%) і, по-друге, рис характеру (14%). Люди, які мають більшу тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи, значно рідше згадали тему зміни себе, і важливо, що у всіх останніх випадках суб'єктність змін не пов'язується у висловленнях із собою. Навіть тоді, коли зміни себе у висловленнях згадуються як бажані, суб'єктність цих змін пов'язується із зовнішніми впливами.

б) На підставі результатів роботи учасників дослідження із анкетним тестом були визначені вербалізовані характеристики уявлення *про свою спроможність контролювати власне життя* у людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи. Ці уявлення вивчались на підставі порівняння прямих вказівок щодо залежності якості життя від людини (“Якість життя залежить від людини?”, варіанти відповідей: “так”, “ні”), та опосередкованого матеріалу, який було отримано через виконання учасниками дослідження завдань на завершення речень: “Сподіваюсь на...”, “Якщо мені починає не везти...”, “Якщо я роблю помилку...”. Пряма вказівка, як відповідь на запитання “Якість життя залежить від людини?”, на нашу думку, розкриває уявлення людини про свою потенційну спроможність впливати на власне життя, яка, якщо до сих пір не реалізована, то може бути реалізована в подальшому житті. Завершення речення “Сподіваюсь на...” “себе”, на наш погляд, відповідає уявленню про себе, як актуально спроможного впливати на власне життя, а завершення речення — “удачу”, “випадок”, “краще”, “щастя”— відповідає уявленню про себе, як такого, хто не може впливати на власне життя.

Завершення речення “Якщо мені починає не везти...” ми аналізували як таке, що дає інформацію про уявлення про власну активність у ситуації зовнішніх перешкод, “Якщо я зробив (ла) помилку...” — в ситуації власної помилки. Змістовний аналіз отриманих результатів виконання завдань на завершення цих речень дозволив нам окреслити варіанти уявлень про типи власної активності в подоланні проблеми у відповідних ситуаціях. Нами виділені такі типи: 1) тип “дію”, до якого були віднесені відповіді “дію”, “виправляю”, “аналізую”, “вибачаюсь” і т.і.; 2) тип “переживаю” — “плачу”. “переживаю”, “відчуваю провину”, “нервую”, “боюся” і т.і. 3) тип “захисаюся” — “не надаю значення”, “посміхаюся” і т.і. Порівняння уявлень про свою спроможність контролювати власне життя у людей, які мають різну тривалість переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, наведено в таблиці.

Для вирішення завдань нашого дослідження важливий аналіз уявлення про свою спроможність контролювати власне життя в аспекті особистісного розвитку — самоефективності. Висока самоефективність пов’язана із внутрішнім локусом контролю і відчуттям спроможності контролювати своє життя. Вона є результатом позитивного досвіду в самостійному вирішенні життєвих проблем на відміну від навченої беспорядності — відчуттям покори негативним обставинам, яке сформоване внаслідок відсутності досвіду самостійного вирішення життєвих проблем [134; 74]. Традиційні розуміння відображають незмінну перевагу для особистісного розвитку інтернального локусу контролю, пов’язаного з приписуванням собі відповідальності за ситуації успіху та невдач у своєму житті.

У сучасних дослідженнях усталеною стає точка зору про те, що тотальний інтернальний контроль не є однозначно позитивним, зокрема такий вид контролю у сфері невдач формує відчуття провини.

Уявлення про свою спроможність контролювати власне життя у людей, які мають різну тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи, на матеріалі вербальних висловлень

Тривалість періоду	Уявлення про свою спроможність впливати на власне життя			Уявлення про власну активність*	
		потенційно	актуально	в ситуації зовнішніх перешкод	в ситуації власної помилки
До 2 міс.	Впливаю	75%	35%	Переживаю 75%	Дію —75%
	Не впливаю	25%	65%	Переживаю 25%	Переживаю 25%
2 — 6 міс.	Впливаю	87%	25%	Дію 57%	Дію 28%
	Не впливаю	13%	75%	Переживаю 43%	Переживаю 56%
6 міс. — 1 рік	Впливаю	44%	14%	Переживаю 25%	Дію 11%
	Не впливаю	66%	86%	Переживаю 50%	Захищаюся 25%, дію 25%
	Нема відповіді		10%		
1 — 1.5 року	Впливаю	25%	15%	Захищаюся 20%	Переживаю 17%
	Не впливаю	75%	85%	Захищаюся 50%	Переживаю 55%
1,5 — 3 роки	Впливаю	33%	17%	Переживаю 55%	Захищаюся 42%
	Не впливаю	66%	83%	Захищаюся 55%	Захищаюся 25%

У зв'язку із цим А.А. Реаном введено поняття “доброгo інтернального контролю”, який у сфері невдач підрозділяється на екстернальну позицію у сфері причин невдач (як ґрунт для впевненості в собі — “у мене достатньо здібностей для вирішення

* У колонках наведені типи продовження речень, що переважають в учасників, які мають відповідну тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи.

проблем”) та інтервальну у сфері прикладених зусиль (“мало докладено зусиль, можна постаратися краще”) [182].

Такий розподіл на два компоненти — стабільний (в оцінці своїх здібностей) та варіативний (в оцінці докладених зусиль) — дозволяє людині витягати позитивний досвід із ситуацій не-успіху та зробити його підґрунтям для особистісного розвитку. Особливо важливим у цьому контексті є позитивне значення для особистісного розвитку виділення в уявленні про себе варіативних та стабільних компонентів, а не узагальнення їх в екстервальній або інтервальній формі, що в першому випадку може мати захисний характер і не сприяти вирішенню актуальної проблеми, у другому — провокувати відчуття провини, яке також заважає відчути в собі потенціали для вирішення актуальної проблеми.

Крім цього, аналіз двох форм адаптації, запропонованих С.Т. Посоховою, дає нам можливість зробити припущення щодо зв'язку між формами адаптації та трансформаціями уявлення про себе, які відбиваються у перетвореннях локалізації контролю над життєвими ситуаціями, який відбиває уявлення про рівень самоефективності людини, у відповідності із термінологією, яку використовують А.А. Реан та Дж. Роттер [175, 182]. Перша форма адаптації пов'язана з результатом таких трансформаційних перетворень, внаслідок яких перетворюється уявлення про самоефективність, як спроможність впливати на ситуацію, що пов'язується із притаманним людині інтервальним локусом контролю, друга форма — з екстервальним. Так, причини переважання другої тенденції адаптації, яка пов'язана з поступовим зсуном локусу контролю в бік екстервального, можна простежити в результатах польських дослідників. Як зазначається З. Ратайчак, в умовах втрати роботи “відбувається втрата влади над оточенням, або обмеження почуття контролю над ним... Людина опиняється в позиції, коли щось важливе для неї перестає від неї залежати, її вплив на перебіг справ у важливому для неї значенні стає значно меншим” [254, 16].

Порівняльний аналіз результатів виконання завдань анкетного тесту, спрямованих на дослідження уявлень про свою здатність контролювати власне життя у людей, що мають різну тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи, показує, що чим більша тривалість переживання, тим менше людина вважає себе потенційно спроможною впливати на власне життя. Уявлення людей про їх актуальну спроможність впливати на власне життя також відрізняється залежно від тривалості переживання періоду, позначеного втратою роботи, тобто тут спостерігається схожа тенденція. Аналізуючи ці результати ми можемо бачити, що переважання типу завершення речень, що відповідає типу уявлень про власну активність, відрізняється у людей, які мають різну тривалість переживання періоду, позначеного втратою роботи. Якщо на початкових етапах переважають завершення речень, які співвідносяться із типом уявлень “дію” в ситуації і “власної помилки”, і в ситуації “зовнішніх перешкод” (що співвідносяться з уявленнями про актуальну спроможність впливати на власне життя), то чим більша тривалість переживання періоду відсутності роботи, тим більше переважають варіанти завершення речень, які співвідносяться із уявленнями про “переживання” та “захист”, як типи власної активності в умовах “власної помилки” і в умовах “зовнішніх перешкод”. Зрозуміло, що активність, спрямована на подолання проблемної ситуації, може бути різною. Так, Т.М.Титаренко зауважує: „поведінковий стиль вирішення кризової ситуації можливий у продуктивному та непродуктивному варіантах” [206, 27]. Але вважаємо важливим відзначити факт, що в учасників нашого дослідження, які мають довготривалий досвід переживання життєвої ситуації втрати роботи, уявлення про можливість діяти в проблемній ситуації виявилися відсутніми. Ми розуміємо, що можливі деякі випадки, коли людина, яка вважає себе активною, спроможною впливати на ситуації власного життя знаходить роботу раніше і, відповідно, не попадає в групу тих, хто має тривалий період відсутності роботи.

Але вважаємо, що генеральна тенденція полягає в іншому. Виходячи з того, що вербалізовані уявлення про здатність контролювати власне життя є уявленнями досить високого рівня узагальненості, вони виконують функції регуляторного характеру в побудові поведінки та діяльності людини. Проведений порівняльний аналіз дозволяє припускати, що в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи відбуваються трансформації власної активності, і поступово позиція “Я можу впливати” змінюється на позицію “Я не можу впливати”, що співвідноситься із результатами досліджень С.Л.Грабовської феномена “вимагаючої поведінки” серед безробітних [58; 59].

Для того, щоб наочно проілюструвати картину трансформацій уявлення про себе, наведемо короткі підсумкові результати порівняльного дослідження, які зведемо по етапах переживання людиною життєвого періоду, позначеного втратою роботи, і співставимо із результатами досліджень Л. Пельцман [161], А. Вільчинської–Квятек [256], та В.А. Москвіна і Н.І. Корабльової [146], присвячених виявленню динаміки станів у процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи.

Перша фаза, яку виділяє австрійська дослідниця Л. Пельцман, — стан невизначеності й шоку. Для цієї фази найбільш характерні важкі суб'єктивні переживання, причому патогенний вплив має не тільки здійснення події втрати роботи, але й переживання попереднього періоду, який насичений триваючою погрозою того, що подія втрати роботи відбудеться. Автор вважає, що передбачення цієї події, можливість підготовчої активності полегшує положення. На психологічну важкість періоду передбачення втрати роботи вказує також А. Вільчинська-Квятек. Зокрема вона зазначає, що “людина втягується в ситуацію втрати роботи од моменту її передбачення. Антиципація втрати роботи для особистості — первинний і один із найскладніших етапів безробіття” [256, 99]. При здійс-

ненні події втрати роботи відзначається зростання рівня тривожності, як схильності індивіда до переживання тривоги. В.А. Москвіним і Н.І. Корабльовою порівнюється динаміка двох різновидів тривожності: ситуативної (реактивної, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією) і особистісної (яка є стабільною властивістю особистості). У цілому, зі слів авторів, у 89 % безробітних, які взяли участь у дослідженні, спостерігається зростання реактивної тривоги, у 42 % — особистісної тривожності. Внаслідок чого рівень реактивної тривожності на дві третини перевищує нормативні показники, а рівень особистісної — на чверть. Отримані авторами дані показують, що через місяць після втрати роботи ситуативна тривожність зростає на 71,4 %, а особистісна тривожність на 26,3 %, і такий рівень зберігається впродовж півроку. На підставі цього автори роблять обґрунтований висновок про те, що сам факт втрати роботи є сильним стресором [146].

У нашому дослідженні виявлено, що на етапі переживання періоду від здійснення події втрати роботи до 2 місяців її відсутності для уявлення про себе характерні: 1) спрощеність (1,32); 2) невизначеність (75 %), відповідно до якої виділення об'єктів рефлексії непоказово; 3) низький рівень відповідності критеріям оцінювання інших людей (13 %), що свідчить про низьку сталість уявлення про себе; 4) в уявленнях, що виходять на рівень стійких думок про себе, мінливі компоненти переважають над усталеними у 32%; 5) тема актуальності зміни себе в уявленні про себе представлена в найбільшій мірі за весь період, що досліджується (43%), Я уявляється як суб'єкт змін; 6) уявлення про свою потенційну спроможність впливати на власне життя (75%) підтверджується уявленнями про актуальну спроможність у 35% випадках. В ситуації власної помилки переважаючий тип уявленої поведінки — активні дії (75%). Отримані нами результати свідчать про відповідність результатам, отриманим іншими дослідниками. У цілому уявлення про

себе в цей період ніби вбирає в себе гостроту переживань, не-впорядковану активність, нестабільність стану людини.

Наступна фаза *від двох до шести місяців* тривання періоду, позначеного втратою роботи, як визначає Л.Пельцман (називає трохи інші терміни — 3 – 4 місяці), пов'язана із суб'єктивним полегшенням і конструктивним пристосуванням до ситуації. Це полягає в позитивній оцінці життєвої ситуації несподіваного відпочинку й свободи, досить активних пошуках нового місця роботи. Однак, як вказує Л.Пельцман, у деяких випадках первісні, гострі стресові стани виявляються стійкими, тоді людина оцінює свій стан як небезпечний, і не сприймає його як відпочинок. А. Вільчинська-Квятек зауважує, стосовно цього періоду, що складність фази фактичного безробіття пов'язана зі сприйняттям його як реальної актуальної та однозначної ситуації, яка вимагає від особистості прийняття нової ролі, пристосування своїх планів та стратегій до нових умов. На її думку, цей період не є більш легким, ніж попередній. Результати дослідження специфіки уявлень про себе учасників нашого дослідження, які переживають такий період, показали, що уявлення про себе мають: 1) більшу, в порівнянні з попереднім періодом, складність — 2,74 елементи у характеристиці себе; 2) серед об'єктів рефлексії представлені соціально-оцінюванні риси (100%), зовнішність (50 %); 3) більшою стає відповідність критеріям оцінювання інших людей (50 %); 4) в уявленнях про себе, що виходять на рівень стійких думок про себе виявлене максимальне за весь період, який досліджується, переважання мінливих компонентів над усталеними; 5) актуальність теми себе в уявленнях про себе порівняно із попереднім періодом знижується (25%), суб'єктом змін уявляються не-Я (зовнішні чинники, ситуація, інші люди); 6) уявлення про свою потенційну спроможність впливати на власне життя (87%) підтверджується уявленнями про актуальну спроможність у 25% випадків. Переважаючий тип уявної поведінки в ситуації власної помилки,— активні дії (57%). Ці результати можна узагальнити таким чином.

ким чином. Особливості уявлення про себе учасників нашого дослідження, тривалість переживання якими періоду, позначеного втратою роботи, дорівнює від 2 до 6 місяців, такі: на цьому етапі спостерігається поступове ускладнення та усталення, певна стабілізація уявлення про себе, переважання рефлексії зовнішності та соціально-бажаних рис в уявленні про себе, що може свідчити про активізацію захисних стратегій у людей, які переживають період, позначений втратою роботи від 2 до 6 місяців.

Третя фаза (6 місяців — 1 рік) — за Л.Пельцман — період оцінки стану, який характеризується дефіцитом активної поведінки, руйнуванням життєвих звичок, інтересів і цілей. У цей період підриваються сили протистояння неприємностям. Причому найбільш негативний вплив справляють матеріальні труднощі, пов'язані з тривалою відсутністю роботи без якогонебудь заробітку. За даними В.А.Москвіна та Н.А.Корабльової, після шести місяців відсутності роботи відзначається зростання ситуативної тривоги на 82,6 %, а особистісної тривожності на 21,1 %. Це свідчить, на думку авторів, про провокацію подальшого росту тривоги, входження стресу в нову силу у зв'язку з тривалим терміном відсутності роботи. Однак у плинні цього періоду особистісна тривожність зростає повільніше ніж ситуативна, можливо, на думку авторів, у зв'язку з тим, що за цей час актуалізуються захисні механізми, які допомагають трохи знизити тривогу. Людина адаптується до положення безробітного, звикає до бездіяльності [146]. На етапі періоду втрати роботи від 6 місяців до 1 року для уявлення про себе учасників нашого дослідження виявилось характерне: 1) поступове підвищення, в порівнянні з попереднім періодом, складності (3,5); 2) об'єктами рефлексії стає характер, в якому аналізуються комунікативні, конативні, переважають соціально-оцінні риси (85 %), з'являються соціально-індиферентні риси (15 %); 3) продовжує рости відповідність між критеріями оцінки себе та критеріями оцінювання інших людей (у 71 % учасників); 4) в

уявленнях про себе, які виходять на рівень стійких суджень про себе, наявність мінливих компонентів порівняно із попереднім періодом знижується (19%); 5) тема зміни себе в уявленнях про себе є порівняно мало актуальною (10%); 6) уявлення про свою потенційну спроможність впливати на власне життя (44%) підтверджується уявленнями про актуальну спроможність тільки у 14% випадках. Переважаючий тип уявленої поведінки в ситуації власної помилки,— переживання (43%). Узагальнюючи результати, отримані в нашому дослідженні, можна сказати, що уявлення про себе на цьому етапі, у порівнянні з попередніми, характеризується подальшим усталенням, підвищенням здійснення процесів самосвідомості, внаслідок чого об'єктами рефлексії в собі стають риси характеру. Тема зміни себе в уявленні про себе порівняно втрачає актуальність. В уявленні про себе починають переважати ідеї пасивності та емоційного реагування на проблемні ситуації.

Четверта фаза — в нашому дослідженні від 1 до 1.5 року, Т.Пельцман та інші автори не вказують конкретні терміни, можливо вважаючи під цим порівняну рівномірність переживань та станів при триванні безробіття більше року. Стан, на їх думку, характеризується безпорадністю і примиренням зі сформованою ситуацією безробіття у власному житті. Цей період, як визначають автори, характеризується відсутністю пошуків, переживанням втрати надії, звиканням до стану бездіяльності. Коливання, пов'язані з надією знайти робоче місце, і втратою цієї надії, тільки погіршують стан. Причому такі негативні переживання та стани спостерігаються навіть при відсутності матеріальних труднощів (чи задоволеністю матеріальною допомогою по безробіттю). Часто в цей період безробітні навіть боються знайти роботу [161].

За результатами, отриманими в нашому дослідженні на етапі переживання періоду, позначеного втратою роботи від 1 до 1,5 року, порівняно з попередніми періодами, для уявлення про себе характерні: 1) сталість складності (3,5 слів у характе-

ристиці); 2) об'єктами рефлексії залишається характер, у якому аналізуються комунікативні (55%), конативні риси(25%), соціально-оцінюванні риси згадуються, порівняно із попереднім періодом, менше (76%), а соціально-індиферентні — більше (24%); 3) відповідність критеріям оцінювання інших людей порівняно з попереднім періодом неістотно знижується (56%); 4) в уявленнях про себе, які виходять на рівень стійких думок про себе наявність мінливих компонентів залишається стабільною (20%); 5) тема зміни себе в уявленні про себе не актуальна; 6) уявлення про свою потенційну спроможність впливати на власне життя (44%) підтверджується уявленнями про актуальну спроможність у 14% випадках. Переважаючий тип уявленої поведінки, в ситуації власної помилки,— переживання (43%). Уявлення про свою потенційну спроможність впливати на власне життя (25%) підтверджується уявленнями про актуальну спроможність у 15% випадках. Переважаючий тип уявленої поведінки в ситуації власної помилки спрямований на захист (57%).

На етапі періоду втрати роботи від 1,5 до 3 років для уявлення про себе характерні: 1) зниження складності (1,33 слова в характеристиці); 2) невизначеність у вербалізації рис себе (60%), об'єктом рефлексії залишається характер; 3) залишається стабільною відповідність критеріям оцінювання інших людей (68%); 4) в уявленнях про себе, які виходять на рівень стійких думок про себе, наявність мінливих компонентів залишається стабільного (20%) ; 5) тема зміни себе в уявленні про себе має порівняно низьку актуальність (10%); 6) уявлення про свою потенційну спроможність впливати на власне життя (33%) підтверджується уявленнями про актуальну спроможність у 17% випадках, що ілюструє посилення тенденції до зниження власної активності в уявленні про себе. Переважаючий тип уявленої поведінки, в ситуації власної помилки,— переживання (55%). Наведені результати дослідження уявлення про себе людей, тривалість переживання періоду відсутності

роботи у яких складає більше року, можна в цілому узагальнити таким чином. На етапі переживання періоду, позначеного втратою роботи від 1,5 до 3 років, спостерігається поступове усталення уявлення про себе, а саме, підвищується відповідність критеріїв визначення уявлення про себе критеріям оцінювання інших людей, тема зміни себе продовжує мати порівняно низьку актуальність. Закріплюється притаманність уявленню про себе ідеї власної пасивності, неспроможності впливати на власне життя. Можна сказати, що уявлення про себе відображає пристосування до ситуації безробіття у власному житті людини.

За результатами цього етапу дослідження, вважаємо за можливе відзначити такі висновки. Вивчення динаміки змін уявлення про себе показало, що найбільш проблемним є період здійснення події втрати роботи, яка є сильним фактором негативного впливу на людину й, безперечно, вимагає невідкладної психологічної допомоги саме в період її здійснення. Переживання життєвого періоду, пов'язаного зі втратою і відсутністю роботи, провокує зміни в уявленні про себе, які відбуваються протягом усього періоду, здійснюються у різних напрямках та мають природу якісних перетворень. Найбільш динамічним є період від здійснення втрати роботи до 2 місяців і від 6 місяців до 1 року тривання її відсутності. Саме в цей період, за результатами нашого дослідження відбуваються найбільш суттєві зміни, які складають трансформації уявлення про себе, що закріплюються на подальших періодах тривання відсутності роботи. Такі зміни відображають процес трансформації уявлення про себе: в період від здійснення події втрати роботи до 2 місяців її відсутності спостерігається руйнація уявлення про себе, що склалося до здійснення події втрати роботи. На подальших етапах переживання періоду втрати роботи відбуваються різноспрямовані кількісні зміни, які поступово вбирають в себе досвід переживання людиною періоду, позначеного втратою роботи. На етапі від 6 місяців до 1 року спостерігаються якісні

зміни уявлення про себе, які стабілізуються на подальших етапах переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи.

**Трансформаційні
перетворення
в уявленні про себе
та ефективність по-
дальшого особистіс-
ного розвитку**

Останній етап нашого дослідження мав за основну мету визначити, яким чином трансформації уявлення про себе, які пророблюються людиною в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, впливають на ефективність подальшого особистіс-

ного розвитку. Студії проводилися під час навчальних занять. Обстежувані були вільні у виборі своєї участі чи неучасті в дослідженні. 7% від загального числа учасників дослідження, що були присутні в аудиторії, від участі в дослідженні ухилилися ніяк цього не пояснивши. Цілком виконали завдання відповідно до запропонованої інструкції 25% від загального числа учасників дослідження. Вони використовували метафори, прикметники для визначення самих себе: “Я — шматок наполовину застиглого янтарю”, “Я — тигр у клітці”, “Я — цілеспрямована”. 64% обстежуваних ухилилися від вимог інструкції й при описанні себе в цих подіях зображували свої емоційні стани, ступінь задоволеністю життям.

Виконання завдань, запропонованих учасникам у ході дослідження, припускало залучення їх до розв’язання задачі рефлексивного аналізу себе в життєвих періодах: а) відсутності роботи як частини минулого їх життя, б) сьогодення — періоду завершення навчання за новою спеціальністю; в) передбачуваного майбутнього, яке має визначену спрямованість життєвого, професійного розвитку.

На цьому етапі ми здійснили спробу перевірити таку гіпотезу. Трансформація уявлення про себе, яка припускає динаміку: негативні уявлення про себе, пов’язані з усвідомленням

переживання кризи — на етапі втрати та відсутності роботи, позитивні — на етапах перенавчання і передбачуваного майбутнього, позитивно впливає на готовність до подальшого особистісного розвитку.

Виокремлення серед учасників дослідження підгруп тих, що втратили роботу і тих, що залишили її, проведено з їх слів. Кількісний поділ учасників дослідження на підгрупи залежно від віку, тривалості періоду без роботи, представлені в таблиці.

Диференціація учасників дослідження за показниками віку, тривалості періоду відсутності роботи, що проведена на підставі їхніх вказівок

Тривалість періоду втрати та відсутності роботи	Вік учасників дослідження	
	21-34 років	35—46 років
	Ті, які втратили роботу	
до 1 року	21,4%	21,4%
від 1 до 3 років	7,1%	28,6 %*
більше 3 років	—	21,4%
	Ті, які залишили роботу	
до 1 року	18,2%	9,1%
від 1 до 3 років	9,1%	27,3%
більше 3 років	9,1%	27,3%
Всього	36,4%	63,7%

7% обстежуваних від загальної кількості учасників ухилилися від виконання завдання, замінивши його письмовим міркуванням, викладом своєї позиції стосовно факту безробіття у власному житті і відношення до участі в дослідженні. Невиконання інструкцій вони письмово, за власним бажанням, пояснили “прагненням тримати все під контролем”, “небажанням емоційно занурюватися” чи наполягаючи на відсутності зв'язку між “власним емоційним станом і відсутністю роботи”.

Серед тих, що зазначили себе, як таких, що залишили роботу за власним рішенням, 37 % вказали причину свого рішення

* З них 14, 3% утратили роботу повторно.

залишити роботу. Із них 7,1% вказали, що зробили цей крок через сімейні проблеми (“важка хвороба матері, проблеми з дітьми”), 3,6 % — через незадовільні відносини з керівництвом, 27,3% — через незадоволеність роботою (“робота не влаштувала”, “хотіла змінити рід діяльності”, “робота не була значущою” та ін.) Інші — 63 % учасників дослідження цієї групи причини не навели, що на наш погляд, є фактом, який заслуговує на увагу.

Диференціація учасників дослідження за групами, залежно від тривалості переживання періоду, позначеного втратою роботи, проведена відповідно до об’єднання періодизацій термінів відсутності роботи, прийнятих іншими дослідниками (Т.Б.Ільїна, Т.Пельцман), як і диференціація за віковими періодами на основі теорії вікової періодизації Ш.Бюлер та даних, які наводять Л.В.Куліков та Н.М.Стрельцов, Н.Б.Михайлова, які досліджували вікові особливості переживання втрати роботи [83, 115, 161].

Уже перший етап аналізу отриманих даних дозволив виділити психологічно значимий факт. Група тих, що залишили роботу, виявилася невиправдано численною — 44% від загальної кількості учасників цього етапу дослідження. У той час як у відповідності із законодавством України право на перенавчання мають *ті, що втратили роботу*, а не *ті, що залишили її* за власним бажанням. Це дало нам можливість припускати, що в значної частини представників групи тих, що залишили роботу, відбулася трансформація власної активності: позиція жертви чужого рішення, екстремальної ситуації замінена позицією суб’єкта, що приймає власне рішення (“Я втратила роботу” трансформувалося у “Я залишила роботу”). Цей факт нам уявляється базовим для інтерпретації усіх наступних фактів, отриманих у ході дослідження.

Аналіз даних таблиці, а саме порівняння кількості учасників виділених груп, які мають тривалість переживання відсутності роботи більше трьох років, дає можливість зробити важ-

ливе припущення — ті, хто переживає відсутність роботи як втрату, розв'язують проблему раніше, ніж ті, що вважають, що самі залишили роботу.

Основними питаннями, що нас цікавили при аналізі отриманих даних були наступні:

1) Як пов'язана специфіка трансформацій в уявленні про себе в процесі переживання періодів втрати роботи, як минулого свого життя, перенавчання — сьогодення із сформованістю професійних планів на майбутнє?

2) Яка різниця в уявленнях про себе та задоволеністю життям в періодах: минуле (період відсутності роботи), сьогодення (період перенавчання), передбачуване майбутнє в учасників, залежно від психологічного розподілу за групами?

Основні критерії визначення ступеня задоволеності це: а) графічне позначення учасниками дослідження ступеня задоволеності і незадоволеності життєвими періодами; б) психосемантична оцінка минулого, сьогодення, передбачуваного майбутнього, показником якої були використані учасниками для їх описання метафори й оцінні словесні описи. Основні критерії для визначення специфіки уявлення про себе — метафоричні описи, прикметники, які використані для описання самих себе у визначених періодах.

3) Яка специфіка трансформацій уявлення про себе та рівні задоволеності життям в періоди минулого і сьогодення притаманні учасникам, які мають позитивні, чіткі уявлення про себе, як професіонала в майбутньому?

При виділенні таких показників ми користувалися: 1) положеннями концепції рівневої структури самосвідомості В.В.Століна, яка передбачає, що функціонування особистісного рівня самосвідомості проявляється у можливості людини мати узгоджені уявлення щодо свого минулого, сьогодення та майбутнього [201, 100]; 2) результатами досліджень, згідно з якими: а) люди, що здатні мати «чіткий образ майбутнього», прогнозовано більш успішні в діяльності, ніж ті, що мають розпливчастий образ

майбутнього (О.Ю.Артем'єва) [19, 15], б) визначенням конструктивного типу життєвого антиципування, що передбачає прогнозування та планування власного майбутнього, оптимістичну позицію стосовно власного майбутнього із високодиференційованими його моделями (О.Г.Рихальська) [189].

Спираючись на ці положення, вважаємо за можливе визначити, що критеріями оцінки позитивних перспектив щодо подальшого конструктивного розвитку особистості є: а) узгодженість, як цілісність, непротиріччя уявлень людини про себе в періоди її життя: минуле-сьогодення-майбутнє; б) позитивний образ майбутнього і наявність чітких, реальних планів відносно цього майбутнього, в які вписані уявлення про себе як професіонала — фахівця.

Наявність трансформацій та їх специфіку в уявленні про себе ми визначили за розбіжностями між словесними описами себе в ситуаціях минулого, сьогодення та майбутнього. При визначенні специфіки трансформацій уявлення про себе ми, у відповідності із положеннями, обґрунтованими в теоретичній частині на підставах досліджень феномена травмотрансформації особистості, які здійснені М.Ш.Магомед-Еміновим [131], форм адаптації — С.Т.Посоховою [173; 175], і виходили з того, що вони передбачають наявність двох протилежних тенденцій, які відповідають двом формам внутрішньої активності як роботи особистості.

Опубліковані результати досліджень підтверджують ці положення про протилежні тенденції, які переплетені в процесі трансформації уявлення про себе, а саме, робота захисту і робота усвідомлення. Так, специфіку роботи захисту можна простежити в багатьох дослідженнях. Зокрема теорія каузальної атрибуції, обґрунтування якої здійснено Х. Хекхаузенем, показує, що при оцінці власних дій люди схильні в більшому ступені пояснювати успіхи особистісними, а невдачі ситуативними факторами, ніж при оцінці дій інших людей. Такий ефект

асиметрії атрибуції служить стабілізації позитивного уявлення про себе, тобто виконує захисну функцію [222, 98 – 102].

Ілюструють положення про захисні тенденції в роботі самоаналізу, на наш погляд, і два такі приклади. Перший — феномен формування “психологічного тилу”, який проаналізовано ще в теорії психоаналізу і на який вказує зокрема Ю.І. Філімоненко. Він полягає в тому, що людина сама для себе прагне бути “гарною”, у результаті чого вона через виправдовування пояснює свої вчинки, які сама вважає непорядними, або щиро їх забуває [212, 64 – 65]. Другий приклад стосується емпіричних досліджень захисних тенденцій в активності особистості при подоланні складних, навіть трагічних ситуацій. У дослідженні шляхів корекції значеннєвих криз, яке було здійснено О.С. Мазур з колегами, виявлено, що як спосіб подолання кризи люди використовували захисні перекичування реальності. Такі захисні перекичування реальності не дозволяли прийняти втрату як реальну життєву подію, тобто залишали уявлення про себе й світ незмінним, сформованим на основі рольових позицій у колишньому “дотрагедійному” світі [133].

У цьому ж дослідженні представлений аналіз так званої “стратегії опрацьованої поведінки”, що, на наш погляд, ілюструє переважання активності, спрямованої на усвідомлення себе. Стратегія опрацьованої поведінки з подолання кризи виявилась у співвіднесенні людиною свого становища зі становищем інших людей, що переживають аналогічну трагедію. Таке співвіднесення дозволило, з одного боку, усвідомити те, що відбулося, і змінити уявлення про себе відповідно до пережитої ситуації трагедії, прийнявши зміни в ньому, а з іншого, — співвіднести свої переживання з переживаннями інших людей для відчуття того, що горе не особисте, а загальне. Це дозволило включити елементи ситуації, об’єктивної реальності в уявлення людини й одержати додатковий психологічний захист [133, 60 – 61]. Наведені приклади дозволяють нам зауважити, що трансформація уявлення про себе, яка базується на внутрі-

шній активності як роботі особистості, здійснюється за допомогою реінтерпретації взаємодії “Я” і “світ” у конкретних життєвих ситуаціях.

Аналіз опублікованих досліджень із проблеми переживання посттравматичних стресових розладів (ПТСР) показує, що провокація стану ПТСР у контексті ролі роботи особистості в подоланні проблеми якраз характеризується тим, що людина не може здійснити цю роботу. Н.В. Тарабрина пише: “При ПТСР порушується здатність до інтеграції травматичного досвіду з іншими подіями життя. Травматичні події існують у пам’яті людини не у вигляді зв’язаних розповідей, а складаються з інтенсивних емоцій, які актуалізуються коли... людина піддана стимулам та ситуаціям, які нагадують людині про травму. Травматичні спомини лишаються неінтегрованими в когнітивні схеми індивіда й практично не змінюються із плином часу. Внаслідок цього потерпілі лишаються “застиглими” у травмі як у актуальному переживанні, замість того, щоб прийняти їх, як дещо, що належить минулому” [259].

Спираючись на це, ми можемо визначити, що для подолання травматичного стану необхідно, щоб негативний травмуючий досвід було піддано роботі особистості, у рамках якої відбудеться інтерпретація негативної події, що сталася, і, відповідно, уявлення про себе також повинно піддатися трансформації. Трансформація, внаслідок здійснення роботи особистості, включить образи себе в процесі переживання травмуючої події й подальшого періоду в уявлення про себе і піддасть певної реінтерпретації уявлення про себе, яке мало місце до здійснення травмуючої події. Відтак, ми можемо зробити важливі припущення. Робота, яка здійснюється особистістю з реінтерпретації уявлення про себе включена в роботу з подолання травмуючої ситуації й має в цьому відношенні позитивний ефект. Крім цього, наведені результати досліджень дозволяють припускати, що використання трансформацій, в яких переважають захисні тенденції, дозволяють людині зберегти уявну задово-

леність життям, психологічний комфорт, що вбачається нею. Трансформації, що передбачають ефективне подолання проблеми, передбачають переважання тенденції самоусвідомлення в трансформації уявлення про себе, що супроводжується усвідомленням переживанням кризи, через що людина відчуває незадоволеність собою та життям. Наведені міркування вважаємо необхідним використати для аналізу отриманих нами результатів дослідження.

Вказівку на задоволеність життям у період втрати та відсутності роботи ми визначили за такими словесними описами: «Поява вільного часу, можливість зайнятися улюбленими справами», «задоволення, тому що скорочення збіглося з бажанням звільнитися» і т.д.; на незадоволеність: «втрата сенсу життя», «незадоволеність, самотність, образа», «сплески негативних емоцій» і т.д.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити різницю в уявленнях про себе та своє життя у **минулому**, як життєвому періоді відсутності роботи, у виділених підгрупах зі слів учасників дослідження.

У групі тих, що назвали себе такими, які *втратили роботу*, виявлено у 2 рази більше словесних характеристик і відповідних графічних позначень, що описують переживання гострої незадоволеності життям у період відсутності роботи. «Біль», «невдоволеність», “жах”, — такими словами охарактеризували свій стан учасники дослідження цієї групи. В метафоричних описах себе, в цей період, своє уявлення про себе вони охарактеризували різко негативно: «Я - як викинута річ», «Я валяюсь як валянок на дивані». Це дало нам підстави вважати, що в нашому дослідженні для людей, які переживали відсутність роботи як втрату, більш характерна провокація життєвої кризи. Це порушує відчуття психологічного комфорту, провокує негативні психологічні стани, негативне уявлення про себе, незадоволеність життям. Подолання кризи потребує внутрішньої активності, як роботи особистості. Розподіл учас-

ників дослідження за групами залежно від тривалості переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, показав, що серед тих, хто має тривалість переживання життєвого періоду, позначеного відсутністю роботи більше 3 років, на третину менше тих, які вважають, що вони втратили роботу, у порівнянні з тими, що — залишили (див. табл.). Тобто люди, які переживають відсутність роботи як втрату, розв'язують проблему раніше.

Переживання задоволеності життям відзначила більшість учасників у групі тих, що назвали себе такими, які *залишили роботу*. Графічно вказуючи на задоволеність життям у період відсутності роботи, велика частина представників цієї підгрупи (66 %) словесно її описують так: «Особливого розладу не було», «скорочення — це не крах мого життя, а факт, що здійснився», «нічого не переживала». Тобто вони не описують зазначену задоволеність життям, а заперечують незадоволеність. Такі розбіжності в словесних описах і графічних позначках дозволяють припускати захисний характер трансформації відношення до життя під час переживання періоду, позначеного втратою роботи. Така трансформація дозволяє зберегти для самого себе видимість психологічного комфорту, але не дозволяє вирішити проблему. В анкетах учасників дослідження цієї групи завдання, спрямоване на формулювання характеристики себе, не виконано. На нашу думку, цей факт не можна залишати поза увагою, він може свідчити про можливу захисну закритість уявлення про себе у значної кількості учасників цієї групи, пов'язану із наявністю процесу трансформації уявлення про себе, який здійснювався в період минулого, як період відсутності роботи, і є остаточно не завершеним, і відповідно уявлення про себе виявилось "не готовим" до вербалізації.

Головна подія **сьогодення**, яка названа більшістю учасників дослідження, — перенавчання за новим фахом. 76% тих, що втратили роботу, і 81 % тих, що залишили її, відзначають цей факт. Позитивне уявлення про себе через метафори пере-

дали 71% тих, що втратили роботу і 70% тих, що залишили («Я — як паросток, що рветься до Сонця»). Більшість учасників дослідження, а саме 91 % тих, які визначили себе такими, що втратили роботу, і 90 % — що залишили, графічно вказали на задоволеність сьогоденням. З них: 14 % з підгрупи тих, які втратили роботу, і 18 % тих, які залишили, словесно не описали задоволеність сьогоденням. Крім цього, половина із зазначеного числа підгрупи тих, які залишили роботу, в словесних описах зізналися в переживанні «почуття розбитості», «втомленості», «занадто великого навантаження», знайшовши в такий спосіб розбіжність між графічною вказівкою і словесним описом. Тобто ті, які пережили відсутність роботи як втрату частіше, ніж ті, які вважають, що вони її залишили, переживають задоволеність періодом перенавчання і мають позитивне уявлення про себе. А це можна розцінювати як складову позитивного прогнозу щодо задоволеності новим фахом, позитивного сприйняття себе як фахівця з нової спеціальності, цілеспрямованого та активного пошуку, знаходження роботи з нової спеціальності.

На задоволеність собою та життям у **майбутньому** графічно вказали 42 % учасників дослідження (36 % описали словесно) з підгрупи тих, що втратили роботу, і 54 % з підгрупи тих, які її залишили (18 % описали словесно). На основі співставлення вербального матеріалу та невербальних позначок можемо допускати, що для учасників групи тих, які вказали, що вони втратили роботу, така оптимістичність більш щира (вербальний матеріал відповідає невербальному), а для тих, що залишили, в більшій кількості випадків має захисний характер (що проявляється у невідповідності вербального матеріалу невербальним позначкам).

Порівняння отриманих результатів дає можливість стверджувати, що показники задоволеності життєвими періодами минулого — сьогодення — майбутнього в групі тих, що назвали себе такими, які залишили роботу, мають більше невідпові-

дностей за прийнятими критеріями, ніж у групі учасників, які пережили відсутність роботи як втрату. Найбільші невідповідності характерні для періоду минулого, який, вірогідно, і найбільш підданий захисній трансформації.

Для з'ясування зв'язку між специфікою трансформацій уявлення про себе в процесі переживання періодів минулого, сьогодення та сформованістю професійних планів на майбутнє були виділені анкети учасників обох досліджуваних груп, які включали конкретні професійні плани на майбутнє («із січня буду працювати в ліцеї», «хочу працювати шкільним психологом, люблю дітей», «на допомогу держави не сподіваюся, потрібно пробивати приватну практику» і т.д.). Ці анкети було проаналізовано на предмет визначення специфіки уявлення про себе у визначені періоди і ступеня задоволеності минулим. Виявилось, що більш конкретні професійні плани, уявлення про себе, що включає образ себе як майбутнього фахівця, а відповідно, дає підстави припускати і більш конструктивні перспективи особистісного розвитку, мають учасники з групи тих, які назвали себе тими, що втратили роботу (45 %). З них 40 % відзначили незадоволеність життям та різко негативні уявлення про себе в минулому, і 5 %, відповідно, відзначили задоволеність життям і позитивні уявлення про себе. У тих, що визнали себе, як такі, що залишили роботу, позитивний прогноз виявлено у 36 %, серед яких відзначена незадоволеність собою та життям у період минулого у 32% випадків. Вважаємо важливим підкреслити, що загальною особливістю для усіх цих випадків є відповідність між двома показниками ступеня задоволеності життям в періоди минулого-сьогодення: графічною вказівкою і словесним описом. На підставі отриманих результатів, та положень про роботу самосвідомості, які обґрунтовано М.Ш.Магомед-Еміновим, ми можемо окреслити наявність двох тенденцій, одна з яких є переважаючою в трансформаціях, які відбулись: 1) трансформація, що базується на роботі захисту, яка більш притаманна групі тих, що назвали себе такими,

що залишили роботу, і яка проявилася у трансформації власної активності (позиція “жертви чужого рішення” замінена активною позицією), і яка захисно закриває уявлення про себе в період минулого, проявляється у відсутності позитивних характеристик в уявленні про себе в період навчання і неконкретне, невизначене, або занадто, безпідставно оптимістичне уявлення про себе в майбутньому (одна з учасниць, позначивши професійні плани на майбутнє (“відкрити приватний психологічний центр”), охарактеризувала себе, як “Я-наївна”, у такий спосіб позначивши, що вона сама не вірить у здійснення визначених нею професійних планів)[123, 359 – 370]. У даному випадку вважаємо, що у виявленій трансформації уявлення про себе та життя в умовах втрати роботи домінує захисна тенденція. Найбільш піддано захисним деформаціям відношення до себе в минулому, як життєвому періоді, позначеному втратою і переживанням відсутності роботи. Це забезпечує відчуття психологічного комфорту людиною, однак не сприяє вирішенню проблеми; 2) трансформація, що більш притаманна учасникам дослідження, які назвали себе такими, що втратили роботу, базується на переважанні роботи усвідомлення. Вона передбачає провокацію кризи, усвідомлення її переживання, яке дозволяє усвідомити і прийняти негативні уявлення про себе в період відсутності роботи. Що є, у свою чергу, підставою для розуміння необхідності змін, які мають бути здійснено в собі і своєму житті. Це дозволяє при здійсненні таких змін мати позитивні уявлення про себе та своє життя в період перенавчання і сформуванню позитивний образ майбутнього, в якому чітко визначені професійні плани та уявлення про себе як про фахівця.

На закінчення обговорення результатів доречно процитувати кілька анкет учасників дослідження, в яких відображено особисте усвідомлення значення пережитої кризи та її вирішення шляхом роботи особистості, значення трансформації, яка пов’язана із побудовою більш адекватного уявлення про себе в процесі переживання життєвого періоду, і подолання кризи осо-

бистісного розвитку, позначеного втратою роботи: “Невдоволеність життям, злість породжують бажання вирватись... шляхом професійного зросту”, “Період безробіття дав можливість *переглянути* своє відношення до життя, життєвих цінностей... зрозуміти, що *я можу змінювати своє життя*”.

Психологічна підтримка людей, які втратили роботу

Психологічна підтримка людей, які переживають період втрати та відсутності роботи, повинна включати:

— загальні організаційні та діагностичні заходи, спрямовані на збір об'єктивної інформації через: а) проведення анкетування та тестування для виявлення специфіки переживання людьми періоду відсутності та втрати роботи; б) формування груп людей, що втратили роботу, залежно від специфіки переживання, тривалості переживання періоду втрати роботи для проведення групової тренінгової роботи; в) формування груп самопомоги; г) організацію телефону довіри, д) проведення індивідуального консультування і т.і;

— заходи системи психологічної підтримки та психологічної допомоги людям, в яких відбулися чи відбуваються неконструктивні захисні трансформації уявлення про себе внаслідок переживання кризи, спровокованої втратою роботи;

— робота з працівниками районних центрів державної служби зайнятості населення, спрямована на формування навичок ефективної взаємодії із людьми, які втратили роботу та переживають її відсутність.

Необхідно вирішити проблеми: а) підвищення активності позиції особистості у вирішенні проблеми втрати та відсутності роботи через активізацію внутрішньоособистісної роботи, спрямованої на вирішення проблеми; б) соціальної ізоляції; в) здійснення конструктивного психологічного захисту в умовах провокування негативних емоційних станів, які виникли

внаслідок зміни соціального оточення, руйнування звичних соціальних зв'язків у людей, які втратили роботу, можуть *групи взаємодопомоги*. Такі групи мають за мету розвиток відносин взаємної підтримки між людьми, які переживають схожі проблеми або труднощі. Організація груп взаємодопомоги ґрунтується на тому принципі, що людина, яка успішно подолала складну ситуацію, краще здатна допомогти іншій людині, яка зіштовхнулася зі схожими труднощами [54, 171 – 172]. Участь у таких групах може не тільки позитивно спрямувати процеси внутрішньоособистісної роботи, яку необхідно здійснити людині в умовах переживання періоду, позначеного втратою роботи, а і позбавити людину від почуття самотності. Обмін інформацією з людьми, які мали та ефективно подолали таку проблему, дозволяє через процес ідентифікації відчути тим, хто переживає життєвий період, позначений втратою роботи, свою спроможність також конструктивно подолати таку проблему в своєму житті. Відповідно до цього, особливої уваги потребує організація груп взаємодопомоги. Яка, з одного боку, повинна передбачати залучення до групи людей, що переживають життєвий період, позначений втратою та відсутністю роботи, у відповідності із специфікою переживання ними, готовності до здійснення групової роботи, наявності якихось інших проблем. З іншого — особливої уваги потребує питання підбору людей, які успішно подолали проблему втрати роботи у своєму житті. Вважаємо, що таке питання потребує окремого і докладного вивчення. Ми окреслимо лише кілька моментів, які, на нашу думку, доречно взяти до уваги. Для того, щоб ефективно відбувся обмін думками, необхідно запрошувати людей, які успішно подолали проблему і можуть поділитися своїм позитивним досвідом подолання проблеми втрати роботи через відкриття власних підприємств, перенавчання за новим фахом і т.і. Тут служба зайнятості може, в якості запрошуваних, залучати людей, чий досвід найбільше відповідає перспективним варіантам працевлаштування у відповідності із специфікою стану та пер-

спективами розвитку ринку праці в конкретному регіоні. Крім цього, треба врахувати, що між тими, хто втратив роботу, і тими, хто подолав проблему втрати роботи, повинна відбутися ідентифікація, тобто їх характеристики повинні збігатися хоча б за кількома показниками: вік, стать, наявність або відсутність сім'ї, трудового стажу тощо, але цього може бути недостатньо. Питання психологічних умов для здійснення ідентифікації, яка є психологічною умовою ефективності роботи груп взаємодопомоги, потребує додаткового вивчення. Корисним, на наш погляд, тут буде вивчення уявлення про себе людей, що складають групу, а саме, ефективна група має включити людей, що втратили роботу, які мають уявлення про себе та світ, які подібні до уявлень про себе та світ, які мали під час переживання періоду, позначеного втратою роботи, люди, що подолали проблему втрати роботи.

Цінність використання груп взаємодопомоги для здійснення психологічної підтримки людей, які переживають період втрати та відсутності роботи, полягає в тому, що цей метод можна використовувати в таких районних центрах зайнятості, де не вистачає фахівців-психологів для залучення їх до реалізації постійної психологічної допомоги, яка потребує реалізації методів психодіагностики, психологічного тренінгу, індивідуального консультування. Для роботи груп взаємодопомоги доречно скористатися запрошеннями психологів, чия допомога особливо важлива на етапі організації групи та початку роботи групи.

При організації та діяльності груп взаємодопомоги важливо враховувати наступні принципи: вільний вибір своєї участі в групах взаємодопомоги людини, яка втратила роботу; вільне висловлення пропозицій щодо тем, які потребують обговорень, свобода участі в дискусіях і заходах, які проводяться в рамках роботи групи (з умовою повідомлення членів групи стосовно участі-неучасті в роботі групи), підтримання добро-

зичливої атмосфери, позитивного ставлення до учасників групової роботи.

Працівник районного центру зайнятості, як організатор-консультант, займається формуванням та організаційним оформленням роботи груп взаємодопомоги. Основні функції організатора консультанта: 1) інформування тих, хто втратив роботу, про організацію груп взаємодопомоги, ознайомлення із цілями та завданнями, формами роботи таких груп; 2) інформування про організацію груп взаємодопомоги і запрошення людей, які мали і успішно подолали проблему втрати та відсутності роботи у своєму житті. Оптимальна чисельність групи 10-12 осіб, двоє — троє з яких ті, що подолали проблему втрати роботи у своєму житті; 3) формування програми роботи групи, яке здійснюється на першому занятті, що розпочинається виступом організатора—консультанта, в якому він знайомить зібрання із завданнями груп взаємодопомоги, учасників групи між собою, оголошує правила роботи групи: свобода внесення пропозицій щодо тем, питань, які потребують обговорень, свобода висловлень та участі в дискусіях, дотримання доброзичливої атмосфери. Консультант пропонує познайомитися учасникам групи між собою, пропонуючи висловитися кожному, представляючи себе зібранню. Далі надається слово учасникам, які подолали проблему втрати роботи, в якому вони у довільній формі розповідають про свій досвід подолання проблеми. Інші учасники задають запитання. Після цього формується план роботи групи, який включає теми, що потребують обговорення, час занять, їх частоту, форми і т.і. У подальшому процесі роботи групи організатор-консультант якнайменше втручається в роботу групи, виконуючи посередницьку функцію у зв'язках групи функцію організації приміщення, залучення нових учасників групової роботи, запрошення спеціалістів для проведення консультацій, якщо група потребує таких консультацій і т.і.

Наступною важливою формою здійснення психологічної підтримки людей, які втратили роботу, є застосування методу

групового тренінгу. Ми цілком згодні із Р.М. Грановською та Ю.С. Крижанською, І.В. Дубровіною, Л.М. Карамушкою, Л.А. Петровською, П.В. Растянніковим, К. Рудестамом [61, 73, 85, 166, 180, 188], які вважають надзвичайно високою результативність групової тренінгової роботи. Це пов'язано з тим, що, наприклад, на думку Р.М. Грановської, нові відомості про себе, які людина отримує в груповому тренінгу глибоко укорінюються в її психіку. Це здійснюється внаслідок того, що ці нові відомості емоційно пережиті. І такі емоційні переживання нових відомостей про себе стають поштовхом, який спонукає до переосмислення “Я-концепції” (Я-концепція розуміється Р.М.Грановською як аналог уявлення про себе в нашому розумінні). Засади пізнання власних проблем в умовах групового тренінгу — це співпереживання подібним станам іншої людини. Так, наприклад, саме група може допомогти людині відчувати, що проблеми є у всіх, і виявити, що у когось ці проблеми можуть бути ще більш гострими та складними. Тоді людина починає розуміти, що її складності можна подолати, і це її “під силу”, вона зможе знайти вихід із складного становища і прийняти оптимальне рішення [61, 110]. Як можемо бачити, окреслені положення безпосередньо стосуються позитивних трансформацій уявлення про себе, які необхідно проробити людині для подолання проблеми втрати роботи у своєму житті.

Система психологічної підтримки повинна мати підґрунтям специфіку процесу трансформаційних перетворень уявлення про себе. Виходячи із результатів проведеного нами дослідження, найбільшим змінам піддається уявлення про себе в період від здійснення події втрати роботи переживання до двох місяців переживання періоду, позначеного нею; від 6 місяців до 1 року. Виходячи з цього, необхідно, на наш погляд, організувати систему психологічної підтримки саме в ці періоди. Основні функції цієї підтримки: 1) підвищення складності уявлення про себе; 2) профілактика виникнення або подолання нерівноваги в уявленні про себе, яка може проявлятися в неадек-

ватно позитивному, або неадекватно негативному уявленні про себе; 3) профілактика трансформацій власної активності, внаслідок чого може зніматися з себе та перекладатися на інших відповідальність за вирішення проблеми втрати роботи.

Спираючись на положення системної психотерапії, власний досвід участі в семінарах з системної психотерапії, які відбулися в період з травня 2005 до червня 2006 року в м. Львові (керівник — психолог, доктор філософії, психотерапевт, тренер і супервізор німецького “Системного товариства” (SGST) Є.Якубовський, Германія), досвід проведення тренінгових занять упродовж 2004 — 2006 рр., які здійснювались автором у “Клубі безробітних” та “Гендерному центрі для безробітних” Шевченківського районного центру зайнятості населення м.Запоріжжя, Оріхівського та Василівського районних центрів зайнятості Запорізької області, опубліковані в науковій літературі програми групових тренінгів, вправи та рекомендації щодо організації групових тренінгів Р.М. Грановської, І.В. Дубровіної, Г.В. Католик, Л.М. Карамушки, Л.А. Петровської, В.Г. Панка, К. Рудестама, Т.С. Яценко, А.фон Шліппе, Й.Швайцера [4, 73, 85, 88, 138, 166, 188, 214, 250] та інших, ми розробили *орієнтовну програму* тренінгових занять, які мають за мету здійснення психологічної підтримки людей, що переживають життєвий період, позначений втратою та відсутністю роботи.

Програма та методика проведення тренінгу. В умовах переживання життєвого періоду, позначеного втратою та відсутністю роботи, важлива організація психологічної підтримки, яка буде сприяти оптимізації уявлення про себе, формуванню активної позиції людей, що втратили роботу, по відношенню до вирішення проблеми подальшого професійного розвитку в контексті особистісного розвитку в цілому. Одним з пріоритетних методів психологічної підтримки є тренінг ефективного вирішення проблеми втрати роботи.

Мета тренінгу: підвищити ефективність вирішення проблеми втрати роботи учасників групи.

Завдання:

— вивчення закономірностей переживання людиною життєвого періоду втрати роботи;

— формування уявлень про місце професійного розвитку в особистісному розвитку, самореалізації особистості, формування розуміння роботи, як професійної діяльності, яка виконує різноманітні функції, серед яких провідне місце займають розвиток та самореалізація особистості;

— поглибити і розширити уявлення про себе в людей, що втратили роботу;

— сприяти формуванню активної позиції відносно вирішення проблеми подальшого професійного та особистісного розвитку, на підставі формування і підтримки уявлення про себе як спроможного вирішувати проблеми, розширити та закріпити навички адекватної поведінки у різних соціальних ситуаціях, значущих для подолання проблеми.

Під час проведення тренінгу слід враховувати фізичне середовище та оточення групи.

Фізичне середовище. Кімната для занять площею 25-30 м.кв., м'яке покриття на підлозі, 11-13 крісел, магнітофон, планшет або дошка з крейдою для запису, папір формату А4, авторучки, олівці, маркери.

Особистісне оточення. Група учасників складає 10-12 осіб, що мають потребу в підвищенні своєї компетентності у вирішенні проблеми втрати та відсутності роботи. Вік учасників — відповідно до періодизації переживання періоду, позначеного втратою роботи (від 18 до 35; від 35-40 — до 50 років, від 50 до 60 років).

Соціальне оточення. Соціальний статус членів групи (попереднє місце роботи, освіта, стать, сімейний стан і т.і.) має стати значимим фактором в організації групи. Ефективно, щоб учасники групи мали близькі характеристики (наприклад, на-

явність дітей до 5 років) за якимось одним чинником. Інші характеристики членів групи можуть бути різними (освіта, попереднє місце роботи), але треба брати до уваги, що вони будуть впливати в процесі на утворення групової ієрархії, розподіл ролей у групі.

Проблемне оточення. У членів групи, як правило, існують проблеми, пов'язані з переживанням періоду, позначеного втратою та відсутністю роботи. У деяких учасників існують і проблеми іншого плану, розв'язанню яких також може сприяти тренінг ефективного вирішення проблеми втрати роботи (сімейні проблеми, особистісні проблеми тощо). Тому ведучому важливо визначити очікування учасників і враховувати ці очікування в процесі обговорення мети та завдань тренінгу.

Регламент тренінгу. Загальна тривалість тренінгу — 24 години (8 занять по 3 години). Заняття проходять 1 раз на тиждень або частіше.

Психологічні основи. Під час проведення тренінгу потрібно виходити з того, що:

- будь-яка людина має позитивний досвід вирішення різних проблем, знайома з адекватними методами реагування в різноманітних складних ситуаціях;

- доросла людина критично сприймає будь-яку інформацію, спираючись на свій життєвий досвід, тобто тільки вона сама може себе навчити;

- є багато інформації стосовно ефективного подолання проблеми втрати роботи, якою люди, що втратили роботу володіють не повною мірою.

Такі психологічні основи важливо обговорити з учасниками тренінгу на початку заняття.

Методичні прийоми, що використовуються під час тренінгу: рольова гра, вправи, дискусія, розгляд реальних проблемних ситуацій учасників тренінгу, аналіз власного життєвого досвіду, обговорення поданої інформації. На етапі формування групи застосовуються діагностичні методики: тест рівня

суб'єктивного контролю (Є.Ф.Бажин, О.А.Голинкіна, А.М.Еткінд, 1988) [176, 144; 36, 355 – 356], проективна методика вибору кольору М.Люшера (у модифікації А.М.Еткінда, 1980) [36, 166; 196, 215 – 234], модифікований варіант комплексного анкетного тесту [80].

Програма проведення тренінгу ефективного вирішення проблеми втрати роботи.

Заняття 1.

1. Знайомство. Ведучий розказує зібранню про основні завдання, принципи, психологічні основи тренінгу, підкреслює важливість знання учасників тренінгу одним одним для здійснення ефективної групової роботи. Нагадує, що у роботодавця, як і у кожної людини, в процесі спілкування складається певне перше враження про претендента на вакантну посаду; що наше уявлення про себе і уявлення інших про нас не є однаковими. Розповідає про себе і пропонує учасникам розбитися по трійках і виконати вправу “Перше враження”¹: двоє з учасників трійки намагаються за першим враженням якомога більше вгадати про третього учасника трійки. Наприклад: “Як його звать? Де навчався? Чи є в нього сім'я і яка вона? Чим любить займатися? Від чого отримує задоволення? ...”, потім міняються таким чином, щоб думки інших про себе почув кожен учасник трійки. У процесі висловлення думок учасник, про якого йде розмова, не висловлюється про те, що є насправді, а що ні, на його думку. Після виконання вправи учасники заняття сідають у велике коло і по черзі висловлюються стосовно того, чи вгадали учасники трійки щось про нього, і наскільки їх думки відповідають дійсності, його уявленню про себе. Учасники по черзі називають своє ім'я або псевдонім, та повідомляють деяку (яку вони самі вважають доречно повідомити) інформацію про себе (вік, сімейний стан, освіта, професійний шлях, інтереси, уподобан-

¹ Ця вправа побудована нами на основі традиції системної психотерапії, є модифікованим варіантом вправи, яку було виконано в рамках семінару з системної терапії (Є.Якубовський).

ня, тощо). Потім розповідає про своє позитивне переживання, відчуття задоволення, яке пережив останнім часом. Виконання такої вправи сприяє поглибленню процесів самосвідомості, через усвідомлення думок інших про себе, часом зіткнення уявлень про себе і уявлень інших про себе. Досвід використання такого варіанту знайомства в тренінгах для людей, що втратили роботу, дає можливість стверджувати, що така вправа викликає інтерес один до одного в учасників, налаштовує їх на співпрацю та сприяє створенню позитивної атмосфери в рамках тренінгу. Ведучому важливо сприяти висловленням учасників одним про одного, підтримувати занадто “обережних” учасників.

2. Запит та очікування учасників тренінгу. Учасники по колу відповідають на питання: Що привело Вас у групу? Чого Ви очікуєте від групи?

3. Розповідь ведучого щодо мети тренінгу, його завдань, можливостей, правила групи, укладання групового контракту.

Мета тренінгу: підвищити ефективність вирішення проблеми втрати роботи.

Завдання тренінгу:

— через розширення та поглиблення уявлення про себе, усвідомлення особистісних цілей професійного розвитку сформувати більш активну позицію відносно вирішення проблеми втрати роботи у своєму житті;

— створити для учасників тренінгу умови для ефективного обміну думками, переживаннями;

— надати людям, які вирішують проблему втрати роботи у своєму житті, можливість обговорювати деякі конкретні проблеми, з якими вони стикнулися, і разом знаходити засоби їх вирішення;

— активізувати членів групи з метою допомогти самому собі у вирішення проблеми подолання втрати роботи.

Правила групи:

— обов'язковість брати участь у всіх заняттях, на принципах добровільності, у випадку небажання продовжувати заняття або неможливості взяти участь у якомусь занятті, учасник повинен повідомити про це групу;

— усі обговорення і дії відбуваються за принципом “тут і тепер” (якщо учасники заздалегідь не обумовлюють, що розглядається ситуація з минулого або майбутнього);

— обов'язковість “зворотного зв'язку”, як необхідність ділити, відкрито проявляти свої думки, почуття з іншими учасниками, невідкладність зворотного зв'язку;

— учасники в процесі обговорення та надання “зворотного зв'язку” не оцінюють один одного, а описують свої почуття, переживання у зв'язку з тим, що відбувається;

— емоційна підтримка одним одного учасників групового тренінгу

4. Побудова обстановки довіри у групі. Виконання вправ “прорвись до кола”, “вирвись з кола”, “вільне падіння”, “сліпий та поводитир” і т.і. Вправи можуть мінятися в залежно від специфіки групи. Важливо, щоб вони сприяли посиленню “відчуття групи”, сприяли налагодженню сумісних дій у групі.

5. Обговорення притчі про “вудку.” Ведучий розповідає притчу:

“ Ішов голодний чоловік по березі річки, бачить — сидить рибак.

— Дай мені, будь ласка, рибку.

— Візьми ось цю.

— Знаєш, вона дуже маленька, я нею не наїмся.

— Візьми ось цю.

— Вона занадто жирна.

— Тоді візьми ось цю.

— В неї забагато кісток.

— Знаєш, у мене більш нічого не має, але подивись, як я нанизую волосінь на вудку, прикріплюю поплавець, гачок та закидаю вудку в річку.

Через деякий час поплавець затремтів на воді. Рибак витягнув рибку. Але і вона не сподобалась голодній людині.

— Знаєш, я запропонував тобі все, що в мене було, ти нічого не захотів взяти. Більш у мене нічого нема. І рибак знову повернувся до своїх вудок.

Голодний чоловік відчув себе розгубленим. Що робити? І тут він згадав, як рибак нанизував волосінь, прикріплював гачок. Зробив те ж саме і закинув вудку в річку. Через деякий час голодний чоловік витягнув маленьку, кістляву, жирну рибу з великою головою, але вона йому здалася найчудовішою, найсмачнішою у всьому світі”[151].

У дискусії обговорюється сенс цієї притчі. Важливо підвести учасників до розуміння того, що найдорожче для людини те, в що вона вклала власні зусилля, заради чого вона переборола якісь перешкоди, що за неї її проблеми не вирішить ніхто. Важливо самому навчитися досягати поставленої мети. Обговорення повинно сприяти формуванню в учасників розуміння переваги активної позиції по відношенню до вирішення проблем, які постають перед людиною.

6. Зворотний зв'язок. Учасники тренінгу (в тому числі і ведучий) висловлюють свої почуття, що виникали у них під час першої зустрічі, роблять пропозиції щодо подальших занять.

7. Ритуал прощання.

Протягом першого заняття ведучий повинен активно залучати учасників до виконання групових завдань. При цьому важливо особливу увагу надати побудові позитивної атмосфери в якій людина не боїться невдачі при виконанні чогось, бо впевнена, що її зрозуміють і підтримують інші члени групи.

Заняття 2.

1. Проговорення незавершених почуттів. Учасники діляться своїми враженнями про попереднє заняття: що вони відчули після нього, чи повертались до нього у думках, говорять те, що вони не сказали на попередньому занятті, але ба-

жають це сказати групі зараз. Такий обмін думками повторюється на початку кожного заняття.

2. Психологічна гра “Мати або бути”. Виконується в декілька етапів, на яких застосовуються форми індивідуальної та групової роботи:

а) вправа “Я і мої бажання” (виконується індивідуально).

Учасники беруть аркуші паперу, ручки та записують усі свої бажання, потреби, виконання яких зробить їх щасливими. Важливо врахувати максимальну кількість бажань, навіть фантастичних.

З переліку бажань викреслити ті, що викликають хоча б маленьке відчуття дискомфорту, як неекологічні, здатні принести шкоду собі або оточуючим. Якщо мають місце взаємовиключні цілі та бажання, викреслити одне з протилежних, зваживши, яке бажання є більш важливим для себе.

Обдумати питання стосовно тих цілей та бажань, що лишилися: “Чому в мене цього до цих пір нема?” При пошуку відповідей відсутність грошей та часу як причини не приймаються. Обміркувати наявність невисвітлених бажань та життєвих пріоритетів, які суперечать здійсненню бажань, що залишилися, можливо за ними є бажання та пріоритети сильніші за вказані.

Перелік бажань та цілей, що лишилися у списку, розділити на дві групи: 1) “Мати” (наприклад: речі, гроші, відносини, роботу, кар'єру..) 2) “Бути” — багатим, щасливим, компетентним фахівцем, керівником, якого всі поважають і т.і.

Переформулювати кожне бажання “мати”, перетворити його в “бути”, пояснити його на мові внутрішнього стану “бути”, допоможе в цьому відповідь на запитання “Навіщо?”, “Що це змінить у мені?” Наприклад, “мати роботу” може бути переформульовано в “бути фахівцем”, а може — в “бути забезпеченим”, “бути захищеним”, тобто розібратися, який сенс має володіння чимось особисто для себе;

б) групова дискусія. Обговорення складності або легкості переформулювання, різного розуміння однакових “мати” різними учасниками групи і відповідні різні “бути”. Обговорення ролі соціальних стереотипів у формулюванні цілей та бажань людини. Важливість розуміння особистісного сенсу володіння чимось, дистанціювання від соціальних норм та стереотипів, необхідність їх переробки “під себе”;

в) вправа на активізацію власних зусиль. Записати визначені на останньому етапі бажання, цілі “бути” на окремих аркушах паперу, поруч визначити, що саме, на думку учасника, залежить від його власних зусиль, для реалізації цілей, і яка особистісні зусилля необхідні для цього (як йому треба змінитися, що розвинути в собі, чому навчитися, що дізнатися і т.і.);

г) групова дискусія. Обговорюються складність та результативність виконання попереднього завдання;

д) спрямованість особистісної роботи. Скласти перелік власних зусиль, необхідних для досягнення мети на підставі виконання попередньої вправи. Скласти з цього переліку дві групи:

1) власні зусилля, необхідні для досягнення мети, пов'язані із вдосконаленням, розвиненням існуючих рис, властивостей самого себе;

2) власні зусилля, необхідні для досягнення мети, які пов'язані із викоріненням недоліків.

Переформулювати 2 групу власних зусиль так, щоб вони звучали як розвинення переваг. Наприклад: “не бути невпевненою у собі” — “бути більш впевненою у собі”.

Обговорення.

Прощання.

Заняття 3.

1. Обговорення незавершених почуттів.

2. Дискусія на тему: “Робота в моєму житті”. Учасники по колу висловлюють свої думки щодо таких питань: Яке місце

займає робота (першорядне-другорядне)? Який сенс має робота для людини (робота для матеріального забезпечення життя, робота як підстава для отримання певного соціального статусу, робота як відпочинок від домашніх обов'язків, робота для підтримання кола спілкування, робота для здійснення розвитку самого себе та ін.)? А який саме сенс відіграє робота для кожного учасника? Який варіант сенсу роботи для себе є найбільш перспективним для вирішення проблеми втрати роботи, здійснення ефективного професійного розвитку? У такій дискусії учасники дізнаються про думки інших, бачать нові варіанти, переоцінюють або зміцнюють свої думки.

Ведучий розповідає про закономірності переживання людиною життєвого періоду, позначеного втратою та відсутністю роботи, про неоднозначність впливу втрати роботи на професійний та особистісний розвиток, про необхідність внутрішньоособистісної роботи для подолання проблеми.

3. Вправа на усвідомлення позитивних рис себе як ефективного працівника, професіонала.

Група розбивається на підгрупи по три учасники в кожній. По черзі кожен учасник трійки виконує інструкцію, а двоє інших беруть участь в обговоренні.

Інструкція. Згадайте свої риси, особливості, які, на Вашу думку, є найбільш відповідними, ефективними для здійснення професійної діяльності, яка Вам найбільш до вподоби, розкажіть про них іншим учасникам трійки. Потім обговоріть ці риси, особливості, їх ефективність для здійснення професійної діяльності у трійках.

Обговорення.

Згадайте свої риси, особливості, які, на Вашу думку, можуть стати на заваді у здійсненні професійної діяльності, працевлаштуванні на бажане місце роботи. Вислухайте двох інших учасників трійки, які висловлять свої пропозиції щодо того, яким чином риса, особливість, яка в уявленні є негативною, може стати у нагоді, бути корисною для здійснення професій-

ної діяльності. Наприклад: відсутність досвіду роботи може бути корисною внаслідок відсутності негативних стереотипів у виконанні конкретної професійної діяльності, які можуть бути притаманні досвідченим фахівцям.

Обговорення.

Вправа спрямована на переосмислення звичних уявлень про себе як робітника, фахівця в бажаній сфері діяльності, які можуть виступати бар'єром для ефективного вирішення проблеми подальшого професійного розвитку і працевлаштування.

Обговорення.

Заняття 4.

1. Проговорення незавершених почуттів.
2. Гра “Згоден — Не згоден”.

Члени групи розставляють стільці біля протилежних стін кімнати. З одного боку на підлогу виставляється табличка “Згоден”, з протилежного — “Не згоден”. Ведучий зачитує твердження. Ті учасники тренінгу, які погоджуються із твердженням, переходять до сторони з табличкою “Згоден”. Котрі не погоджуються, переходять до сторони з табличкою “Не згоден”. Далі відбуваються відстоювання учасниками груп своєї точки зору. Учасники, які поміняли свою точку зору в ході дискусії, можуть змінювати своє місцезнаходження [88, 91].

Твердження для розгляду:

1. Дорога до щастя пряма та широка, коли в неї є місце працелюбності, яка дає реальні результати. (Путь к счастью прямой и широкий, когда в нем есть место трудолюбию, дающему реальные результаты).

2. Коли людина потрапляє у складне, навіть нестерпне становище, коли у неї голова іде обертом, є сенс зупинитися і подивитися на ситуацію свіжим поглядом: а чому вона навчилася? (Когда человек попадает в трудное, или даже невыносимое положение, когда голова у него идет кругом, есть смысл оста-

новиться и посмотреть на ситуацию свежим взглядом: а чему она научила?).

3. Витягніть урок із втрат та ідіть далі. Шлях може бути із провалами, і можна в них впасти. Але хто сказав, що не можна піднятися. (Извлеките урок из потерь и идите дальше. Дорога может быть с провалами, и можно в них упасть. Но кто сказал, что нельзя подняться).

4. У світі нема людини, яка не могла б почати з початку. І нема такого віку, коли б не було сенсу зробити це, якщо все попереднє вичерпало себе. (В мире нет человека, который не мог бы начать заново. И нет такого возраста, когда не было бы смысла сделать это, если все предыдущее исчерпало себя.)

5. Неприємності — це не найгірше, що може з нами відбуватися. Найгірше за все— коли з нами взагалі нічого не відбувається.(Неприятности —это еще не самое плохое, что может произойти с нами. Хуже всего, когда с нами ничего не происходит.)

6. Хочеш бути щасливим — вижени із серця всі досади. (Хочешь быть счастливым — изгони из сердца все досады.)

7. Робота не дає журбі журитися.

8. Впертість і труд все перетруть.

9. Він багато робить, щоб нічого не робити

Твердження розроблені: № 1 —6 на основі [80], № 7 —9 на основі [177, 73].

3. Конкурс на кращу помилку в житті.

Учасникам тренінгу пропонується згадати найкращу помилку, яка була в їхньому житті. Зміст, вік, соціальні обставини ситуації не обмежуються. Учасники пригадують певну ситуацію і розповідають про неї групі. Інші учасники висловлюються стосовно цієї ситуації. Ведучий спрямовує групову дискусію таким чином, щоб: 1) у процесі групової дискусії учасники прийшли до висновку, що “бездоганного життя та бездоганних людей не існує, помилки є у всіх”; 2) учасники виявили роль помилок як

джерело набуття досвіду: “Чому переживання ситуації неуспіху навчило мене?” Як у схожій ситуації не припустити аналогічної помилки?”[61, 110].

Обговорення.

Прощання.

Заняття 5.

1. Проговорення незавершених почуттів.

2. Вправа “Метафоричне самоописання”. Кожен з учасників вибирає якийсь предмет, тварину, рослину або явище, яке асоціюється у нього з його власною особистістю, протягом кількох хвилин розповідає групі про риси, якості та проблеми об’єкта [250, 99 – 100]. Учасники групи дають зворотний зв’язок: вони також вибирають предмет, тварину, рослину або явище, яке асоціюється в них із учасником, який перед цим робив самоописання, і також розповідають про його риси, якості та проблеми, використовуючи прийом метафори. При виконанні цієї вправи передбачається, що учасники спираються на психологічний механізм проєкції та ідентифікації, застосовують метафору для надійнішого забезпечення “психологічного захисту”, “зниження опору та тривожності”. Таким чином, вони можуть проробити більш глибоке усвідомлення самих себе, поглибити свої уявлення про себе, а застосовуючи інформацію про себе, яку надають члени групи у зворотному зв’язку, розширити уявлення про себе. При виконанні цієї вправи ведучому необхідно приділити особливу увагу підтриманню позитивної атмосфери в групі, сприяти обговоренню, слідкувати за самопочуттям кожного члена групи, підбадьорювати “мовчунів” та “сором’язливих”, спиняти “базік” та “оцінщиків” і т.і.

3. Дискусія. Обговорення сенсу різних рис та якостей особистості для самої людини. Відносність розуміння “гарних” та “поганих”, соціально-бажаних та соціально небажаних рис. Проблема адекватності уявлень людини про себе. Зв’язок між переживаннями життєвих подій і змінами, які відбуваються в

особистості. Розуміння самоефективності та навченої безпорадності. Аналіз результатів тесту УСК.

4. Зворотний зв'язок.
5. Прощання.

Заняття 6.

1. Проговорення незавершених почуттів.

2. Вправа “Розкривання нових можливостей”, розроблена в традиціях системної психотерапії [214]. Група розбивається на трійки.

1 варіант. Кожен учасник трійки по черзі виступає в ролі розповідача, а два інші — у ролі учасників обговорення. Інструкція розповідачу: згадайте якусь свою “улюблену” негативну рису, розкажіть іншим учасникам трійки (обговорювачам) як вона проявляється, не називаючи цю рису. Інструкція учасникам обговорювання. Обговоріть удвох у присутності розповідача позитивні переваги негативної риси, сфери, де вона може бути застосована як позитивна, висуваючи якомога більше тез.

Обговорення.

Вправа сприяє урівноваженню уявлення про себе через реінтерпретацію риси, яка сприймається як негативна. Це відбувається завдяки ідеям, які звучать в обговоренні, і пропонують нове бачення “старої” негативної риси.

3. Вправа “Винятки”. Інструкція розповідачу: така сама, як у 1 вправі. Інструкція учасникам обговорення: Задавайте такі запитання розповідачу, щоб знайти якомога більше ситуацій, в яких “улюблена” негативна риса не проявлялася. (Як часто (як давно, коли, де) негативна риса не проявлялася, проблема не виникала? Як ви спромоглися на те, щоб не дати проявитися негативній рисі, не дати проблемі виникнути?)

Обговорення.

Вправа сприяє так званому “розширенню свідомості”. В процесі переживання проблеми в результаті інтерпретацій від-

бувається фіксація на проблемі. В результаті все, що функціонує і дає позитивний ефект випадає з інтерпретації. Питання про винятки сприяють реінтерпретації в кількісному аспекті. “Улюблена” негативна риса уявляється не так значно представленою, ніж раніше.

4. Вправа “Чудо-питання”. Інструкція для всіх учасників: Уявіть собі, що здійснилося чудо, і в один прекрасний день проблема, яка Вас надзвичайно турбує, зникла, вирішилася сама собою, а разом з цим зникла й улюблена “негативна риса”. Як Ви дізнаєтеся, що це сталося? Що Ви зробите не так, як раніше, після здійснення чуда? Хто буде найбільше здивованим?

Обговорення.

Чудо-питання викликають два ефекти: По-перше, вони “не в’яжуть” фантазії про можливі зміни з відповідальністю за прийняття рішення чи необхідністю вдаватись до будь-яких змін (“бо що візьмеш з чуда?”). У такий спосіб дають відчутти бажану реальність такою, як вона є, і вирішити, наскільки дійсно бажаною вона є? З іншого боку, швидко з’ясується, що всі вчинки після здійснення чуда не є надприродними, а радше простими, скромними і конкретними діями. В результаті стає зрозумілим, що більшість з них можна реалізувати вже зараз.

6. Обговорення.

7. Прощання

Заняття 7.

1. Проговорення незавершених почуттів.

2. Вправа на розвиток, поглиблення процесів самосвідомості. Ведучий пропонує учасникам виконати вправу “Проективний малюнок”. Намалювати два малюнки: “Я такий, як є зараз” і “Я такий, яким я хотів би бути в майбутньому”, при цьому підкреслюється, що “технічна” сторона малюнка не важлива, а важливий його психологічний зміст. Підписи на малюнках не ставляться.

Ведучий пропонує приступити до обговорення проєктивних малюнків учасників. Учасники сідають таким чином, щоб створити коло. Із усіх малюнків обирається один (що на ньому намальовано не видно, бо всі вони лежать змістовною стороною вниз). Малюнок кладеться на стілець у центрі кола, і кожен учасник розповідає про те, що він бачить на малюнку. Причому особлива увага приділяється не формальному описанню, а передачі своїх відчуттів, відношень до того, що зображено на малюнку. Важливо, щоб кожен учасник поділився тим, що, на його думку, хотів зобразити автор на малюнку, як автор бачить себе, яким він хотів би бути, що саме хотів би змінити в самому собі. Учасники висловлюють свою думку стосовно малюнка по колу, “автор” малюнку не оголошує себе, а висловлюється як і інші учасник, в свою чергу. Після проходження повного кола (всі учасники висловилися стосовно малюнка) група намагається визначити, хто є автором малюнка. Після цього автор, якщо має на це бажання, оголошує себе, говорить про те, що саме він хотів виразити у малюнку, висловлює своє відношення до інтерпретацій малюнка членами групи. Учасники обговорюють, яким саме чином за малюнком відгадується автор, або, навпаки, чому конкретний малюнок не відповідає образу учасника, який склався в групі.

У процесі обговорення проєктивних малюнків ведучому важливо бути надзвичайно уважним до самопочуття кожного учасника, чуйно слідкувати за відносинами у групі. У той же час він повинен втручатися в груповий процес тільки в разі необхідності (розроблено на основі [138]).

3 Зворотний зв'язок.

4. Прощання.

Заняття 8.

1. Проговорення незавершених почуттів.

2. Узагальнення ведучим матеріалу, який розглядався під час проведення тренінгових занять.

Ведучий нагадує учасникам тренінгу теми, основні моменти проведених занять. Учасники групи обговорюють заняття, їх результати, ставлять питання для уточнення необхідних моментів.

3. Ведучий пропонує написати учасникам тренінгових занять анонімний твір-самозвіт на тему “Я в групі тренінгу спочатку і зараз”, в якому в довільній формі відобразити динаміку своїх уявлень про мету тренінгу, нові для себе думки, відчуття, переживання, включити в нього свої думки відносно найбільш ефективних та неефективних моментів тренінгової роботи.

4. Зворотний зв'язок учасників тренінгу і ведучого стосовно всіх попередніх занять (їх результативність, побажання на майбутнє). Ведучому важливо показати, що їх співпраця може продовжуватись з використанням інших форм роботи (індивідуальні консультації, зустрічі, робота в групах взаємодопомоги і т.і.)

Ведучому важливо не дати членам групи відчуття себе залишеними.

5. Прощання.

Психологічну підтримку людей, які втратили роботу ефективно здійснювати в рамках *індивідуального консультування*. Беручи до уваги факт індивідуально-своєрідного переживання періоду втрати роботи різними людьми, та особливості такого засобу психологічної допомоги, можна відзначити, що спрямованість і завдання індивідуального консультування будуть, відповідно, індивідуальні. І контингент, для якого такий засіб буде найбільш ефективний, також визначити однозначно неможливо. У той же час особливо ефективне використання такої форми роботи для здійснення психологічної підтримки, на наш погляд, може бути у випадках коли:

- 1) тривалість переживання життєвого періоду відсутності роботи більше 1,5 року;
- 2) людина яка, втратила роботу, самотня;

3) втрата роботи супроводжується іншими негативними подіями в житті людини (смерть близької людини, розлучення, тяжка хвороба і т.і.);

4) важливо застосовувати індивідуальне консультування для осіб старше 50 років на етапі підготовки до групового тренінгу.

Індивідуальне консультування людей, які переживають життєвий період, позначений втратою та відсутністю роботи, повинно, на наш погляд включати такі аспекти:

— Усунення страху — розуміння неспіху як кроку на життєвому шляху — джерела досвіду.

— Роботу із прийняттям проблем. Допомогти людині, яка втратила роботу, не заперечувати і не нехтувати свої проблеми. Наші проблеми — це частина нас, нашого життя. Із складної ситуації необхідно витягти якомога більше досвіду. Для цього: треба навчитися рахуватись із собою, поважати всі свої надбання і прояви. "Спробуємо переконати ту частину Вашої особистості, яка породила негативні емоції, що вона теж гідна поваги. Не будемо намагатися усунути саму можливість випробувати негативні почуття, але спробуємо змінити все так, щоб ви могли мати й інші реакції, які більше відповідають Вашому досвіду — досвіду зрілої особистості".

— Профілактику нерівноваги в уявленні про себе. У випадку тривалого переважання негативної складової в уявленні про себе психологу-консультанту ефективно застосовувати прийом прийняття людини не такою, яка вона є, а такою, якою вона може тільки стати. Сформувати розуміння: "Не можна все роботи однаково добре, якщо не робити все посередньо".

— Боротьба з навченою безпорадністю. Підвищити складність невирішених завдань, перевести їх із класу таких, що не вирішуються взагалі, або вирішуються тільки при особливих умовах. Надати підвищену значущість будь-якому окремому успіху ("Ти володієш достатніми здібностями). Обговорити ефективне реагування на неуспіх у житті (за А.А.Реаном [182]):

впевненість у своїх здібностях вирішувати проблеми, сумніви стосовно кількості зусиль, які прикладені, що, можливо, і привело до неуспіху. Нарощувати мотивацію досягнення поетапно: подолати найпростіші перешкоди на шляху до досягнення мети.

—Розширення свідомості: аналіз цінностей, лише частина яких втрачена. Визначення головної мети для бачення проблем. Цінність негативних переживань у житті людини. Зниження значущості зроблених помилок. “Не обов’язково робити все абсолютно правильно та добре, припустимо настільки добре, наскільки це можливо і дозволяють обставини”[61,169].

* * *

Уявлення про себе в умовах втрати та відсутності роботи піддається змінам, які мають різноспрямований характер. Аналіз когнітивної складності, об’єктів рефлексії, визначеності, сталості, актуальності теми зміни себе, представленості мінливих компонентів в уявленні про себе, які виходять на рівень вербальних суджень про себе, показав, що найбільш динамічним є період від безпосередньої втрати роботи до 2 місяців. Можна передбачати, що в цей період відбувається руйнація уявлення про себе, яка проявляється у невизначеності, спрощенні, низькій сталості уявлення про себе.

На подальших етапах відсутності роботи спостерігається поступове відтворення уявлення про себе, яке здійснюється через перехід від рефлексії своєї зовнішності та соціально бажаних характеристик себе до рефлексії конативних та соціально-індиферентних рис. Що, по-перше, може свідчити про провокування в людей, які втратили роботу, захисних стратегій, зокрема в учасників нашого дослідження виявлена стратегія “до людей”, а, по-друге, зміна об’єктів рефлексії в самому собі показує, що поступово ускладнюється рівень функціонування процесів самосвідомості. Мінливі характеристики уявлення про

себе, які відображають актуально цінні риси та якості, кількісно накопичуються, починають переважати над усталеними. У той же час поступово уявлення про себе стає більш узагальненим, сталим, критерії оцінки себе, порівняно з попереднім етапом, більше відповідають критеріям оцінки інших людей. Кількісні зміни в уявленнях про себе переростають у якісні. Це ми спостерігаємо, коли аналізуємо перетворення в уявленнях про свою спроможність впливати на власне життя. Загальна тенденція, яка виявлена в учасників нашого дослідження, полягає у тому, що поступово, зі збільшенням тривалості переживання періоду, позначеного втратою роботи, відбувається трансформація уявлень: перевага уявлень про власну активність, внаслідок трансформаційних перетворень, переходить в перевагу уявлень про власну пасивність.

Дослідження впливу специфіки трансформаційних перетворень на подальший особистісний розвиток дозволило зробити висновки про зв'язок форм трансформаційних перетворень уявлення про себе в умовах кризи, яка пов'язана зі втратою роботи, із готовністю до подальшого особистісного розвитку. Визначено, що специфіка трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної зі втратою роботи, визначається переважанням однієї з двох протилежних тенденцій, які, у свою чергу базуються на двох формах роботи особистості: роботи усвідомлення та роботи захисту, відповідно до яких відбувається реінтерпретація уявлення про себе. Спираючись на результати нашого дослідження, можна вважати, що найбільш позитивний прогноз стосовно ефективності подальшого особистісного розвитку мають незахисні форми трансформації уявлення про себе, які здійснюються у випадку провокування кризи і не дають змоги зберегти відчуття психологічного комфорту в людини, базуються на роботі усвідомлення і сприяють побудові більш глибокого уявлення про себе, адекватного дійсним якостям людини, які можна реалізувати в актуальній реальності.

На підставах проведеного дослідження визначені напрями здійснення психологічної підтримки людей, що втратили роботу, яка передбачає можливість застосування методів організації груп взаємодопомоги, індивідуального консультування, групового тренінгу. Основна увага приділена груповому тренінгу, як найбільш оптимальному методу, який можливо застосувати для організації психологічної підтримки в рамках діяльності державних центрів зайнятості населення. Розроблена орієнтовна програма проведення групового тренінгу, яка спрямована на підвищення ефективності вирішення проблеми втрати роботи учасників групового тренінгу через поглиблення і розширення уявлення про себе, профілактику нерівноваги, формування активної позиції відносно вирішення проблеми подальшого особистісного та професійного розвитку.

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО

Врешті-решт, в заключному слові ми можемо наголосити на такому, а саме:

Уявлення про себе — це вторинний образ себе, який будується на основі узагальнення первинних образів, як результатів сприйняття себе в конкретних ситуаціях. Уявлення про себе залежить від суб'єктивного переживання успіху-неуспіху в досягненні мети, передбачає здійснення інтерпретації, яка спрямована на особистісно-пристрасне узагальнення аспектів пережитої ситуації, себе в ній, у контексті актуального смислу рис себе та ситуації. Уявлення про себе ніколи не залишається завершеним, воно є основою процесу самопізнання, постійних змін, що можуть виявлятися як у розширенні, так і в звуженні самосвідомості. Особливо чуттєвим уявлення про себе стає в ситуації значущого неуспіху, якщо результат діяльності не задовольняє суб'єкта.

Втрата роботи може виступати кризовою подією життя людини. Криза провокує внутрішньоособистісний конфлікт, який визначається неможливістю підтвердження уявлень про себе, що склалися до її здійснення, в умовах, що змінилися. Вирішення внутрішньоособистісного конфлікту потребує особливої форми активності особистості, в рамках здійснення якої відбуваються трансформації уявлення про себе, через реінтерпретацію рис, якостей себе в контексті смислу актуальних подій.

У процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, відбуваються зміни уявлення про власну спроможність впливати на своє життя, що є неузгодженістю між змінами, яким підлягають свідомі та несвідомі компоненти уявлень, що такі зміни в частини учасників дослідження носять трансформаційний характер. Компаративний аналіз уявлень про себе та життя людей, що працюють, і тих, що втратили роботу, дозволив констатувати переживання кризи у людей, що

втрапили роботу, яка проявляється у тому, що в їх уявленнях починають переважати переживання неуспіху та незадоволеності життям, страху перед майбутнім, жалю за минулим, відбуваються зміни уявлень про смисл життя, в яких переважають мотиви виживання, пошуку себе, відсутні мотиви самореалізації та досягнення мети. Уявленнями про себе в людей, що втратили роботу, притаманна наявність протиріч у вербалізованих уявленнях різної міри узагальненості, актуальність теми зміни себе зі спрямованістю на подолання недоліків (а не розвиток переваг), притаманність орієнтації на володіння, ніж на буття.

Трансформації уявлення про себе здійснюються в рамках взаємодії двох тенденцій, які базуються на переважанні однієї з форм внутрішньоособистісної активності особистості: захисту або усвідомлення. Ознаками процесу трансформації уявлення про себе є порушення визначеності, цілісності, гармонії, усталеності, актуальність змін себе в уявленні про себе, зміна об'єктів рефлексії, нерівновага уявлення про себе, перетворення уявлень про власну спроможність впливати на перебіг подій свого життя. Трансформації уявлення про себе, які відбуваються протягом усього періоду, мають природу якісних перетворень.

Переважання захисної тенденції трансформації, допомагає людині зберегти психологічний комфорт, але не сприяє вирішенню проблеми. Переважання другої, більш конструктивної тенденції пов'язано з усвідомленням переживання кризи, що провокує негативні психологічні стани, але, водночас, сприяє побудові більш адекватного, цілісного, складного та гармонійного уявлення про себе. Трансформації уявлення про себе, здійснені в процесі переживання життєвого періоду, позначеного втратою роботи, є стабільними і такими, що визначають готовність людини до подальшого особистісного розвитку, який може бути як конструктивним (у випадку переважання трансформації, яка спрямована на усвідомлення), так і деструктивним.

Для здійснення психологічної підтримки людей, що втратили роботу, ефективним є використання груп взаємодопомоги, індивідуального консультування, групового тренінгу. Запропонована нами орієнтовна програма групового тренінгу є формою здійснення психологічної підтримки людей, що втратили роботу в рамках діяльності державних центрів зайнятості населення. Програма тренінгу спрямована на підвищення ефективності вирішення проблеми втрати роботи учасників через поглиблення і розширення їх уявлення про себе, профілактику захисної трансформації уявлення про себе, формування активної позиції відносно вирішення проблеми подальшого особистісного та професійного розвитку.



ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностная регуляция времени // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000. — С. 279 – 296.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Прогресс, 1995. — 296 с.
4. Акименко Ю. Тренінг батьківської ефективності. Соціальна та психологічна допомога населенню, що постраждало від техногенних катастроф / За ред. В.Г.Панка. — К.: Чернобиль-интер-информ, 1997. — 125 с.
5. Алексеева М.І. Громадянська свідомість та самосвідомість особистості // Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості / За заг. ред. М.Й.Боришевського. — К., 2001., Т. 1. — 250 с.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды. — Т.1. — М.: Педагогика, 1980. — 230 с.
7. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. — СПб.: Питер, — 2005. — 688 с.
8. Антонова И.В. Проблема личностной идентичности // Психология самосознания. Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. — Самара: БАХРАХ — М., 2000. — С. 471 – 487.
9. Антонова И.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма, когнитивной психологии // Вопросы психологии. — 1996. — № 1 — С. 131 – 142.
10. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. — 1994. — № 15. — С. 3 – 19.
11. Анцыферова Л.И. Методологические проблемы психологии развития // Принцип развития в психологии. — М.: Наука, 1978. — С. 3 – 20.
12. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека. Типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. — 1996. — № 6. — С. 60 – 71.

13. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: Жизненный мир личности и “техники” ее бытия // Психологический журнал. — 1993. — № 3. — С. 3 – 16.
14. Анцыферова Л.И. Психологическое учение о человеке. Теория Б.Г. Ананьева, зарубежные концепции, актуальные проблемы // Психологический журнал. — 1998. — № 1. — С. 3 – 16.
15. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. — 1999. — № 1. — С. 6 – 19.
16. Аралова М.П., Мясникова Н.В. Как превратить кризисную ситуацию в живительный источник // Прикладная психология. — 2001. — № 3. — С. 5 – 9.
17. Аргайл М. Психология счастья. — М.: Прогресс, 1990. — 332 с.
18. Арестова О.Н., Шильштейн Е.С. Проективный вариант техники репертуарных решеток в исследовании структуры “Я” // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 1998. — № 1. — С. 8 – 18.
19. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. — М.: Смысл, 1999. — 352 с.
20. Асмолов А.Г. Психология личности. — М.: МГУ, 1990. — 336 с.
21. Атаманова Р.И. Клуб “поиск” — “скорая помощь” для безработных // Психология в бизнесе. Сборник статей. — М., 1997.— С. 154 – 167.
22. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности / Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.01. – общая психология, история психологии. — М., 1994. — 19 с.
23. Балл Г.О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки // Соціальна психологія. — 2005. — № 1. — С. 3 – 13.
24. Баклицький І. Психологія праці. — Львів: ЛНУ, 2004. — 511 с.
25. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — Л.: Лениздат, 1992. — 399 с.
26. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. — М.: Прогресс. — 1986. — 420 с.
27. Бодалев А.А. О психологическом понимании Я человека // Мир психологии. — 2002. — № 2 (30). — С. 12 – 17.

28. Бодалев А.А., Ломов Б.Ф., Фришман Е.З. Борис Герасимович Ананьев — виднейший советский психолог // В кн.: Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды в 2-х т. — М.: Педагогика. — 1980. — Т. 1. — С. 5 – 15.
29. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968. — 464 с.
30. Бойко А.В. Тревога и защитная компенсация в зависимости от локуса контроля личности безработного // Франція та Україна. Науково-практичний досвід у контексті діалогу національних культур / V міжнародна конференція. Збірка наукових праць. — Дніпропетровськ, 1998. — С. 42 – 43.
31. Большакова О. Психологи — о личности безработного // Человек и труд. — 1996. — № 12. — С. 14 – 17.
32. Братусь Б.С. Аномалии личности. — М.: Мысль, 1988. — 304 с.
33. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. — СПб., 1997. — С. 38 – 46.
34. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. — М.: МОДЭК, 1998. — 324 с.
35. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. — 2002. — № 1. — С. 5 — 17.
36. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: ПитерКом, 1999. — 528 с.
37. Варбан Є.О. Стратегії та прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості // Практична психологія та соціальна робота. — 1998. — № 8. — С. 7 – 9.
38. Варга В. Рыночная экономика: введение в предмет // Персонал. — 1995.—№ 3. — С. 131.
39. Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М.: МГУ, 1984. — 200 с.
40. Василюк Ф.Е. Типология переживания критических жизненных ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — № 5. — С. 104 – 114.
41. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — № 3. — С. 90 – 101.

42. Васильева О.С., Правдина Л.Р. Конструктивное проживание экстремальной ситуации как фактор развития личности // Прикладная психология. — 2002. — № 3. — С. 38 – 53.

43. Вахромов Е.Е. Проблема Человека: Самость и Я в психологии // Мир психологии. — 2002. — № 2. — С. 24 – 28.

44. Веккер Л.М. Психические процессы. В 3-х т. — Л., 1974. — Т.1. — 334 с.

45. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. — К., Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2001. — 1440 с.

46. Веселова Р. Как устроиться на престижную работу // Человек и труд. — 1995. — № 1. — С. 15 – 17.

47. Віноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб’єктивного відображення емоційно-важких життєвих ситуацій / Автореф. дис... канд. психол. наук.. 19.00.01. — загальна психологія, історія психології — К., 1995. — 19 с.

48. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. — Луцьк: РВВ “Вежа”, 2003. — 320 с.

49. Вірна Ж.П. Переживання самотності в умовах втрати роботи // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т. VII.— К., 2005. — Вип. 6. — С. 70 – 75.

50. Власенко Ю.О. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості. Автореф. дис...канд. психол. наук.. 19.00.01. — загальна психологія, історія психології — Одеса, 2003. — 19 с.

51. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000. — С. 151 — 157.

52. Герций Ю.В., Дановский С.Л. Взаимоотношения безработных и службы занятости // Профессиональный потенциал. — 1999. — № 2. — С. 14 – 18.

53. Годфруа Жо. Что такое психология? В 2-х т. — Т.1 — М.: Мир, 1996.— 491 с.

54. Годфруа Жо. Что такое психология? В 2-х т. — Т.2 — М.: Мир, 1996. — 370 с.

55. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. — К.: Наукова думка, 1988. — 142 с.

56. Головаха Е.И., Панина Н.В. Социальное безумие. История, теория и современная практика. — К.: Абрис, 1994. — 168 с.

57. Гордиенко А.А., Пошевнев Г.С., Плюснин Ю.М. Структура поведения безработных // Социологические исследования. — 1996. — № 11. — С. 99 – 109.

58. Грабовська С. Психологічні чинники “вимагаючої поведінки” // Психологічні проблеми суспільства епохи трансформації. Тези українсько-польської конференції “Психологічні проблеми епохи трансформації” 19-21 вересня 2003 року. — Львів: ЛНУ, 2003. — С. 45.

59. Грабовська С. Феномен “вимагаючої поведінки: соціально-психологічний аналіз. Вісник. Соціогуманітарні проблеми людини. — 2005. — № 1. — С. 84 – 91.

60. Грабовська С., Левкова О. Споживацька мотивація: психологічний ракурс. Вісник Львівського Університету. Збірник наукових праць. Серія: Філософські науки. — Львів: ЛНУ, 2003. — Вип. 5. — С. 395 – 404.

61. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. — СПб.: OMS, 1994. — 192 с.

62. Грачев А.А. Терминальный образ в регулировании поведения человека // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. — СПб, 2000. — Вып. 4. — С. 75 – 86.

63. Гульянова Н.А. О связи самопринятия и осознания Я-образа в ситуации неуспеха // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2001. — № 3. — С. 68 – 75.

64. Гуманістична психологія: Антологія: В 3 т.: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. / Ред.: Р. Трач; Г. Балл; Наук. Т-во ім. Шевченка у США, Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К.: "Пульсари", 2001. — 252 с.

65. Дановский С. Социальная типология безработных // Человек и труд. — 1993. — № 5 – 6. — С. 22 – 25.

66. Даньшина Е.А. Основные характеристики неформальной занятости в Украине // Соціологія міста: Наукові проблеми та соціальні технології / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 27 квітня 2001 р. — Дніпропетровськ, 2001.— С. 75 – 78.

67. Дерманова И. Б. Индивидуальные стили жизни и деятельности: общий контур // Психологические проблемы самореализации личности. — под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. — СПб., 2000. — Вып.4. — С. 62 – 73.

68. Дерманова И.Б., Коростылева Л.А. Некоторые аспекты феномена самореализации // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. — СПб., 1997. — С. 20 – 37.

69. Джемс У. Личность // Психология самосознания. Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. — Самара-Москва: БАХРАХ, 2000. — С. 7 – 44.

70. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психологический журнал. — 1996. — № 3. — С. 137 – 148.

71. Дмитриева М.В. Исследование ценностно-смысловой сферы безработных // Ежегодник Российского психологического общества. Методы психологии. — Т.3. — Вып.2. — Ростов-на-Дону, 1997. — С. 83 – 84.

72. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность, конфликт, гармония. — К.: Политическая литература Украины, 1989. — 175 с.

73. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. — М.: Педагогика, 1991. — 232 с.

74. Завьялова Е.К., Посохова С.Т. Активная стратегия адаптации и предпринимательский потенциал // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. — СПб., 1997. — С. 212 – 225.

75. Житник О.В. Психологічні чинники мотивації вибору особистістю нової роботи. Автореф. дис. канд. психол. наук...19.00.01 – загальна психологія, історія психології. — К., 2004. — 19 с.

76. Землякова Т.В. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації. Автореф. дис... канд. психол. наук... 10.00.01.— соціальна психологія. — К., 1995. — 19 с.

77. Иванова В.И., Соколова Е.Д., Манухина Н.М. Психологические аспекты соматических заболеваний // Психологический журнал. — 2000. — № 1. — С. 143 – 144.

78. Иващенко А.В., Агапов В.С., Барышникова И.В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии // Мир психологии. — 2002. — №2/30. — С. 17 – 30.

79. Изард К. Эмоции человека. — М., 1980. — 439 с.

80. Илларионова Э.Н, Меньшикова Н.Л. Комплексный анкетный тест // Психологическая наука: Проблемы и перспективы. Доклады Всесоюзной конференции. — К., 1991. — С. 76 – 81.

81. Ильин И.А. Путь к очевидности. — М.: Республика, 1993. — 319 с.
82. Ипатова О.А. Вторичная безработица в городе (социальный аспект) // Соціологія міста: Наукові проблеми та соціальні технології / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 27 квітня 2001. — Дніпропетровськ, 2001. — С. 80 – 82.
83. Ільїна Т.Б. Особливості динаміки самоставлення в умовах професійної депривації (на прикладі безробітних Донецької області). Автореф. дис...канд. психол. наук. 19.00.01 — загальна психологія; історія психології. — К. — 1998. — 19 с.
84. Калмыкова Е.С., Мергенталер Э. Нарратив в психотерапии: рассказы пациентов о личной истории. Часть 1 // Психологический журнал. — 1998. — № 5 — С. 97 – 103.
85. Карамушка Л.М. Психологія управління. Навч. посіб. — К.: Міленіум, 2003. — 344 с.
86. Карпова Н.Л. Изменение смысложизненных ориентаций — изменение линии жизни // Мир психологии. — М. – Воронеж, 2001. — №2. — С. 61 – 64.
87. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуации жизненных перемен // Психологический журнал. — 1988. — № 5. — С. 120 – 127.
88. Католик Г. Програма занять з корекції сімейних взаємовідносин //Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим // Науково-методичні матеріали для роботи з очевидцями та постраждалими від техногенних катастроф, а також членами їх сімей. Науково-методичний збірник. — Львів, 2003. — С. 80 – 101.
89. Келли Дж. Психология личности: теория личностных конструкторов. — СПб.: Питер, 2000. — 448 с.
90. Кирьянова Е.Н. Стресс в профессиональной деятельности. — М., 1997. — 146 с.
91. Киселев Г. Безработному помогают профконсультант и психолог // Человек и труд. — 1995. — № 3. — С. 35 – 36.
92. Китаев–Смык Л.А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983. — 166 с.
93. Кліманська М. Соціальне утриманство: Зовнішня обумовленість чи внутрішня детермінанта? // Психологічні проблеми суспільства епохи трансформації. Тези українсько-польської конференції “Психологічні проблеми епохи трансформації” 19-21 вересня 2003 року. — Львів: ЛНУ, 2003 — С. 40.

94. Ковалев В.И. Личностное время и жизненный путь личности // Психология личности и время жизни человека / Сборник научных докладов по материалам Всесоюзной научной конференции. — Черновцы: ЧГУ, 1991 — С. 5 – 14.

95. Козина И.М. Поведение на рынке труда: анализ трудовых биографий // Социологические исследования. — 1997.— № 4. — С. 55 – 64.

96. Колобкова А.И. Особенности самооценки в связи с критическим событием потерей и отсутствием работы / Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.01. — общая психология; история психологии. — Пермь, 1999. — 24 с.

97. Кон И.С. В поисках себя. М.: Политиздат, 1984. — 322 с.

98. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб.: Питер, 2000. — С. 269 – 278.

99. Кон И.С. Проблема “Я” в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. — Самара – Москва: БАХРАХ, 2000. — С. 45 – 96.

100. Кон И.С. Открытие “Я”. — М.: Политиздат, 1978. — 367 с.

101. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь.— СПб.: Прайм — ЕВРОЗНАК, 2003. — 512 с.

102. Кораблина Е.П. Становление личности женщины // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. — СПб., 1997. — С. 174 – 185.

103. Коржова Е.Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций. Методическое пособие под ред. Л.Ф.Бурлачука. — К.: МАУП, 1994. — 108 с.

104. Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации // Психологические проблемы самореализации личности. / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. — СПб., 2000. — Вып. 4 — С. 155 – 160.

105. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Андриенко Е.В. Психологические механизмы формирования нарциссической личности // Мир психологии. — 2002. — № 2. — С. 27 — 31.

106. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. — СПб.: СПбГУ, 2000. — 292 с.

107. Коростылева Л.А., Зайцева Ю.Е. О методологических вопросах развития и саморазвития в трудах Б.Г.Ананьева // Психологиче-

ские проблемы самореализации личности / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. — СПб., 2000. — Вып. 4. — С. 3 – 11.

108. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. — К.: Радянська школа, 1989. — 608 с.

109. Корчевна О.В. Психологічні чинники формування активності безробітних на ринку праці / Автореф. дис.... канд. психол. наук. 19.00.07 — педагогічна та вікова психологія — К., 2005. — 22 с.

110. Крайг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2000. — 992 с.

111. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования / Автореф. дис... доктора психол. наук. 19.00.01 .— общая психология; история психологии — М., 1994. — 32 с.

112. Кузнецова С.А. Пространственно-временные и личностные аспекты жизненного пути северян. Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.03.— психология труда; инженерная психология. — М., 1999. — 20 с.

113. Кузьмина Е.П. Проблема свободы в научном творчестве С.Л.Рубинштейна // Психологический журнал. — 2004. — №1. — С. 5 – 16.

114. Куликов Л.В. Психологическое исследование. — СПб.: Речь, 2001. — 184 с.

115. Куликов Л.В., Стрельцов Н.М. Особенности стресса у безработных // Человек в изменяющемся мире / Материалы научно-практической конференции. — СПб. — 1996. — С. 112 – 115.

116. Курбатова Т.Н. Когнитивная сложность как объект психотерапевтического воздействия // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. — СПб., 2000. — Вып. 4 — С. 182 – 192.

117. Курбатова Т.Н., Куус Я.В. Когнитивная сложность и идентичность в кросс-культурном и гендерном исследовании // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. — СПб., 2001. — Вып. 5 — С. 204 – 217.

118. Лактионов А.Н. Координаты индивидуального опыта. — Харьков: Бизнес Информ, 1998. — 492 с.

119. Лактіонов О.М. Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду. Автореф. дис....доктора психол. наук 19.00.01 — загальна психологія, історія психології. — К., 2000. — 32 с.

120. Левитов Н.Д. Психология характера. — М.: Просвещение. — 1969. — 424 с.
121. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М: Политиздат. — 1977. — 304 с.
122. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. — М.: МГУ. — 1981. — 581 с.
123. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. — М., Смысл., 1999. — 487 с.
124. Логвинова Н.Ю. Украина, безработица, стресс (Особенности влияния ситуации безработицы на человека) — Харьков: НУА, 2005. — 348 с.
125. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь // Психология личности в трудах отечественных психологов. — СПб., Питер, 2000. — С. 238 – 245.
126. Логинова Н.А. Ш. Бюлер — представитель гуманистической психологии // Вопросы психологии. — 1980. — №1. — С. 18 – 23.
127. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. — М.: Наука, 1984. — 444 с.
128. Лурия А.Р. Язык и сознание / под ред. Е.Д.Хомской. — Ростов на-Дону: Феникс, 1998. — 416 с.
129. Люшер М. Четырехцветный человек или путь к внутреннему равновесию// Драгунский В.В. Цветовой личностный тест. Практическое пособие. (Библиотека практической психологии). — Минск: Харвест, 1999. — 448 с.
130. Ляудис В.А. Память как хромотопическая основа личностной самоорганизации // Вестник Моск. Ун-та. Серия 14. Психология. — 1991. — № 4.— С. 25 — 34.
131. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. — М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998. — 496 с.
132. Магун В.С., Бимпельсон В.Е. Стратегия адаптации безработных на рынке труда // Социологические исследования. — 1993.— № 9. — С. 73 – 84.
133. Мазур Е.С., Гельфанд В.В., Качалов П.В. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении // Психологический журнал. — 1992. — № 2. — С. 54 – 65.
134. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1997. — 684 с.

135. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе: [В 2 т.] — Т. 1 : Теоретико-методологические проблемы генетической психологии. — К.: Форум, 2002. — 320 с.

136. Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте // Психология личности. Тексты. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. — М.: МГУ, 1982. — С. 182 – 186.

137. Меднікова Г.І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система. Автореф. дис... канд. психол. наук. 19.00.01. — Одеса, 2002. — 20 с.

138. Методика активной социально-психологической подготовки (социально-психологический тренинг) / Сост. В.Э. Реньге, Е.В. Лушпаева. — Рига, 1985. — 32 с.

139. Минигалиева М.Р. Смена профессии — критическая жизненная ситуация // Психология зрелости и старения. — 2002. — № 1(17). — С. 153 – 167.

140. Минченко Т.П. Проблема целостности личности в условиях кризиса. Автореф. дис... канд. философ. наук. — Томск, 1994. — 18 с.

141. Мироненко И.А. Теория Б.Г. Ананьева в контексте современной зарубежной психологии развития личности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 4 / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. — СПб, 2000. — С. 12 – 20.

142. Митина Л.М., Кузьменкова О.В. Особенности внутриличностных противоречий учителя // Вопросы психологии. — 1998. — № 3. — С. 3 – 16.

143. Михайлова Н.Б. Опыт психологического исследования безработицы // Психологический журнал. — 1998. — № 6. — С.91 – 102.

144. Михаленко В. Психологическая поддержка безработных и ищущих работу граждан // Персонал. — 1996. — № 3.—С. 15.

145. Мольц. М. Я — это Я, или как стать счастливым. — М.: Прогресс, 1994. — 192 с.

146. Москвін В.А., Корабльова Н.І. Безробіття і стрес // Людина і праця. Інф. бюл. Мін. Праці. —1994. — № 2 – 3. — С 84 – 86.

147. Мухина В.С. Детская психология / Под ред. Л.А. Венгера. — М: Просвещение, 1985. — 272 с.

148. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. — М.: МОДЭК, 1995. — 365 с.

149. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация. — Ереван: АН Арм.ССР, 1988. — 262 с.

150. Налчаджян А.А. Я-концепция. Психология самосознания / Хрестоматия. Редактор составитель Д.Я. Райгородский. — Самара – Москва: БАХРАХ, 2000. — С. 270 – 332.
151. Научитель Е.Д. Адаптация студента в ВУЗе // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. — №7. — С. 21 – 23.
152. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений.— К.: Лыбидь, 1990. — 191 с.
153. Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В.Столина. — М.: МГУ, 1987. — 304 с.
154. Овчинникова Г.Г. Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков. Автореф. дис...канд. психол. наук. 19.00.05. — социальная психология. — М., 1997. — 22 с.
155. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М., 2002. — 462 с.
156. Основы психології / За ред. О.В. Киричук, В.А. Роменец та іншї. — К.: Либідь, 1999. — 631 с.
157. Очеретяний В.В. Індивідуальна свідомість та адаптація особистості до критичної ситуації (раціональне пояснення) / Автореф. дис.... канд. психол. наук.— 19.00.05. — соціальна психологія. — К., 1994. — 24 с.
158. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. — М.: МГУ, 1991.— 110 с.
159. Пархимчик Е.П. Как найти работу. — Минск: Амалфея, 1998. — 294 с.
160. Паттурина Н.П. Глубинная со-бытийность, как фактор личного роста и духовного роста // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л.А. Коростылевой. — СПб., 2002. — Вып.6. — С. 24 – 35.
161. Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. — 1992. — № 1. — С. 126 – 129.
162. Петранова Т. Екатеринбург: опыт социальной адаптации безработных // Человек и труд. — 1996. — №7.— С. 7 – 9.
163. Петренко В.Ф. Введение в экспериментальную психосемантику: исследование форм репрезентации в обыденном сознании. — М.: МГУ, 1983. — 177 с.
164. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. — М.: МГУ, 1988. — 207 с.

165. Петренко В.Ф. Психосемантические исследования мотивации // Вопросы психологии. — 1983. — № 3. — С. 29 — 39.
166. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М.: МГУ, 1982. — 168 с.
167. Петровська Т. Економіко-психологічна адаптація і стиль життя // Соціальна психологія. — 2004. — №6. — С.86 — 93.
168. Петрое О.М. Соціально-психологічні чинники реформування ринку праці. — Автореф. канд. дис. ... 25.00.02 - механізми державного управління. — К., 2004. — 19 с.
169. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи // Журнал практикуючого психолога. — 2000. — Вып.6. — С. 140 — 147.
170. Плюснин Ю.М. Безработные женщины сел и малых городов. Психологический портрет // ЭКО. — 1996. — № 2. — С. 52 — 60.
171. Поляков В.А. Как получить работу по выбранной профессии // Персонал. — 1995. — № 2. — С. 25 — 30.
172. Поляков В.А. Технология карьеры. — М., 1995. — 128 с.
173. Посохова С.Т. Изменения окружающей среды и психологические феномены адаптации // Психологические проблемы самореализации личности / под. ред. Л.А. Коростылевой — СПб., 2002. — Вып. 6. — С. 218 — 230.
174. Посохова С.Т., Кривега Е.И. Особенности Я-концепции начинающих психологов на этапе освоения второй профессии // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л.А. Головей, Л.А. Коростылевой. — СПб. — 1999. — С. 133 — 143.
175. Посохова С.Т., Солдатов А.Ю. Аутоадаптация: подход к проблеме (на примере адаптации к новому образу Я при изменении пола) // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. — СПб., 1997. — С. 172 — 181.
176. Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы / Ред. кол.: А.А. Бодалев, И.М. Карлинская, С.Р. Пантिलеев и др. — М.: МГУ, 1988. — 144 с.
177. Прислів'я та приказки. Природа. Господарська діяльність людини — К.: АН УРСР, Інститут мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М.Т. Рильського, 1989.— 480 с.
178. Психология. Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М., 1990. — 494 с.

179. Райков В.Л. Гипнотическое состояние сознания как форма психического отражения // Психологический журнал. — 1982. — № 4 — С.104 – 113.

180. Растянников П.В.. Моделирование в группах активного социально-психологического обучения // Введение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю.М. Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьевой. — М., 1996. — С. 305 – 334.

181. Раусте фон Врихт М.Л. Образ “Я” как подструктура личности // Психология самосознания. Хрестоматия / Редактор—составитель Д.Я. Райгородский. — Самара – Москва: БАХРАХ, 2000. — С. 395 – 397.

182. Реан А.А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. — 1998. — № 4. — С.3 – 12.

183. Розенова М.И. Психосемантические аспекты отношения ко времени. Автореф. дис.... канд. психол. наук.— 19.00.01 — общая психология, история психологии. — М., 1998. — 20 с.

184. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. — Мытищи, 1996. — 126 с.

185. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2000. — 705 с.

186. Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности // Вопросы психологии. — 1986. — № 4. — С. 101 – 108.

187. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. — СПб.: Питер, 2003. — 512 с.

188. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: ПитерКом, 1998. — 384 с.

189. Рибальська О.Г. Психологічні особливості життєвої антиципації особистості. Автореф. дис... канд. психол. наук 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. — К., 2004. — 20 с.

190. Сарджвеладзе Н.И. Самоотношение личности // Психология самосознания. Хрестоматия / Редактор составитель Д.Я. Райгородский. — Москва – Самара: БАХРАХ, 2000. —С. 174 – 207.

191. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. — Тбилиси: Мицниереба, 1989. — 204 с.

192. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982. — 204 с.

193. Семенова З.Ф., Дмитриева М.В. Мотивационный потенциал личности как фактор совладающего поведения // Психологические проблемы самореализации личности. Под ред. Л.А. Головей, Л.А. Коростылевой. — СПб, 1999. — С. 123 – 132.
194. Славская А.Н. Интерпретация как предмет психологического исследования // Психологический журнал. — 1998. — № 3. — С. 78 – 88.
195. Славская А.Н. Я — эгоцентризм или зависимость // Мир психологии. — 2002. — № 2. — С. 44 – 53.
196. Собчик Л.М. Введение в психодиагностику индивидуальности. — М.: ИПП—ИПС, 2000. — 512 с.
197. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. — М.: МГУ, 1989. — 215 с.
198. Соколова Е.Т. Психотерапия. Теория и практика. — М., 2002. — 368 с.
199. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. — М.: Политиздат, 1972. — 303 с.
200. Спиркин А.Г. Философия. — М.: Гарда рики, 2002. — 735 с.
201. Столин В.В. Самосознание личности. — М.: МГУ, 1983. — 285 с.
202. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности // Автореф. дисерт. ...докт. психол. наук. 19.00.01. — общая психология, история психологии. — М., 1985. — 32 с.
203. Тайсаева С.Б. Взаимодействие значимости работы и ценностных ориентаций при выборе и реализации профессионального пути // Автореф. дис... канд. психол. наук. — 19.00.01 — общая психология; история психологии. — М., 1999. — 19 с.
204. Тарт Ч. Состояния сознания. // Тайны сознания и бессознательного. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко.— Минск: Харвест, 1998. — С. 95 – 193.
205. Творогова Н.Д. Я, моя самооценка, самозначимость и движение моего Я // Мир психологии. — 2002. — № 2. — С. 53 – 60.
206. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід / Автореф. дис... докт. психол. наук. 19.00.01 — загальна психологія; історія психології. — К., 1994. — 48 с.
207. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. — К.: Либідь, 2003. — 375 с.

208. Ткаченко А.А., Харченко М.Н. Специализированный семинар для безработных // Человек и работа. — 1995. — № 6. — С. 22 – 24.
209. Торчинская Е.Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу // Психологический журнал. — 2001. — № 2. — С. 27 – 30.
210. Томе Х. Психология развития человеческой жизни // Принцип развития в психологии. — М.: Наука, 1978. — С. 173 — 195.
211. Фанталова Е.В. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. — 1992. — № 1. — С. 107 – 118.
212. Филимоненко Ю.И. Жизненный путь: самореализация личности с опорой на подсознание // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А.Крылова, Л.А.Коростылевой. — СПб. — 1997. — С. 58 – 74.
213. Философский энциклопедический словарь / Редкол.: С.С. Аверинцев и др. 2-е изд. — М., 1989. — 815 с.
214. Фон Шліппе А., Швайцер Й. Системна психотерапія та консультування. Пер. з нім. — Львів: ВНІЛ – Класика, 2004. — 320 с.
215. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., Прогресс, 1990. — 368 с.
216. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения. Я и ОНО; Неудовлетворенность культурой. — СПб.: Алетейя, 1999. — 252 с.
217. Фрейд З. Некоторые типы характеров из психоаналитической практики // Фрейд З. Художник и фантазирование. — М., 1995. С. 238 – 251.
218. Фрейд З. “Я” и “ОНО”. — в 2 кн., книга 1. — Тбилиси: Мера-ни, 1991.— 397 с.
219. Фромм Э. Бегство от свободы. — М., 1995.— 256 с.
220. Фромм Э. Душа человека. — М.: Республика, 1992. — 430 с.
221. Хасаев Р.Г. Особенности региональной безработицы // Социологические исследования. — 1998. — № 4.—С. 41 – 48.
222. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т. — М., Педагогика, 1986.— Т.2. — 392 с.
223. Хилько Р.В., Самошкіна Л.М. Особливості стратегій подолання внутрішніх особистісних конфліктів, які супроводжуються почуттям провини // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. Випуск 8. — Дніпропетровськ, 2002. — С. 79 – 83.

224. Хомуленко Т.Б. Развитие высших форм памяти. — Автореф. дисерт. докт. психол наук. 19.00.07 — педагогична та вікова психологія. — К., 1999. — 30 с.
225. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза — СПб.: Лань, 1997. — 240 с.
226. Хорни К. Невроз и личностный рост — СПб.: Б.С.К, 1998. — 315 с.
227. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер, 1997. — С. 519.
228. Хьюсман Р., Хэтфилд Д. Фактор справедливости. — М.: Знание, 1992. — 72 с.
229. Цейтина Г.П. Влияние уровня интернальности на адаптируемость к изменяющимся условиям жизни // Человек в изменяющемся мире / Материалы научно-практической конференции. — СПб. — 1996. — С. 76 – 78.
230. Чеботарева Н.Д. Смысл жизни: “иметь” или “быть”// Мир психологии. — 2001. — №2. — С. 70 – 75.
231. Чепелева Н.В. Психологическая герменевтика — наука о понимании // Практична психологія та соціальна робота. — 2001. — № 3. — С. 6 – 10.
232. Чепелева Н.В. Проблемы психологічної герменевтики. — К.: Міленіум, 2004. — 276 с.
233. Чепелева Н.В. Теоретические основы психологической герменевтики // Актуальні проблеми психології. Том 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. — К., 2001. — Вип. 1. — С. 5 – 14.
234. Чепелева Н.В., Яковенко Л.Ф. Теоретические положения нарративной психологии // Актуальні проблеми психології. Том 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. — К., 2001. — Вип. 1. — С. 63 – 75.
235. Чернина Н., Глазкова С. Самочувствие безработных на рынке труда // Человек и труд. — 1993. — № 12. — С. 35 – 43.
236. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. — М.: Институт психологии АН СССР, 1985. — 200 с.
237. Чудновский В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от внешнего и внутреннего // Психологический журнал. — 1995. — № 2. — С. 15 – 25.
238. Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности при преодолении человеком кризиса, связанного с потерей работы. Автореф. дис...

канд. психол. наук. — 19.00.01 — общая психология; история психологии. — СПб., 1997. — С. 20.

239. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество. — К.: Україна, 1991. — 117 с.

240. Шевякова Е.В. Проявления психологического дистанцирования как феномена пространственно-временной организации внутреннего мира // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. Випуск 8. — Дніпропетровськ, 2002. — С. 96 – 105.

241. Шибутани Т. Социальная психология. — Ростов-на-Дону: Фенікс, 1998. — 544 с.

242. Шиловська О.М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистості. – Автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. — К., 2003. — 20 с.

243. Ширококов Д.П., Якиманская И.С. Психологический портрет современного безработного // Психологическая газета. — 1998. — № 4. — С. 28 – 29.

244. Шмелев А.Г. Введение в экспериментальную психосемантику. Теоретико-методологические и психодиагностические возможности. — М., 1983. — 157 с.

245. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность и память: опыт генетической реконструкции // Мир психологии.— 2001. — № 1. — С. 64 – 72.

246. Шорохова Е.Д. Отчуждение как психологическая проблема // Человек в изменяющемся мире: социальные и психологические проблемы / Материалы науч. конф. 20 – 23.04.1993. — Ч.1. — С. 78 – 80. 247. Щекин Г. Тактика трудоустройства дома и за рубежом // Персонал. — 1994. — № 2. — С. 17 – 20.

248. Эльконин Д.Б. Детская психология. — М.: Академия, 2004. — 384 с.

249. Эриксон Э. Идентичность // Психология самосознания. Хрестоматия / Редактор-составитель — Д.Я. Райгородский. — Самара – Москва: БАХРАХ, 2000. — С. 517 – 533.

250. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. — К.: Либідь, 1996. — 264 с.

251. Goszczynska M. Style i strategie radzenia sobie przez bezrobotnych ze stresem // Psychologiczne problemy czloweka w sytuacji utraty pracy // Bezrobocie. Psychologiczne i spoleczne koszty transformacji

systemowej / Red. Jan M. Stanik. — Katowice: Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, 1997. — S. 89 – 100.

252. Markus H., Nurius P. Possible Selves: The Interface between Motivation and the Self-Concept. In Yardley, K., Honess, T. (Eds). Self and Identity: Psychosocial Perspectives. — Wiley, 1987. — 256 s.

253. Ratajczak Z. Utrata pracy jako doświadczenie traumatyzujące i wyzwanie rozwojowe. Psychologiczne problemy człowieka w sytuacji pracy 12 (21) // Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej / Red. Z. Ratajczak. — Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 1995. — S. 17 – 23

254. Ratajczak Z. Psychologiczne koszty radzenia sobie w sytuacji utraty pracy // Psychologiczne problemy człowieka w sytuacji utraty pracy // Bezrobocie. red. Jan M. Stanik. Ser. Psychologia. — Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 1997. — S. 13 – 20.

255. Tomaszewski T. Bezrobocie jako utrata możliwości. Psychologiczne problemy człowieka w sytuacji pracy 12 (21) // Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej / Red. Z. Ratajczak. — Katowice. — 1995. — S. 11 – 15.

256. Wilczyńska-Kwiątek A. Psychologiczny portret własny w sytuacji utraty pracy // Psychologia / Badania i aplikacje. T.6. Bezrobocie jako wyzwanie / Red. Z. Ratajczak. — Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. — 2004. — S. 97 — 110.

257. Zuber-Dzikowa L. Psychologiczna analiza czynników modyfikujących indywidualne radzenie sobie z sytuacją bezrobocia // Bezrobocie. / Red. Jan M. Stanik. Ser. Psychologia, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 1997. — S. 57 — 73.

258. Ільїна Т.Б. Психологічний аналіз синдрому професійного вигорання педагогів у різному професійному середовищі. <http://www.rapdon.org.ua/mod-subjects-pritpage-pageid-13-scope.all.html>

259. Тарабрина Н.В. Критерии диагностики ПТСР. <http://psychology.net.ru/artikles>

ДОДАТКИ

КОМПЛЕКСНАЯ АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИИ БЕЗРАБОТНОГО

ОБРАЩЕНИЕ:

Мы просим Вас принять участие в размышлении по поводу того, как сделать свою жизнь более счастливой.

Для раздумий нужен материал, извлеченный из Вашего жизненного опыта, который для нас может оказаться бесценным.

Выполняя предложенные ниже задания, старайтесь замечать, что стоит в своем опыте оставить, а что Вам явно мешает сделать жизнь полноценной.

УКРГОС НИИ МСПИ КОМПЛЕКСНАЯ АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИИ БЕЗРАБОТНОГО

Дата _____

Номер анкеты _____

Место обследования:

1 — районный центр занятости

2 —

Обследование: 1 — первичное, 2 — повторное

Придумайте значок или слово, заменяющие ваши

Ф.И.О. _____

1. Пол: 1-М., 2-Ж.

2. Возраст ___ лет.

3. Семейное положение:

1 - замужем (женат)

2 - вдова(ец)

3 - разведена

4 - холост(незамужем)

4. Наличие детей: 1 - есть, 2 - нет

5. Образование: 1 - среднее, 2 - среднеспециальное, 3 - высшее гуманитарное, 4 - высшее техническое.

6. Трудовой стаж (не включая время обучения в учебных заведениях и службу в армии):

7. Работали:

1 - на одном рабочем месте; 2- на разных рабочих местах на одном предприятии (организации); 3 - меняли место работы несколько раз (укажите, сколько); 4- вообще не работали.

8. 1 — Впервые потеряли работу, 2 - потеряли работу повторно (укажите который раз).

9. Ваш “безработный стаж”: 1 - до 2 месяцев, 2 - до полугода, 3- до года, 4 - более года (укажите сколько).

10. Отметьте те виды помощи, которые Вы получаете от государственной службы занятости:

1 - проходите переобучение;

2 - участвуете в общественных и временных работах;

3 - получаете направления на вакантные рабочие места;

4 - получаете пособие;

5 - другое.

11. Были ли в Вашем опыте попытки трудоустройства: 1 - Да, 2 - Нет.

Назовите причины, по которым Вам отказывали в трудоустройстве:

Предпринимали ли Вы самостоятельные попытки найти работу:

1 - обращались за помощью к друзьям, знакомым, родственникам, 2- обращались в негосударственные бюро трудоустройства; 3 - искали работу, используя публикации о вакансиях в прессе, 4 - другое.

I

12. Для начала, как Вы думаете, есть ли на свете люди, которые: (напишите номер ответа, с которым Вы согласны):

1—всегда говорят правду

2—всегда поступают только хорошо

3—никогда не ошибаются

4—никогда ни в чем не сомневаются.

Продолжите фразы, перечисляя слова (через запятую) до тех пор, пока не захочется поставить точку:

13. Терпеть не могу...

14. Больше всего на свете я люблю...

15. Что Вам чаще всего сопутствует в жизни (напишите номер ответа, с которым Вы согласны):

1—успех

2—неуспех

16. Что чаще всего Вы испытываете (напишите номер ответа, с которым Вы согласны):

1—удовлетворенность жизнью

2—неудовлетворение

17. Опишите мир, в котором Вы живете (можно с помощью прилагательных, причастий. Например: враждебный, добрый, интересный и т.д.)
18. Какие люди Вам нравятся?
19. Какие не нравятся?
20. Ваше представление о счастливом человеке?
21. Попытайтесь охарактеризовать себя:
22. Перечислите, над какими важными жизненными явлениями Вам приходилось думать (например: любовь, долг, и др.)
23. Если какие-то из них в Вашей жизни были драматичными, подчеркните их (или лучше еще раз укажите их):

24. Какие из ниже перечисленных состояний по отношению к себе Вы чаще всего испытываете (напишите номера ответов, с которыми Вы согласны):

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. гордость | 6. недовольство собой |
| 2. чувство собственного достоинства | 7. антипатия |
| 3. уважение | 8. агрессия |
| 4. презрение | 9. раздражение |
| 5. сознание собственной малоценности | 10. симпатия. |

25. Из перечисленных ниже состояний выберите и напишите номера тех состояний, опыт которых имеется у Вас:

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------|------------------|
| 1. радость | 2. восхищение | 3. зависть |
| 4. сострадание | 5. сопереживание | 6. горе |
| 7. чувство удовлетворенной мести | 8. самодовольство | 9. восторг |
| 10. возмущение | 11. тоска | 12. скука |
| 13. тревога | 14. страх | 15. сожаление |
| 16. равнодушие | 17. угрызение совести | 18. отвращение |
| 19. растерянность | 20. удивление | 21. чувство вины |

26. Напишите номера ответов (из перечисленных выше), отражающих состояния, которые Вам приходится испытывать часто:

27. Как Вы считаете: от человека зависит качество его жизни? Отметьте соответствующий вариант ответа, выбрав из возможных: 1-да, 2-нет, 3-частично, 4-в большей мере.
28. Тоска о ком или о чем живет в Вас?
29. Чему бы Вы хотели научиться в духовном смысле?
30. С кем из ныне живущих хотели бы поговорить?
31. В чем, по Вашему, смысл человеческой жизни?
32. В чем Вам видится смысл Вашей сегодняшней жизни?

33. Ваша сокровенная мечта?
34. Что делает птица перед полетом?

II.

35. Опишите наиболее яркие, положительные эмоционально события, факты из Вашей жизни:

А теперь мысленно произнесите поочередно ниже перечисленные слова, и опишите, что при произнесении этих слов вспомнилось (напишите, что вспомнилось напротив соответствующей цифры):

36. Любовь.
37. Дружба.
38. Успех.
39. Восторг.
40. Покой.
41. Радость.

III.

42. Выберите и напишите соответствующий номер ответов, отражающих варианты поведения, которые в Вашем опыте есть:

- 1 - веду себя, как будто я уверенный человек;
2 - замыкаюсь в себе;
3 - мщу обидчикам;
4 - отвечаю тем же, что сделали неприятного мне;
5 - испытываю желание кому-нибудь рассказать о своих неприятностях;
6 - веду себя так, будто бы мне все равно;
7 - стараюсь отвлечься от неприятности каким-нибудь делом;
8 - оттягиваю решительный момент;
9 - стараюсь сам (а) повлиять на ход событий;
10 - делаю что-нибудь приятное;
11 - стараюсь не вспоминать;
12 - кричу;
13 - ухожу с места неприятных для меня событий;
14 - приходят в голову мысли, что я лучше, чем кому-то показалось;
15 - стараюсь пошутить;
16 - не скрываю как мне плохо;
17 - ищу объяснение своим неприятностям;
18 - успокаиваю себя философскими размышлениями;
19 - ищу себе оправдание, когда неправ (а);
20 - начинаю заниматься самокопанием;
21 - говорю себе, что происходящее не так уж важно;

- 22 – действую по принципу: “лучший способ защиты — нападение”;
- 23 – перестаю разговаривать;
- 24 – раздражаюсь;
- 25 – тянусь к чему-нибудь красивому;
- 26 – приходят в голову мысли, что я ни на что не гожусь;
- 27 – смиряюсь с ситуацией;
- 28 – протестую;
- 29 – успокаиваю себя тем, что другим не лучше;
- 30 – мечтаю о чем-нибудь;
- 31 – вспоминаю мудрые фразы;
- 32 – обращаюсь за помощью;
- 33 – испытываю желание подумать наедине с собой;
- 34 – стараюсь сочетать неприятное с приятным;
- 35 – думаю: все не то, все не так;
- 36 – мелькает мысль, что лучше бы не жить;
- 37 – занимаюсь творческой работой;
- 38 – читаю;
- 39 – слушаю музыку;
- 40 – общаюсь с детьми;
- 41 – разговариваю с соседями;

43. Напишите номер тех вариантов поведения, из числа приведенных выше, которые бывают очень часто:

IV






Ниже предлагаются фразы, которыми начато какое-то предложение.

Вам необходимо закончить начатое предложение (можно первыми подходящими в голову словами) и написать его напротив соответствующего номера предложения.

44. Когда я вижу занятых делом людей, я ...
45. Знаю, что глупо, но боюсь...
46. Сделал (а) бы все, чтобы забыть...
47. Когда я поступаю неправильно, я ...
48. Когда я был (а) ребенком...
49. Будущее кажется мне...
50. Я всегда хотел (а)...
51. Думаю что друг — это...
52. Когда я вижу людей, слоняющихся без дела...
53. Когда я один (одна)...
54. Когда я устаю, я...

55. Когда жизнь требует активности, я...
56. Мой мир — это...
57. Если все против меня, то...
58. Утром я...
59. Нормальная жизнь кажется мне...
60. Никто не знает, как боюсь...
61. Моей большой ошибкой было...
62. Я мог (ла) бы себе нравиться, если бы...
63. Работа для меня...
64. Надеюсь на...
65. Если-бы было возможно, я бы осуществил (а) желания...
66. Не люблю людей, которые...
67. Когда я почувствовал (а) себя усталым (ой)...
68. Наедине с собой бывает так...
69. Справиться с усталостью мне помогает...
71. Если бы можно было выбрать, когда жить: в прошлые времена, будущее, или сейчас, я бы выбрал (а)...
72. Я мог (ла) бы быть очень счастливым человеком, если бы...
73. Мой день начинается с...
74. Если бы у меня была возможность что-то изменить в своем прошлом, я бы...
75. Хотелось бы мне перестать бояться...
76. Мой самый большой недостаток заключается в том...
79. Наступит день, когда...
80. Моей целью является...
81. Больше всего мне нравятся люди, которые...
83. Если ты один, то...
85. Время для меня...
87. Моя наибольшая слабость заключается в том...
88. Когда приходит вечер, я...
89. Моя жизнь...
90. Мои опасения заставляют меня...
91. Самое худшее, что мне пришлось совершить, это...
92. Самое лучшее во мне — это...
93. Моим самым живым воспоминанием...
94. Когда я буду...
95. Больше всего в жизни, я хотел (а) бы...
96. Когда меня нет, мои знакомые...
97. Безработица кажется мне...
98. Отсутствие работы для меня.....
101. Я везде как...
102. Когда мне начинает не везти, я...
103. Как я живу...

V

Представьте, что Вам нужно слегка “засекретить” Ваш опыт, а отмалчиваться не хочется. Мы предлагаем Вам следующую игру. В ответ на фразу, прочитанную Вами, напротив номера ее, Вы рисуете одну из шести линий: 1 — либо  (прямую), 2 — либо  (восходящую вверх); 3 — либо  (нисходящую вниз); 4 — либо  (волнистую); 5  (ломаная с острыми углами); 6 — либо ! (линию вертикальную с точкой, вроде восклицательного знака). Если рядом захочется написать мелькнувшее у Вас в голове слово, когда прозвучала фраза, напишите его.

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 104. Я и люди | 120. Я и начальник |
| 105. Я и жизнь | 121. Я и сотрудники |
| 106. Я и перемены | 122. Я и подчиненные |
| 107. Я и время | 123. Я и небо |
| 108. Я и дети | 124. Я и воспоминание |
| 109. Я и старики | 125. Я и будущее |
| 110. Я и актеры | 126. Я и Солнце |
| 111. Я и работа | 127. Я и музыка |
| 112. Я и чтение | 128. Я и настоящее |
| 113. Я и домашние дела | 129. Я и мечты |
| 114. Я и воздух | 130. Я и надежда |
| 115. Я и начальство | 131. Я и Успех |
| 116. Я и безработица | 132. Я и переживания |
| 117. Я и ветер. | 133. Я и государство |
| 118. Я и кино | 134. Я и работник службы занятости. |
| 119. Я и политика | 135. Я и кризис |

VI

135. Ниже предлагаются мысли-советы, как сделать свою жизнь более счастливой. Подумайте над ними. Запишите номера тех из них, которые на Ваш взгляд, есть смысл запомнить, и следовать им в своем опыте...

1. “Путь к счастью прямой и широкий, когда в нем есть место трудолюбию, дающему реальные результаты”.

2. “Когда человек попадает в трудное, или даже невыносимое положение, когда голова у него идет кругом, есть смысл остановиться и посмотреть на ситуацию свежим взглядом: а чему она научила”.

3. “Извлеките урок из потерь и идите дальше. Дорога может быть с провалами, и можно в них упасть. Но кто сказал, что нельзя подняться.”

4. “В мире нет человека, который не мог бы начать заново. И нет такого возраста, когда не было бы смысла сделать это, если все предыдущее исчерпало себя.”

5. “Учитесь жить у тех, кто лучше вас, успешнее вас, здоровее вас; учитесь как не нужно жить у тех, кто слаб, нежизнестоек, одинок, и брошен всеми. И вы сможете сделать свою жизнь счастливой. Никогда не прекращайте учиться”.

6. “Человек, которому больше нечего добиваться в жизни, чахнет и болеет”.

7. “Помогайте людям и разрешайте им помогать вам”.

8. “Старайтесь поступать с другими так же, как вы хотели бы, чтобы поступали с Вами”.

9. “Говорите чаще приятные слова другим, и они к Вам вернутся”.

10. “Следите за своей внешностью. Плохо выглядящий человек не может уважать себя”.

11. “Неприятности — это еще не самое плохое, что может произойти с нами. Хуже всего, когда с нами ничего не происходит”.

12. “Хочешь быть счастливым — изгони из сердца все досады”.

Задайте самому себе перечисленные 3 вопроса (N136, 137, 138). Подумайте. Не спешите сказать “нет, “не знаю”. В ответе могут быть очень простые вещи: например, напомнить соседке о ее обещании. Напишите Ваш ответ напротив номера вопроса. Итак, начали:

136. Каковы мои ближайшие цели ? (перечислите их через запятую, и важные и очень простые).

137. Как я хотел(а) бы провести ближайшие три года ?

138. Выберите три основные цели, которые кажутся Вам наиболее важными из всех ранее записанных.

Спасибо за сотрудничество и за помощь.



ЗМІСТ

Переднє слово 4

Глава 1. Теоретичні основи дослідження Трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної зі втратою роботи 7

Уявлення про себе в контексті психології самосвідомості 7. Втрата роботи як кризова подія життєвого шляху людини 19. Зміни та трансформаційні перетворення уявлення про себе при подоланні внутрішньоособистісного конфлікту 41.

Глава 2. Емпіричне дослідження впливу переживання періоду, позначеного втратою роботи, на уявлення про себе 63

Організація та методи дослідження трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної зі втратою роботи 63. Порівняльний аналіз уявлень про себе та життя, у людей, які втратили роботу, та людей, які працюють 98.

Глава 3. Емпіричне дослідження трансформації уявлення про себе в умовах кризи, пов'язаної зі втратою роботи 124

Специфіка трансформативних перетворень уявлення про себе в процесі переживання періоду, позначеного втратою роботи 124. Трансформаційні перетворення в уявленні про себе та ефективність подальшого особистісного розвитку 151. Психологічна підтримка людей, які втратили роботу 163.

Заключне слово 189

Література 192

Додатки 211