

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ

Бочелюк В. Й., Турубарова А. В.

**Постановка проблеми.** Постійні зміни структури робочих місць вимагають професійної мобільності особистості, що забезпечуватиме їй більш широкий діапазон вибору можливих напрямів професійної самореалізації на сучасному ринку праці. У цьому контексті досить важливою є здатність до навчання та підвищення кваліфікації, що сприяє оперативній зміні напрямку професійної діяльності.

Особливої значущості дане питання набуває в ситуації з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) під час війни з російською агресією, які потребують надання дієвої соціально-психологічної допомоги для успішної професійної реадaptaції у змінених умовах життєдіяльності. Розробка ефективних технологій надання такої допомоги в процесі професійної реадaptaції безробітних з числа вимушено переміщених осіб (ВПО) потребує концептуально нового наукового обґрунтування зазначеної проблематики, створення відповідних стратегій підвищення готовності безробітних до відновлення професійної діяльності у нових умовах перебування та адаптації/реадaptaції до особливостей зміненого професійного середовища.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання професійної реадaptaції останнім часом привертають все більшу увагу вчених, що супроводжується появою досить ґрунтовних наукових розробок з даної тематики (О. Блинова<sup>1</sup>, Н. Завацька<sup>2</sup>, О. Зінченко<sup>3</sup>, Є. Карпенко<sup>4</sup> та інші). Низка вчених присвятила свої праці дослідженню питань професійної мобільності особистості

(І. Ващенко<sup>5</sup>, Ю. Завацький<sup>6</sup>, З. Ковальчук<sup>7</sup>, М. Панов<sup>8</sup> та інші).

У процесі досліджень науковці роблять спроби визначити особливості, специфіку та головні чинники, що визначають ефективність професійної реадaptaції особистості (Т. Комар<sup>9</sup>, М. Панов<sup>10</sup> та інші). Особливо актуального розгортання зазначена наукова проблематика набуває у контексті дослідження ситуації безробіття, зокрема, специфіки переживання особистістю професійної кризи, що перебуває у центрі уваги як вітчизняних, так і закордонних дослідників (Ю. Бохонкова<sup>11</sup>, Р. Пріма<sup>12</sup> та інші).

Проте, незважаючи на значну кількість праць з даної наукової проблематики ґрунтовного вивчення потребують питання щодо створення науково обґрунтованої концепції зазначеного феномену, зокрема, подальшої наукової розробки потребує система оптимізації процесу професійної реадaptaції особистості в умовах сучасного проблемогенного соціуму.

**Мета дослідження:** визначити особливості застосування системи професійної реадaptaції особистості в умовах проблемогенного соціуму.

<sup>1</sup> Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади дослідження кризи професійної ідентичності вимушених мігрантів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 116–121.

<sup>2</sup> Завацька Н. Є. Технології забезпечення професійної допомоги у процесах адаптації та реадaptaції особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2014. № 3 (35). С. 167–175.

<sup>3</sup> Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 47–53.

<sup>4</sup> Карпенко Є. В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. 271 с.

<sup>5</sup> Ващенко І. В. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку адаптивності цілісної особистості в контексті соціально-економічних криз. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). С. 116–127.

<sup>6</sup> Завацький Ю. А. Особистісно-орієнтований підхід до психологічного супроводу соціальної мобільності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2016. № 2 (40). С. 58–63.

<sup>7</sup> Ковальчук З. Я. Соціально-психологічний аналіз професійного становлення особистості в умовах сучасних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2018. № 3(47). Т. 2. С. 41–48.

<sup>8</sup> Панов М. С. Професійна реадaptaція в структурі адаптивних процесів: результати досліджень. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 4. С. 197–203.

<sup>9</sup> Комар Т. В. Психологічна структура професійної зрілості фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 108–117.

<sup>10</sup> Панов М. С. Психологічні особливості професійної реадaptaції безробітних, що належать до внутрішньо переміщених осіб. *Психологічний часопис*. 2019. № 8. Вип. 5. С. 295–305.

<sup>11</sup> Бохонкова Ю. О. Психологічні основи випереджальної стратегії поведінки особистості : монографія. Луганськ: Ноулідж, 2012. 251 с.

<sup>12</sup> Пріма Р. М. Формування професійної мобільності майбутнього вчителя початкових класів : теорія і практика : монографія. Донецьк : ІМА-прес, 2009. 368 с.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Процес професійної реадаптації особистості в умовах проблемного соціуму потребує надання ефективної психологічної підтримки особистості в процесі опанування нового напрямку професійної діяльності. Застосування психотренінгових технологій у даному контексті є дієвим напрямом оптимізації професійної реадаптації особистості в ситуації професійної кризи.

Розроблений тренінг складався з трьох тематичних блоків, перший з яких був спрямований на нормалізацію психоемоційного стану безробітних, розвиток емоційного інтелекту та навичок продуктивної саморегуляції і конструктивного подолання стресових ситуацій. Друга частина тренінгу була спрямована на розвиток вмінь цілевизначення та створення ефективної системи ціннісно-мотиваційних настанов з метою відновлення продуктивної часової перспективи, що охоплює в собі досягнення значущих професійних цілей. І, нарешті, в останній частині тренінгу головну увагу було приділено професійній самоідентифікації та побудові моделі професійного розвитку безробітних у змінених умовах професійного середовища з метою якнайбільш повної реалізації їхнього особистісно-професійного потенціалу.

Програма тренінгу охоплює в собі 9 (дев'ять) занять, які проводились тричі на тиждень та в сукупності відбувались протягом трьох тижнів.

Презентований психологічний тренінг охоплював в собі наступні аспекти психодіагностичний, корекційний, розвивальний та психолого-просвітницький. Так, як вже було зазначено, на початку та в кінці тренінгу проводилась психодіагностика безробітних за визначеними критеріями, які допомагали діагностувати особливості перебігу в них процесу перетворень та розвитку. А саме, за допомогою тестових методик було визначено особливості психоемоційного стану безробітних, а також рівень їх ресурсного потенціалу, що зумовлює готовність особистості до професійної реадаптації та продовження професійної самореалізації у змінених умовах соціального середовища. Зокрема, в процесі психодіагностики безробітні мали можливість дослідити зміни, які відбувались за рівнем їх адаптаційного потенціалу та ступенем соціально-психологічної адаптованості, що були важливими показниками ефективності тренінгу. Предметом психодіагностики були також особливості самоставлення, рівень емоційного інтелекту та визначеність смисложиттєвих орієнтацій безробітних, що безперечним чином відображувало їх готовність до результативної професійної самореалізації.

Таким чином, в результаті психодіагностичного обстеження безробітні мали можливість усвідомити свої переваги та визначити для себе пріоритетні напрями для саморозвитку і самовдосконалення з

метою підвищення власної готовності до результативної професійної самореалізації.

Досить важливою частиною тренінгу була його психолого-просвітницька складова, а саме завдяки змістовним міні-лекціям та інформативним роздатковим матеріалам безробітним було надано дієву інформацію стосовно алгоритмів ефективного досягнення цілей та навичок продуктивної емоційної саморегуляції, що слугувало основою для подальшого особистісного саморозвитку у напрямі підвищення особистісної суб'єктності в контексті реалізації власного життєвого сценарію.

Зокрема, корекційно-розвивальна складова розробленого психологічного тренінгу охоплювала в собі опанування навичок та вмінь емоційної саморегуляції, ефективного цілевизначення, а також підвищення зрілості професійної ідентичності, завдяки професійному самовизначенню та переструктуруванню наявної «Я-концепції», відповідно до вимог нового ринку праці та соціокультурного мікросередовища.

Отже, психотренінг починається зі знайомства учасників, а саме відпрацювання навичок самопізнання і самопрезентації, а також пізнання та відчуття іншої людини, прогнозування особливостей її характеру та ін.

Вправа виконується попарно, а саме тренер пропонує учасникам протягом 5-ти хвилин презентувати себе один одному та отримати якомога більше інформації про партнера по спілкуванню. Запитання учасників можуть бути будь-якими та стосуватись різних аспектів їх життя, а саме сімейної сфери, улюблених занять, отриманої професії тощо.

Орієнтовний перелік запитань може бути таким: яка у Вас сім'я; чим Ви захоплюєтесь у житті; які якості Ви бажаєте в собі розвинути; які життєві цілі для Вас важливі; що Ви найбільше цінуєте в інших людях; що Вас надихає.

Після того, як у парі виконують обидві ролі, тренер пропонує кожній парі вийти у центр кола, презентувати один одного та відповісти на питання групи, причому відповідати на питання буде та людина, що презентувала іншу, отже, відповіді будуть побудовані на основі інформації, отриманої учасниками під час виконання першої частини вправи.

Після того, як презентація відбудеться тренер пропонує обом учасникам прокоментувати виконання вправи, а саме один з них надає іншому зворотній зв'язок відносно правильності наданих відповідей, а саме наскільки вдало вдалось домислити та відобразити його образ, відчуті емоції та настрої. Потім учасник, що відповідав на питання групи, ділиться власними враженнями щодо виконання вправи, а саме наскільки легко чи складно було уявляти себе на місці іншої людини і т.д. Попарно етап знайомства виконується всіма учасниками групи.

Завершує вправу висновок тренера, який підкреслює її значення в контексті розвитку навичок самопрезентації, і, що найголовніше, розвитку вміння відчувати іншу людину, прогнозувати її поведінку та, відповідним чином будувати процес комунікації.

Тренер надає учасникам перелік особистісних якостей, що розподілені на 4 великі групи, а саме стосуються міжособистісних стосунків і спілкування, поведінки, діяльності та емоційної сфери людини.

Виконання вправи складається з двох етапів.

На першому етапі тренер пропонує учасникам обрати найцінніші для них якості та виписати на аркуш паперу, розподіливши на 4 тематичні групи. Отже, ви отримаєте перелік ідеальних, з вашої точки зору, якостей.

Таким чином, учасники тренінгу визначають рівень своєї самооцінки. Тренер розповідає про те, що самооцінка може бути нормальною, високою та низькою. Важливим виміром самооцінки є також її адекватність, отже, відповідність оцінки себе реальним можливостям людини, її здібностям і т.д.

Неадекватна самооцінка може бути як завищеною, так і заниженою, а саме у випадку неадекватно високої самооцінки людина схильна до переоцінки своїх можливостей, проявом чого є нереально складні цілі, завищений рівень домагань та неадекватна реакція на невдачі, невміння коректувати власні цілі, відповідно до реальних досягнень та можливостей.

Проявами неадекватно низької самооцінки, навпаки, є схильність занижувати власні можливості, відсутність мотивації досягнення, сумніви та невіра у власні сили та можливості. Неадекватність особистісної самооцінки має бути відповідним чином скоректованою та узгодженою відповідно до рівня домагань, з метою створення найбільших можливостей для повноцінної реалізації особистісного потенціалу людини.

Виконання вправи завершується висновком тренера про те, що самооцінка не є статичним утворенням та може змінюватись впродовж життя, а головним є здатність людини до самопізнання та можливість гнучко коректувати власні домагання і цілі, в контексті змін життєвих обставин, власних можливостей та бажань. Найголовнішим є зберігати відчуття самоцінності, що є важливим особистісним ресурсом для подальших досягнень та розвитку.

Далі учасникам пропонується виконати ще одну вправу, спрямовану на поглиблення ступеню самосвідомлення, а саме проаналізувати себе за наступними аспектами: «як сприймають мене інші люди; які мої риси сприймаються іншими позитивно, а які – негативно; як моє сприйняття себе співпадає із сприйняттям мене іншими людьми; які я маю можливості зрозуміти ситуації, інших людей; якими стереотипними установками в розумінні і оцінюванні

інших людей я володію; що заважає мені в ситуаціях спілкування; чи вмію я аналізувати і оцінювати ситуації з позиції майбутнього; які позитивні і негативні комунікативні якості я маю; які особистісні якості мені допомагають або заважають уживатися з іншими людьми; які внутрішні, жорсткі, стереотипні тенденції поведінки володіють мною в процесі спілкування та яким чином можна їх подолати; яким є моє місце у житті, моє життєве призначення; на які свої якості я можу спиратись в процесі спілкування, а які з них треба скоректувати; що найбільше заважає мені в процесі спілкування; чи гідний я поваги інших; що є для мене найбільш важливим у спілкуванні, а що другорядним; чи знаю я свої «слабкі місця», що негативним чином впливають на моє спілкування.

Після заповнення учасниками опитувальника тренер запитує їх про враження від виконання вправи, а саме чи дізнались вони про себе щось нове, чи були такі відповіді які були несподіваними для них самих та викликали здивування. Далі тренер робить висновок про те, що в процесі життя ми не завжди відмічаємо в собі та своїй поведінці якісь важливі аспекти, які підсвідомо чи свідомо керують нашими вчинками та багато в чому визначають наші стосунки з іншими людьми, тоді як усвідомлення цього дозволяє відкрити для себе нові можливості для налагодження продуктивної соціальної взаємодії з оточуючими та повноцінної професійно-особистісної самореалізації.

Після цього тренер ознайомлює учасників з ознаками особистісного самосхвалення та самоприйняття та пропонує визначити пріоритетні напрями для розвитку та самовдосконалення. А саме він наголошує на значущості для учасників наступних аспектів їх самоставлення та поведінки. Так, важливим є дотримання власних принципів, незважаючи на протилежну думку інших у поєднанні із достатньою гнучкістю та вмінням змінювати свою думку, якщо вона є помилковою, а також здатність діяти на власний розсуд, не відчуваючи провини або жалю у випадку несхвалення з боку інших. Запорукою успішності є вміння зберігати впевненість у власних силах, незважаючи на тимчасові труднощі і невдачі та здатність не витрачати час на надмірне занепокоєння про завтрашній та вчорашній день.

В процесі спілкування з іншими людьми важливо цінувати в кожній людині особистість та почуття її корисності для інших, як би вона не відрізнялась рівнем своїх здібностей; вміти чинити опір та приймати компліменти та схвалення без удаваної скромності; приймати власні та чужі почуття.

Також тренер наголошує на корисності таких звичок як здатність знаходити задоволення у різноманітній діяльності, включаючи роботу, гру, спілкування з друзями, творче самовиявлення та відпочи-

нок, а також вміння знаходити в людях щось гарне, вірити в їх порядність, незважаючи на їх недоліки.

Далі учасникам пропонується оцінити дані ознаки за ступенем їх присутності у їх житті, а саме чи використовують вони ці можливості, чи дотримуються певних норм у спілкуванні з оточуючими, чи пам'ятають про свої власні права. Оцінка має відбуватись за 10-бальною шкалою, отже, якщо дана ознака зовсім неприйнятна учаснику – він має поставити оцінку «1», і, навпаки, якщо він максимально використовує це у своєму житті, він може поставити оцінку «10». Аналогічним чином можна використовувати інші оцінки, в процесі співвіднесення їх зі ступенем актуальності зазначених норм та правил у житті членів групи.

Потім учасники тренінгу розповідають про власні оцінки та роблять певні висновки, щодо власної здатності до самоприйняття та самосхвалення. Після виконання вправи тренер робить загальний висновок про те, які прояви самоприйняття були найбільш розповсюдженими, а реалізація яких, навпаки, викликала найбільшу складність та підкреслює, що самоусвідомлення є лише першим, але вкрай важливим кроком у напрямку самозмін, а саме – кроком, що завдає траєкторію та напрям подальшого розвитку та самовдосконалення.

З метою надання учасникам тренінгу певної допомоги щодо подальшого визначення меж власних можливостей та бажань, тренер також знайомить членів групи із відповідним «кодексом впевненості», а саме переліком прав людини на реалізацію власних бажань та прагнень в ситуації соціальної взаємодії з іншими людьми. А саме, тренер пропонує учасникам ознайомитись з певним кодексом впевненості, а саме переліком прав впевненої в собі особистості, а також переліком її «свобод», а саме того, що вона не зобов'язана робити.

Зокрема, тренер наголошує на важливості для учасників дотримання права на незалежність; права на успіх; права бути вислуханим та сприйнятим серйозно; права отримувати те, за що сплачено; права відповідати відмовою на прохання, не вважаючи себе при цьому егоїстичним та не відчуваючи провини; права звертатись з будь-якими проханнями; права робити помилки та відповідати за них; права на самоствердження; права іноді ставити себе на перше місце; права просити про допомогу та емоційну підтримку; права на власну думку та переконання; права не звертати увагу на поради інших та реалізовувати власні переконання; права побути одному, навіть якщо інші шукають вашого товариства; права мати власні почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі.

Тренер також нагадує учасникам про те, що вони ніколи не зобов'язані бути бездоганними на 100 відсотків; йти за натовпом; любити людей, які завдають

їм шкоди; робити приємне неприємним їм людям; вибачатись за те, що вони були самими собою; вибачатись з сил заради інших; відчувати себе винними за власні бажання; миритись з неприємною ситуацією; жертвувати власним внутрішнім світом заради когось, щоб то не було; зберігати стосунки, що стають образливими; робити більше, ніж їм дозволяє час; робити щось, що насправді не можуть робити; виконувати нерозумні вимоги; віддавати те, що насправді не хочеться віддавати; нести на собі відповідальність за чийсь неправильну поведінку; відмовлятись від свого «Я» заради когось або чогось.

Потім тренер просить учасників проранжувати зазначені права та «свободи» за ступенем їх присутності у їхньому житті. Так, те, що реалізовується ними найбільшою мірою може бути оцінено у 10 балів. І, навпаки, те, реалізація чого викликає щонайбільші труднощі може бути оцінено у 1 бал. Аналогічним чином слід визначитись з усіма перерахованими правами та «свободами», оцінюючи їх у діапазоні від одного до десяти балів. Далі тренер пропонує кожному з учасників висловитись та надати зворотній зв'язок стосовно того, що найчастіше реалізується у їх житті, а що викликає найбільші труднощі.

Після виконання вправи всіма учасниками, тренер наводить підсумок та перераховує ознаки впевненої поведінки, які притаманні більшості учасників. Також він акцентує увагу на тому, що найчастіше заважає проявам впевненості та резюмує ті особливості поведінки, які були зазначені учасниками. Після виконання вправи, тренер робить висновок про те, що усвідомлення своїх прав є лише першим кроком до розвитку впевненості в собі, яка має проявлятись у поведінці і вчинках учасників та передбачає їх здатність до реалізації бажаних життєвих цілей, а також гармонійне спілкування з іншими людьми.

Після цього тренер пропонує членам групи виконати вправу, спрямовану на усвідомлення можливостей кожного з учасників тренінгу та підвищення рівня їх самооцінки. А саме, учасникам пропонується записати на аркуші паперу свої вміння та здібності, розділивши їх наступним чином. Першу велику групу складатимуть вміння, другу – знання, а третю можливості. Кожна група має складатися принаймні з п'яти пунктів.

Далі тренер пропонує учасникам обмінятись своїми аркушами та представити групі іншу людину, обравши з написаного 10 щонайбільш сильних якостей, вмінь або знань. Після виконання вправи тренер робить висновок стосовно того наскільки сильним є потенціал кожного з учасників, отже, важливим є тільки знайти шляхи для реалізації можливостей.

З метою подолання негативних наслідків психотравмуючої ситуації та створення позитивного емоційного фону, тренер пропонує учасникам виконати спеціальний цикл вправ, спрямований на корекцію

психоемоційних станів учасників та підвищення рівня їх особистісної самооцінки, а також створення в групі атмосфери взаємоприйняття та співтворчості.

А саме, тренер пропонує учасникам скласти перелік 20 можливостей отримати приємні відчуття, які є легко доступними, тобто можуть з'являтися у житті кожен день. Зокрема, це може бути смачна їжа, приємна музика, чудова прогулянка і т.д. Після того як учасники тренінгу розкажуть про те, що приносить їм радість та задоволення тренер робить висновок, про те, що джерела радості можуть бути досить різноманітними для кожної людини. Головним є здатність повністю «занурюватись» у процес задоволення, нагороджувати себе за свої успіхи, подолання труднощів та досягнення життєвих цілей.

Далі тренер розділяє групу на пари та пропонує наступну техніку виконання вправи. Один з учасників звертається до іншого із запитанням «що саме тобі більше за все подобається в мені?» Інший відповідає на це питання компліментом. Техніка виконання вправи передбачає декілька повторювань. Потім учасники міняються ролями і інший починає запитувати, а другий казати компліменти.

Після виконання вправи тренер робить висновок про те, наскільки багато цікавих й корисних якостей та рис характеру є в учасників тренінгу та бажає їм подальшого розвитку і самовдосконалення.

Після отримання позитивного підкріплення учасникам пропонується вправа, спрямована на розширення меж особистісної самооцінки, а саме усвідомлення амбівалентності багатьох особистісних якостей та властивостей.

Згідно техніки виконання вправи тренер пропонує учасникам написати на окремих аркушах паперу свої переваги та недоліки. Потім по черзі кожен з учасників виходить у центр кола та роздає аркуші паперу всім іншим членам групи. Всі інші учасники мають отримати два аркуші, на одному з яких написана позитивна якість, а на іншому – негативна. Спочатку всі учасники називають позитивну властивість тієї людини, що знаходиться у центрі та розхвалюють її.

Потім всі називають недоліки того, хто знаходиться у центрі та концентрують увагу на негативних властивостях особистості головного учасника. Коли починається третє коло висловлювань членів групи, завданням є показати негативний бік того, що було визначено як позитивні якості та позитивні аспекти зазначених недоліків.

Після виконання вправи кожним з учасників тренер запитує їх про особливості сприйняття того, що відбувалось. Яким чином вони сприймали «контрастний душ» висловлювань та як було сприйнято завершальну частину вправи. Після завершення обговорення тренер робить висновок про те, що все має як позитивні так і негативні аспекти – головним є

навчитись правильно ставитись до своїх індивідуальних особливостей, приймати їх та використовувати задля досягнення успіху та внутрішньої гармонії.

Для завершення даного тренінгового блоку тренером пропонується виконання наступної вправи, спрямованої на підвищення відчуття власної унікальності та неповторності членів тренінгової групи. А саме, тренер пропонує учасникам закінчити твердження «я подарунок для людства тому що...». В процесі виконання вправи слід згадати якомога більше переваг та позитивних якостей, замислитись над тим, що саме унікального є в людині, що відрізняє її від інших людей.

Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що кожна людина є унікальною але дуже важливим є вміти приймати та проявляти свої неповторні риси та властивості на шляху до реалізації власного життєвого сценарію.

Для створення мотивації для подальшого особистісного самовдосконалення учасників тренінгу тренер роздає членам групи аркуші паперу на яких написані їх імена та пропонує кожному учаснику зробити подарунки один одному, написавши на аркуші паперу ту якість або рису характеру, яких, на її думку, не вистачає іншій людині або тих, які зробили б її щасливою.

Після написання кожної якості учасник складає аркуш паперу таким чином, щоб інша людина не бачила написане. Після того як аркуш обійде коло і повернеться до свого власника, він може розвернути його та прочитати послання всіх інших учасників.

Тренер робить висновок про те, що у кожній людині є свої унікальні властивості, які є дуже цінними, отже, важливо вміти бачити їх в інших людях та розвивати в собі ті якості, які ми вважаємо для себе бажаними та корисними.

Наступна частина тренінгу була присвячена аналізу життєвих цілей, а саме визначенню ступеню їх автентичності, тобто, відповідності прийнятим особистісним цінностям, а також формуванню навичок активного цілевизначення, що є вкрай необхідною передумовою успішної професійної реадaptaції особистості.

А саме, цей тренінговий блок починається із вправи, присвяченій визначенню ступеню особистісної самоактуалізації учасників за різними життєвими сферами. Тренер роздає учасникам бланки для виконання вправи, а саме бланки для оцінки себе за різними життєвими сферами. Кожна сфера оцінюється за 10 бальною системою: оцінка в 1 бал означає, що людина повністю незадоволена ситуацією за даною сферою, тоді як 10 балів відображає великий ступінь задоволеності за цією життєвою сферою. В процесі оцінювання можна ставити будь-який бал, виходячи зі своїх уявлень про ступінь власної реалізованості за кожною життєвою сферою.

Оцінка відбувається за наступними 8 сферами:

Здоров'я та спорт – оцінюється турбота про своє здоров'я, а саме спортивні заняття, прогулянки, режим харчування та діяльності, здоровий сон. Друзі та оточення – родичі, друзі, колеги – оцінюється ступінь комфортності спілкування з даними людьми, а також позитивність емоцій які несе в собі взаємодія з ними. Сім'я та стосунки – оцінюється ступінь задоволеності та щастя, що приносять стосунки з близькою коханою людиною (якщо такі стосунки відсутні за цією сферою ставиться один бал). Сфера кар'єри та бізнесу – оцінюється те, наскільки людині подобається її робота або бізнес, чи надихає це її на нові звершення, наповнює енергією та приносить задоволення. Сфера фінансів – за цією сферою оцінюється ступінь задоволеності фінансовими надходженнями, прибутком або заробітною платою. Духовність та творчість – оцінюється наскільки людина схильна до проявів творчої активності, створення чогось нового та незвичного, а також значущість для неї питань життєвого сенсу та власного призначення. Сфера особистісного розвитку – оцінюється те, наскільки людина прагне розвиватись, ставити перед собою значущі цілі та досягати їх (особистісний розвиток може охоплювати різні цілі, зокрема, вдосконалення у якійсь галузі знань, опанування нових навичок, розвиток певних здібностей). Сфера «яскравість життя» – оцінюється насиченість життя яскравими емоціями, новими враженнями, переживанням ризику тощо.

Після того як кожен з учасників оцінить кожну зі сфер, поставивши якийсь бал, вони мають з'єднати отримані крапки на малюнку та отримати свій життєвий візерунок. При виконанні цієї вправи вкрай важливим є об'єктивна оцінка свого життя. Після виконання вправи тренер пропонує учасникам проаналізувати та відзначити, чи задоволені вони своїми результатами, що саме їм хотілось би змінити та яким чином це можна зробити.

Після виконання вправи тренер робить висновок та звертає увагу учасників на можливість визначення нових мотивуючих та значущих для них цілей з метою підвищення рівня задоволеності за тими сферами, які отримали невисокий бал. Важливим є також знаходження додаткових джерел енергії та ресурсів для досягнення визначених життєвих цілей. Отже, необхідним є розвиток тих життєвих сфер, які можуть стати джерелом ресурсів для здійснення важливих життєвих програм та реалізації життєвих смислів.

Метою наступної вправи є визначення значущих цілей за різними сферами життя, а саме усвідомлення їх взаємовпливу та взаємозв'язку. А саме, тренер пропонує учасникам визначити важливі для них цілі за кожною сферою життя.

Учасники тренінгу мають подивитись на власне «колесо життя» та визначити найбільш значущі для них цілі за кожною з 8 сфер. Далі учасникам пропонується обрати одну ціль та описати яким чином досягнення цієї цілі може вплинути на інші 7 цілей. Аналогічним чином має бути проаналізовано кожну ціль. Таким чином, учасники мають можливість визначити головні цілі та усвідомити, яким чином інші цілі підпорядковані досягненню головної цілі. Після виконання вправи тренер пропонує кожному з учасників розказати в групі про власні результати та заохочує інших членів групи до висловлювання своїх думок, пропозицій або рекомендацій. Кожен з учасників ділиться власним досвідом щодо визначених цілей та розповідає про взаємозв'язок різних цілей у своєму житті.

Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що у житті кожної людини існує певна ієрархічна структура цілей за різними життєвими сферами. Важливим є визначити пріоритетні цілі та спрямувати власні зусилля на досягнення найбільш важливих цілей. Також необхідним є усвідомлювати наскільки інші цілі можуть бути певним ресурсом для досягнення головної цілі. Отже, найголовнішим, у даному контексті, є спрямовувати власний розвиток та діяльність на досягнення найбільш значущих життєвих цілей, які зумовлюють якість та насиченість життєвого процесу в цілому.

Наступна вправа спрямована на усвідомлення учасниками найголовніших життєвих цінностей та ранжування у даному контексті обраних життєвих цілей. А саме, тренер пропонує учасникам написати на окремому аркуші паперу найголовніші 5 життєвих цінностей, які є для них вкрай важливими. Після цього тренер пропонує членам групи звернутись до попередньої вправи і проставити біля кожної цілі цінність, яку вона реалізує та визначити для себе чи входять дані цінності до переліку найголовніших 5 цінностей зі списку. Потім тренер пропонує кожному з членів групи розповісти про те, чи багато цілей залишились без відповідних цінностей та скільки з них виявилися для них ціннісно значущими.

Після того як кожен зробить аналіз виконання вправи, тренер робить висновок про те, що у тому випадку коли ціль реалізує значущу життєву цінність вона є справжньою та заслуговує на зусилля щодо її досягнення, отже, досягнення даної цілі є проявом реалізації особистісної сутності. У тому випадку якщо зазначені цілі не реалізують важливі життєві цінності, вони є стереотипними та привнесеними ззовні, отже, є втіленням зовнішніх стандартів та норм. Відкладання реалізації таких цілей часто є проявом підсвідомих прагнень людини до збереження психологічних ресурсів та небажання досягати зовнішніх чужих цілей. Відсорткування

та відмежовування стереотипних цілей допоможе людині спрямувати її енергетичний потенціал на досягнення справжніх, особистісно прийнятих та бажаних цілей, що сприятиме підвищенню рівня задоволеності життям та є проявом реалізації її особистісного потенціалу.

Метою наступної вправи є аналіз учасниками тренінгу власних фантазій та мрій з метою перетворення їх на визначені життєві цілі. Тренер пропонує учасникам проаналізувати власні мрії за допомогою наступного переліку запитань: про що я мріяв у дитинстві; які потреби та бажання уособлювали в собі мої мрії; які почуття я відчував; чи часто я переживав подібні почуття у власному житті; що саме у своїх мріях я зробив інакше ніж у житті; чи подобаюсь я собі в цих мріях; яке відношення до мого теперішнього життя мають ці мрії; чи втілюються вони в ньому.

Далі він пропонує учасникам розказати про те, які саме потреби уособлюють їх мрії, чи можливо реалізувати ці потреби у реальному житті. Тренер заохочує учасників до роздумів стосовно того, яким чином можливо перетворити їх мрії на реальні цілі, які є для них можливо досить важливими, але витісненими у підсвідомість через сумніви стосовно їх здійсненості та досяжності.

Після аналізу всіма учасниками своїх мрій, тренер робить висновок про те, що дуже часто бажання людини залишаються у підсвідомому та перетворюються на нездійсненні мрії через стереотипні побоювання стосовно неможливості їх здійснення, сприйняття їх як складних та нереалістичних. Але дуже часто цілком реальним є перетворення їх на життєві цілі, які мають багато шансів на те, щоб бути втіленими у реальне життя – головним при цьому є вміння визначити чіткий алгоритм досягнення мети.

Далі члени тренінгової групи переходять до візуалізації образу бажаного майбутнього з метою використання підсвідомих особистісних ресурсів задля реалізації власних життєвих планів та бажаних подій майбутнього. Тренер пропонує учасникам створити колаж або намалювати образ себе в теперішньому та в майбутньому. Учасники можуть використовувати для цього різноманітні засоби – фарби, олівці, картинки та інший допоміжний матеріал. Після виконання вправи, тренер пропонує учасникам презентувати власні твори, а саме розповісти, що зображено на них у символічній формі та яким чином вони уявляють себе у теперішньому та майбутньому, які події майбутнього є для них найбільш бажаними та втілюють їх щонайбільші бажання та мрії.

Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що уявлення себе в ситуації здійснення бажань та мрій є ефективним чинником, що впливає на реалізацію бажаного за умови актуалізація

власних емоцій та енергетичних ресурсів та спрямування їх у напрям бажаного майбутнього.

Після актуалізації підсвідомих механізмів досягнення цілі тренер пропонує членам групи звернутись до аналізу та осмислення цілі, а саме її наслідків та значення в контексті здійснення загальної життєвої програми особистості. А саме, тренер пропонує учасникам ще раз повернутись до власних життєвих цілей та спробувати трішечки розслабитись, створити всередині себе стан внутрішньої гармонії, обрати яку-небудь одну з своїх цілей та відповісти на питання «що мені дасть досягнення цієї цілі?» Після того як надійде якась відповідь треба поставити це питання ще раз і ще раз, продовжуючи цю вправу доти, доки у членів групи не виникне відчуття того, що отримана відповідь є остаточною та цілісною і вона їх влаштовує. Аналогічним чином можна попрацювати з кожною обраною метою.

Головним в процесі виконання даної вправи є знаходження остаточно розуміння смислу досягнення цілей та їх значення в контексті реалізації життєвого призначення, підсвідомих мрій та бажань. Тренер застерігає учасників не дивуватись тим відповідями, які можуть надходити, незважаючи на те, що більшість із них можуть бути неочікуваними та дивними і продовжувати вправу доти, доки отримані відповіді не будуть зрозумілими та завершеними. Для кращого виконання даної вправи тренер може застосовувати медитативні техніки для розслаблення учасників та створення умов для найбільш ефективного виконання вправи, а саме занурення в себе з метою більш повного відчуття власних глибинних прагнень та бажань.

Після виконання вправи тренер пропонує учасникам розповісти про те, які відповіді вони отримували, чи відкинули вони якісь зі своїх цілей після виконання даної вправи, зважаючи на отриману інформацію, або, навпаки, отримали нове бачення та нову мотивацію щодо їх досягнення.

Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що не завжди людина розуміє справжній сенс тих цілей, які вона перед собою ставить. В результаті виконання вправи виникає глибинне розуміння справжньої мотивації, а також наслідків досягнення цілі, що сприятиме ефективній реалізації по-справжньому значущих цілей що, в результаті, зумовлює зростання насиченості життєвого процесу та задоволеності людини власним життям.

Досить важливою в контексті оптимізації професійної реадaptaції учасників тренінгу є вправа, спрямована на розширення можливих напрямів життєвої та професійної самореалізації членів групи. А саме, тренер пропонує учасникам взяти аркуш паперу та написати в центрі нього велику літеру «Я». Далі членам групи пропонується намалювати від неї про-

мінчики у різні боки аркуша та напроти кожного промінця написати якусь здібність або вміння, які можна якимось чином реалізувати у житті. Завданням учасників тренінгу є визначити якомога більшу кількість здібностей та вмінь, а також можливих напрямів їх самореалізації, які можуть бути навіть досить неочікуваними. В результаті виконання вправи кожен з учасників отримує на своєму аркуші малюнок «сонечка з промінчиками», які символізують різні напрями її можливої самореалізації. Потім тренер пропонує учасникам розповісти про власні можливості та відповідні їм ймовірні напрями життєвої самореалізації.

Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що у кожної людини є багато можливих напрямів її потенційної самореалізації, але часто вона не усвідомлює цього та не докладає відповідних зусиль для реалізації власних здібностей, але усвідомлення є першим кроком до реалізації особистісного потенціалу. Отже, найголовнішим є вибір відповідних напрямів для саморозвитку та самовдосконалення, тобто, реалізації власних можливостей у конкретній діяльності, що сприятиме виникненню та здійсненню відповідних життєвих цілей та планів.

Після цього учасники переходять до безпосереднього аналізу власне професійних цілей, а саме наступна вправа спрямована на подальший розвиток здатності учасників до ефективного цілевизначення, отже, усвідомлення членами групи власних ресурсів щодо досягнення значущих професійних цілей та розвиток креативності їх мислення. А саме, тренер пропонує кожному з учасників обрати важливу для нього професійну ціль. Потім вони мають проаналізувати обрані цілі та звернути головну увагу на можливі перешкоди на шляху до них, зокрема, визначити декілька найбільш важливих перешкод. Після цього тренер пропонує кожному по черзі вийти до середини кола та проголосити власні перешкоди на шляху до цілі. Завданням для інших учасників є знаходження можливих способів та шляхів подолання зазначених перешкод на шляху до мети. Після того як всі члени групи по черзі висловлять свою думку стосовно способів подолання можливих перешкод, тренер пропонує головному учаснику висловити власне враження стосовно отриманих пропозицій щодо подолання труднощів на шляху до мети. А саме, тренер пропонує головному учаснику відповісти на питання, наскільки складними зараз здаються означені перешкоди та чи прийнятні для нього запропоновані способи їх подолання. Кожний з учасників має побувати у центрі кола та отримати зворотній зв'язок від інших членів групи відносно їх труднощів на шляху до мети.

Після виконання вправи всіма учасниками тренер робить висновок про те, що задля досягнення

мети людина має розвиватись, формувати в собі нові здібності та вміння, що часто пов'язано із подоланням певних труднощів та складнощів, але головним у цьому є бажання досягнути своєї професійної мети, наявність відповідних ресурсів та готовність діяти. Саме для цього є вкрай доцільним розвивати гнучкість мислення та можливість бачити нове у звичній традиційній ситуації, що сприятиме досягненню успіху у постійно мінливому світі, незалежно від динамічних зовнішніх обставин.

З метою створення позитивного налаштування учасників на ефективне досягнення цілей тренер пропонує учасникам назвати власні успіхи, якими вони можуть пишатися – це може бути все що завгодно: суспільна діяльність, освіта, спортивні досягнення, отже, успіхи у будь-яких життєвих сферах.

Члени групи по черзі розповідають про власні досягнення, розпитують одне одного стосовно їх успіхів. В результаті виконання вправи в групі створюється позитивний настрій, підвищується впевненість в собі, учасники налаштовуються на досягнення можливих перспективних цілей, відповідно до їх життєвих планів та бажань. Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що кожен з учасників має досвід значних досягнень у своєму житті, що неодмінно може знайти продовження у подальших планах і цілях та наголошує на тому, що головним є віра у власні можливості досягати бажаного та готовність діяти задля реалізації своїх цілей.

Наступна вправа спрямована на посилення ступеню гнучкості мислення учасників тренінгу, а саме розвиток у них вміння бачити позитивні риси у складних проблемних ситуаціях. А саме, тренер пропонує кожному з учасників згадати будь-яку проблемну ситуацію, яка була у їх житті. Далі він просить учасників віднайти позитивні аспекти та можливості, які були у цих складних ситуаціях та проаналізувати чи скористалися вони ними, які можливі поради на майбутнє вони звідти винесли. Можливо внаслідок переживання проблемних ситуацій в учасників з'явилися нові якості та вміння або нові напрями для розвитку. Тренер заохочує членів групи до продуктивної дискусії та обговорення проблемних ситуацій, які були в їх життєвому досвіді. Після виконання вправи тренер робить висновок про те, що кожна проблемна ситуація містить в собі можливість для розвитку та самовдосконалення – головним є здатність побачити можливі перспективні напрями її вирішення та активно діяти, використовуючи наявні особистісні ресурси.

Наступна вправа присвячена визначенню професійно-важливих якостей учасників тренінгу та, відповідно, нових шляхів їх професійної самореалізації. А саме, тренер пропонує учасникам визначити, які якості вони вважають найбільш професійно-значу-



щими в контексті успішної професійної діяльності. Це можуть бути риси характеру, професійні властивості та ін. Потім кожен з учасників розповідає про визначені ним якості, тоді як інші намагаються знайти різні шляхи реалізації проголошених членами групи переваг. Головний учасник має визначитись стосовно прийнятності для нього висловлених пропозицій та ідей і надати відповідні коментарі.

В результаті виконання вправи тренер робить висновок про те, що шляхи професійної самореалізації кожної людини можуть бути досить різноманітними і вміння побачити ці можливості сприяє суттєвому розширенню діапазону професійної самореалізації в умовах зміненого ринку праці.

Вправа професійна кар'єра спрямована на розвиток в учасників групи стратегії побудови успішної кар'єри. А саме, тренер пропонує безробітним пригадати успішні події їх професійної кар'єри та оцінити ймовірність здійснення цих подій у майбутньому за п'ятибальною шкалою, де 5 буде відображувати максимальну ймовірність, а 1 – мінімальну. Потім тренер пропонує учасникам проаналізувати від чого залежать означені події, а саме, якщо учасники вважають, що ці події залежать виключно від них вони мають поставити цифру «5» і, навпаки, якщо головним чином вони є наслідком дії зовнішніх чинників - ці події оцінюються за допомогою цифри «1».

Після цього тренер пропонує аналогічним чином проаналізувати несприятливі події кар'єрного життя, так само визначивши їх ймовірність та причини виникнення. Головним завданням в процесі виконання даної вправи є визначення стратегії побудови успішної кар'єри, а саме аналіз та вибір поведінкових тактик, спрямованих на реалізацію бажаних подій власного кар'єрного життя та уникнення можливих невдач і перешкод на шляху до значущих цілей.

В результаті виконання вправи тренер робить висновок стосовно того, що навіть невдачі та помилки можуть бути джерелом корисного досвіду у випадку аналізу їх можливих причини та чинників, що може слугувати порадою щодо майбутньої поведінки, спрямованої на уникнення несприятливих наслідків та результатів. І, навпаки, реалізація дієвих стратегій у майбутньому слугуватиме досягненню бажаних кар'єрних подій, що є важливою складовою успішної професійної самореалізації. Таким чином, на етапі поновлення професійної діяльності слід використовувати результативні стратегії побудови професійного життя, спрямовані на досягнення значущих професійних цілей та реалізацію відповідних планів щодо професійного розвитку та самовдосконалення.

Заключна вправа тренінгу спрямована на створення позитивної життєвої програми та визначення відповідних професійних та життєвих цілей.

А саме, тренер пропонує учасникам розслабитись, відволіктись від нагальних думок та зануритись у себе. Якщо є потреба він може вдатись до медитативних технік з метою більшого розслаблення членів групи.

Він пропонує учасникам уявити немовби уві сні, те, що відбудеться у їхньому житті через 5 років. «Зверніть увагу на те, що ви робите, де ви знаходитесь, хто знаходиться поряд з вами, що приносить вам найбільше задоволення. Намагайтесь запам'ятати усі можливі подробиці цієї ситуації. Коли ви будете готові ви можете попрощатися з цим образом та повернутися до тренінгової кімнати». Далі тренер пропонує членам групи намалювати образ того, що вони побачили та проаналізувати його за наступними аспектами: чи задоволені учасники тим що побачили; чи було щось в образі, що не сподобалось; що їм хотілось би змінити; завдяки яким вчинкам та діям можливо досягти бажаного образу себе у майбутньому. Після проведеного самоаналізу учасники презентують власні малюнки та розповідають про образи себе у майбутньому. Тренер спонукає учасників до продуктивного аналізу та дискусії, а також до визначення реальних та чітких цілей, які можуть відтворити у реальному житті уявний образ себе у майбутньому.

Потім тренер робить висновок про те, що образи себе у майбутньому є цілком реалістичними, головним є тільки вміння правильно визначити цілі, які послідовно зможуть реалізувати мрії у реальному житті. Важливо також при цьому вміти відстоювати власні інтереси на протигагу тиску стереотипних уявлень та зовнішніх норм, а також конструктивно долати перешкоди, знаходячи у цьому виклик та можливість для саморозвитку і самовдосконалення.

Зокрема, побудова професійної перспективи на найближче майбутнє та визначення цілей професійної діяльності, а також розробка дієвих алгоритмів їх досягнення сприятиме продуктивній професійній реадaptaції до нових умов ринку праці та знаходженню нових шляхів професійної самореалізації.

Після закінчення тренінгу відбувається його обговорення та підведення підсумків, а також порівняння результатів психодіагностики, аналіз змін, що відбулись з учасниками у напрямі їх професійної реадaptaції та розвитку готовності до продовження професійної діяльності в умовах нового соціального середовища.

## Висновки

Таким чином, отримані результати формуального етапу дослідження відображають позитивний вплив запропонованої системи оптимізації процесу професійної реадaptaції на зниження психоемоційної напруги, актуалізацію адаптаційного потенціалу,

а також підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості, покращення самоствалення, зростання самоефективності та життєвої задоволеності,

що, засвідчує оптимізацію перебігу процесу професійної реадаптації безробітних з числа внутрішньо переміщених осіб.

**Інформація про авторів:**

**Бочелюк Віталій Йосипович,**

доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України,  
професор кафедри соціальної роботи та психології  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
64, вул. Жуковського, м. Запоріжжя, 69063, Україна

**Турубарова Анастасія Володимирівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри спеціальної педагогіки та спеціальної психології  
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
59, вул. Наукового містечка, м. Запоріжжя, 69017, Україна

**Information about the authors:**

**Bocheliuk Vitalii Yosypovych,**

Full Doctor in Psychology, Professor, Honored Education Worker of Ukraine,  
Professor at the Department of Social Work and Psychology  
National University of «Zaporizhzhia Polytechnic»  
64, Zhukovsky str., Zaporizhzhia, 69063, Ukraine

**Turubarova Anastasiia Volodymyrivna,**

PhD in Psychology, Assistant Professor,  
Head of the Department of Special Education and Psychology  
Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of  
Zaporizhzhia Regional Council  
59, Naukovoho mistechka str., Zaporizhzhia, 69017, Ukraine