

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ
НАСЛІДКІВ НАЛЕЖНОСТІ
ДО НЕЕФЕКТИВНИХ СУБКУЛЬТУР:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ**

Методичні рекомендації

За редакцією В. О. Васютинського

Київ – 2016

УДК 316.6:159.9
ББК 88.53
П 44

Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 14/14 від 9 грудня 2014 р.

Рецензенти:

Н. Д. Володарська, кандидат психологічних наук;

Л. Г. Чорна, кандидат психологічних наук

П 44 Подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур: соціально-психологічний тренінг : метод. рекомендації / Т. І. Белавіна, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; за ред. В. О. Васютинського ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. – 58 с.

ISBN

У методичних рекомендаціях відображено чотирирічний досвід практичного виконання науково-дослідної теми «Соціально-психологічні чинники подолання бідності як стилю життя» колективом лабораторії психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Як один із засобів запобігання життєвим негараздам, пов'язаним з бідністю, та їх подолання запропоновано соціально-психологічний тренінг із подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур. Тренінг спрямовано на підвищення ділової активності в процесі психотерапевтичної допомоги, сприяння самовизначенню у сфері освіти, професійному самовизначенню молоді, використанню соціального капіталу під час пошуку роботи, стимулювання самоефективності безробітних, гармонізацію сімейних стосунків, посилення відповідальності в ставленні до здоров'я, правове самовизначення осіб, що перебувають у виховних установах виконання покарань.

Методичні рекомендації адресовано практичним психологам і соціальним працівникам, що опікуються представниками проблемних соціальних груп.

УДК 316.6:159.9

ISBN

ББК 88.53

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016
© Белавіна Т. І., Васютинський В. О., Вінков В. Ю., Голота А. С.,
Жорнова О. І., Захаріяш Л. П., Коробка Л. М., Мяленко В. В., 2016

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Тренінг підвищення ділової активності в процесі психотерапевтичної допомоги (<i>Захаріяш Л. П.</i>)	7
2. Профорієнтаційні ігри як засіб професійного самовизначення молоді (<i>Мяленко В. В.</i>).....	13
3. Тренінг ефективного використання соціального капіталу в процесі пошуку роботи (<i>Вінков В. Ю.</i>)	19
4. Тренінг підвищення самоефективності для безробітних (<i>Васютинський В. О.</i>).....	25
5. Практикум самовизначення у сфері освіти як засіб актуалізації змін у стилі життя (<i>Жорнова О. І.</i>).....	31
6. Психологічний курс гармонізації сімейних стосунків (<i>Голота А. С.</i>).....	37
7. Корекційно-розвивальні заняття з посилення відповідальності в ставленні до здоров'я (<i>Коробка Л. М.</i>).....	45
8. Тренінг оптимізації правового самовизначення осіб, що перебувають у виховних установах виконання покарань (<i>Белавіна Т. І.</i>).....	51
Література	54

ВСТУП

Науково-дослідна тема «Соціально-психологічні чинники подолання бідності як стилю життя», яку виконував колектив лабораторії психології мас і спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, передбачала, зокрема, вироблення соціально-психологічних засобів, що дають змогу запобігти перетворенню бідності на стиль життя людини та допомогти їй цілеспрямовано його долати, якщо він сформувався.

Чотирирічний досвід такої роботи показав, що бідність – явище надто різнопланове, багатоманітно спричинене впливом історичних, суспільних, політичних, економічних та безлічі інших обставин. Проте нас цікавив власне психологічний аспект: чому в приблизно однакових соціально-економічних умовах різні люди по-різному дають (або не дають) собі раду з фінансово-матеріальним забезпеченням себе і своїх сімей. Для нас дедалі очевиднішим ставав факт, що здатність/нездатність особи бути ефективною в економічній сфері життєдіяльності найбільше визначають чинники її формування в дитинстві, а згодом – насамперед зумовлює найближче оточення.

Згідно з поширеними в сучасній соціально-психологічній науці уявленнями про так звану «культуру бідності» (О. Льюїс), саме від «бідного» середовища особа, найімовірніше, переймає неефективні шляхи й способи самовизначення в різних сферах життя, що негативно позначається на її економічній поведінці. При цьому йдеться не лише і навіть не насамперед про економічну ефективність середовища, а радше про ефективність загальносоціальну, яка поєднує й економічні, й особистісні, і комунікативні, й інтелектуальні, і діяльнісні та інші характеристики.

Низка зроблених узагальнень і висновків привела нас до розуміння того, що, по-перше, бідність як стиль життя зумовлено цілим спектром властивостей соціального оточення, із якого походить і в якому перебуває особа, а по-друге – що ці властивості породжують не лише бідність як соціально-економічне явище, а й цілу низку інших проблемних соціальних явищ, таких як апатія,

лінощі, бездуховність, невігластво, агресія, алкоголізм і наркоманія, нездоровий спосіб життя, правовий нігілізм тощо. Усі ці негативні явища спричинено впливом неефективного середовища, ціннісно і діяльнісно дезорієнтованого оточення, хибно обраного способу життя.

Відтак і засоби коригувального впливу, які ми виділили в результаті аналізу науково-психологічних джерел, а потім на їхній основі розробили самі, великою мірою є спільними для роботи з особами, що мають різний спектр психологічних проблем, а не лише з тими, які психологічно тяжіють до бідності. Тому наші методичні рекомендації спрямовано загалом на роботу з подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур.

За основну форму роботи ми пропонуємо взяти соціально-психологічний тренінг, який уже протягом десятиріч є найпопулярнішою і водночас найефективнішою формою організації та проведення роботи з особами, які потребують підвищення їхньої самоефективності в різних сферах. З-поміж інших форм допомоги, до яких ми також удаємося або з якими поєднуємо тренінг, можна назвати, з одного боку, просвітницько-інформаційну роботу (лекції, фільми, публіцистичні виступи), а з другого – різні види групової психотерапії. Водночас ми застерігаємо, що надмірне насичення роботи цими суміжними формами може не лише позбавити тренінг притаманних йому формувальних можливостей, а й істотно знизити ефективність роботи, а отже, позбавити сенсу саме застосування тренінгу.

Ці методичні рекомендації насамперед призначено для психологів, які працюють із відповідним контингентом клієнтів та обов'язково мають досвід самостійного проведення соціально-психологічних тренінгів. Тому ми не описуємо таких важливих елементів роботи, як комплектація групи, установлення контакту з її членами, організація простору взаємодії, процедура знайомства, забезпечення належного настрою та готовності до роботи – це все ті елементи, якими більш-менш досвідчений тренер має володіти.

Структура й послідовність запропонованої роботи не є надто строгими. Кожний з авторів описав свій напрям дослідження і пропонує цей опис як можливий варіант тренінгу. Натомість тренер, який захоче використати наші рекомендації, може вибрати ті розділи, які видаються йому найбільш доцільними.

Структура тренінгу не є жорсткою й з огляду на можливу або потрібну кількість занять: їх можна використати для одного чи кількох занять або для тривалої роботи з багаторазовими зустрічами. Тут ми покладаємося на умови й завдання роботи та досвід самого тренера. Це стосується й кількості учасників і тривалості кожного окремого заняття.

Те саме можна сказати й про добір вправ. У своїх дослідженнях ми використали їх набагато більше, а вибрали ті, які виявилися більш ефективними, не надто складними для організації й проведення, найбільш цікавими для учасників. Тобто використання цих вправ, їх кількість і послідовність є лише рекомендованими, натомість кожний тренер має тут достатній простір для власної творчості та інтерпретації.

У коментарях до виконання вправ немає вказівок щодо орієнтовного часу їх проведення, бо майже кожну вправу можна робити як з усією групою, так і поділивши її на кілька підгруп, а це принципово змінює тривалість роботи. Право на вибір того чи того варіанта залишаємо за тренером.

Більшість запропонованих вправ не передбачає ґрунтовної попередньої підготовки – матеріальних засобів, знарядь тощо. Здебільшого можна обійтися папером, ручками та іншим доступним канцелярським приладдям.

Оскільки йдеться про роботу з представниками неефективних, тобто проблемних, середовищ, звертаємо увагу на доконечну потребу зберігати емоційну рівновагу та поведінкову ефективність: не піддаватися надмірним емоціям – ні позитивним, ні негативним, бути привітним і доброзичливим, але водночас упевненим, асертивним, вести групу за собою, бути справжнім модератором – тобто тим, хто регулює.

І в такій роботі щиро бажаємо успіхів!

1. Тренінг підвищення ділової активності в процесі психотерапевтичної допомоги

Реалізація задатків і талантів у вільній діловій активності є одним із способів розв'язання проблеми бідності. Полягає цей спосіб, зокрема, в освоєнні нових навичок ефективного стилю життя. Тренінг підвищення ділової активності спрямовано передусім на набуття таких властивостей, як: здатність робити конструктивні висновки з негативного минулого; спроможність гнучко й креативно долати життєві труднощі; усвідомлення власних ресурсів та орієнтація на їхній розвиток; готовність до змін, відкритість до нового; вміння застосовувати ресурси у вільній активності; здатність виробляти нові ефективні стратегії досягнення мети; вміння визначати фінансово-економічні цінності.

1.1. Переосмислення негативного досвіду дає особі змогу наново усвідомити складне становище, набути нового розуміння ситуації, здобути новий досвід. Важливо, щоб учасники тренінгу переосмислили труднощі як свої життєві можливості, як нагоду вчитися на основі минулого досвіду. Мета такої роботи полягає у формуванні вміння виробляти конструктивні життєві компетенції з негативного минулого.

Вправа «Можливість» – це модифікація вправи «Аукціон» [48, с. 150–151], де за «цінні предмети» правлять не речі, а негативні ситуації із життя. Групі пропонують знайти негатив у складних життєвих подіях. Тренер спонукає до вибору найбільш серйозного негативу, що має травмувальний характер (тут важливо не переходити до психотерапевтичної роботи). Далі кожний учасник має запропонувати уявні можливості, які цей негатив «дарує». Під час вправи потрібно прискорювати пошук «можливостей», надавати роботі якомога вищого темпу. Вправа сприяє актуалізації вміння перетворювати негативний досвід на конструктивні висновки, використовувати новий досвід у життєдіяльності, здобувати доступ до нових ресурсів.

В обговоренні й рефлексії після вправи тренер повинен акцентувати увагу учасників на зміні емоційного стану групи, ставлячи запитання: Які емоційні зміни відбулися? Завдяки чому це сталося? Що було для цього зроблено? Які особливості використано?

Продовження вправи йде в парах. Один напарник розповідає про свій негативний досвід, а другий має запропонувати версії можливостей і конструктивних висновків. Обидва учасники повинні допомогти один одному знайти якомога більше можливостей розв'язання складних життєвих ситуацій.

Можна поставити низку запитань для рефлексії в підгрупах: Яким був емоційний стан під час обговорення негативної ситуації? Як стан змінився, коли ви усвідомили наявні можливості та зробили конструктивні висновки? Що саме змінилося? Чому змінилося?

Під час виконання *вправи «Креативність»* [21, с. 112] потрібно вибрати який-небудь предмет та уявити десять нестандартних рішень, як можна його застосувати. Озвучуючи свої пропозиції по черзі, учасники визначають найбільш корисні нестандартні рішення. Завдяки цій вправі має актуалізуватися ресурсний стан учасників, вміння гнучко мислити, що дає можливість конструктивно підходити до розв'язання життєвих завдань, фінансових проблем. Цю вправу учасники можуть виконувати й як домашнє завдання.

1.2. Усвідомленню особистісних ресурсів, фокусуванню на їхньому розвитку, знаходженні можливих проявів їх у життєдіяльності сприяє стан самоактуалізації, що викликає в особи задоволення від саморозкриття. Метою є набуття вміння використовувати особистісні ресурси та знаходити різні варіанти прояву ділової активності, що може сприяти підвищенню самоефективності особи.

Мета *вправи-медитації «Я успішний»* [4, с. 130] – підвищити самооцінку та послабити негативні погляди щодо себе самого. В її основі лежить короткий аутотренінг, що містить такі кроки: досягти стану релаксації; уявити себе на березі моря; виписати на мокрому піску негативні знання про себе, вималювати осіб, які негативно впливають, свої страхи та інші обмеження; уявити, що всі негативні знання поглинає море; зафіксувати стан і відчуття, що настали; уявити міцну породу каміння і викарбувати на ньому позитивні

знання про себе, свої добрі риси; зафіксуватися на позитивних знаннях про себе, деталізуючи відповідні риси.

Після вправи кожний учасник має здійснити самопрезентацію образу «Я-успішний». Далі члени групи «дозволяють» іншим або ж самі «приймають рішення» для себе: бути успішним, обирати образ «Я-успішний», віддавати перевагу ефективним стратегіям.

Вправа «Соціологічне опитування» є модифікацією коучингової вправи «Колесо балансу» [17, с. 36]. Її мета – усвідомлення особистісних ресурсів і пошук можливих варіантів спрощеної ділової активності. Перший етап вправи проходить у підгрупі. Обирають особу, яка розпитує підгрупу про себе. Кожний учасник по черзі відповідає на її запитання на зразок: Які я маю особливості? До чого я схильний? Що в мене виходить добре? Чи були ситуації, коли я проявляв ініціативу, хоча цього й не вимагали? У яких сферах діяльності можна задіяти мої особливості? Як я можу заробляти додатковий прибуток, використовуючи свої особливості?

Після розпитування учасники обговорюють такі питання: що виявилось цікавим або несподіваним; який стан був під час розпитування; які були думки; що нового дізналися; як почувуються тепер. Далі учасникам можна дати домашнє завдання – опитати знайомих із різних сфер життя по дві-три особи (наприклад, членів сім'ї, друзів, колег тощо).

Вправа-медитація «Що я можу дати іншим?» [4, с. 120] полягає в пошуку можливих варіацій прояву ділової активності, де особа якомога повніше могла б реалізувати свій потенціал (інтереси, здібності, таланти). Спочатку за допомогою аутотренінгу треба досягти стану релаксації. Далі потрібно уявити себе надлюдиною, яка піднялася над соціумом; уявити, що у вас щось просять люди; почути, що саме вони просять; спуститися згори і перекласти на звичайну мову, що у вас просили і чим ви ділилися; розповісти, як у повсякденній життєдіяльності це можна реалізувати. Потім іде обговорення, під час якого група допомагає кожному учасникові інтерпретувати образи – запити соціального простору і можливі варіанти їх задоволення.

1.3. Гнучке й креативне розв'язання життєвих труднощів має спиратися на пошук ефективних рішень і моделей поведінки, розвиток емоційно-вольової сфери особистості. Метою цього етапу є

набуття вмінь конструктивно долати перешкоди в процесі ділової активності.

Вправу «Перевтілення» [48, с. 98] спрямовано на розвиток креативності і поведінкової гнучкості в досяганні мети. Група обирає проблемну ситуацію, де багато перешкод і досягти мети неможливо. Один з учасників уявляє себе тим (казкова тварина, герой кінофільму, рольовий образ людини), хто зможе досягти мети, оминувши всі перешкоди. Потім цей учасник міркує над тим, як саме носій цього образу може досягти мети, розповідає історію її успішного досягнення. Далі група допомагає «перекласти» думки, дії, поведінку на реальні, можливі стратегії. Як правило, учасник розпізнає свої особливості в досяганні мети і формує нові конструктивні стратегії, властиві саме такій особі. Таким чином, він може усвідомити власні особистісні переваги та оцінити свої вміння креативно задіювати їх на шляху до мети.

Виконання *вправи «Взірець»* [48, с. 37] навчить будувати конструктивні стратегії досягання мети. Групі пропонують згадати осіб із близького оточення, які реалізували свою унікальність. Далі належить проаналізувати особливості такої особи-взірця: яким є її соціальний простір; за допомогою яких характеристик було досягнуто бажаного; якою є життєва позиція; якби було знято фільм про цю людину, то якою була б її роль і якими стали б сценарні рішення. Учасники також моделюють ситуацію, де потрібно відповісти на запитання «Що зробив би взірець? Якими є його дії?».

Вправа «Мапа скарбів» [15, с. 14] навчає визначати мету й завдання та складати план виконання ділової активності. Групі пропонують намалювати детальну мапу, яка б наближала учасників до реалізації талантів у діловій активності. Після створення малюнка належить його проінтерпретувати: якою є мета та якими мають бути ознаки її успішної реалізації; які дії наблизатимуть до досягнення мети; що потрібно робити щодня для бодай невеликого просування до мети; що сприятиме такому просуванню, а що його гальмуватиме. Далі потрібно розробити план активності на тиждень, місяць, квартал, рік.

У результаті такого усвідомлення і здійснення малих кроків у поєднанні із внутрішнім «дозволом» на прояв своїх особливостей у діловій активності в учасників тренінгу спостерігається актуалізація

їхніх ресурсних станів, підвищення життєрадісності, бажання реалізовуватися, задоволеність від життя загалом.

1.4. Розвиток економічної свідомості є неодмінною умовою успішного долання бідності. Їго важливою складовою є посилення готовності створювати додаткові джерела доходу.

Вправа «Вільні асоціації» – це широковідомий метод психоаналізу, спрямований на усвідомлення психологічних блоків, негативних значень, упереджень тощо. Групі пропонують швидко й спонтанно записати 32 асоціації про гроші. Потім їх попарно об'єднують у 16 пар-асоціацій, даючи кожній парі спільну назву. Далі їх знову об'єднують у вісім, чотири, дві, одну пару, поки не залишиться лише одна асоціація. Після цього учасники обговорюють її зміст: група працює в парах, де один учасник підтримує позитивне значення асоціації, а другий – негативне.

Обговорення й аналіз головних перешкод починається з того, що учасникам пропонують згадати свої несправджені мрії, пов'язані з грішми, і написати причини, через які вони не здійснилися. Далі ці причини потрібно поділити на об'єктивні і суб'єктивні. Серед них можуть виявитися негативні стереотипи й постави щодо грошей. Учасники мають звернути увагу на ті обмеження, на які можна вплинути. Один член групи презентує в підгрупі власні перешкоди, а партнери намагаються дати якнайбільше креативних порад із їхнього подолання. Потім учасник, із яким працювала підгрупа, міркує про таке: яким я стану, якщо подолаю перешкоди; ким мені потрібно бути, щоб подолати труднощі; що я робитиму в житті, щоб навчитися долати труднощі. У такий спосіб кожний учасник працює зі своїми обмеженнями.

Гра «Ділова активність» [11, с. 25] передбачає ігрове моделювання ділової активності. Її проводять у людному місці, наприклад такому, як розважальний центр. Групі дають завдання: якийсь простий предмет (сірник, серветку тощо) треба через спілкування з незнайомими людьми перетворити на реальні здобутки – шоколадку, прикрасу, гроші тощо. Після вправи проводять рефлексію того, яким був емоційний стан, що спрацювало краще, що гірше. Далі проходить групова дискусія, під час якої розглядають аналогії з реальним життям: як незначний ресурс можна примножити завдяки діловій активності.

Бізнес-гра «Cashflow» [3] імітує реальну фінансову поведінку особи. На старті кожний учасник витягує картку з професією та відповідною заробітною платнею, а також обов'язковими щомісячними платежами. На ігровому полі випадають фінансові завдання, де гравцю потрібно навчитися «правильно» розпоряджатися бюджетом, бачити можливості, «викидати гроші на вітер», інвестувати в різні проекти. Мета гри – створити пасивний прибуток і досягти власної заповітної мрії. Одна година гри дорівнює десяти рокам життя. Якщо в процесі гри учасник стає банкрутом або не може досягти кращих результатів, значить його мислення й дії потребують корекції й у реальному житті. Зрозуміти свої помилки допоможе зворотний зв'язок із тренером, гравці можуть усвідомлювати й коригувати свої думки, ставлення і дії в межах фінансової поведінки.

Гра розвиває ефективні фінансові стратегії і робить зрозумілими ази фінансової грамотності, формує позитивне ставлення до грошей, орієнтує на створення додаткових джерел прибутку, допомагає сконструювати шляхи виходу з боргів, навчитися заощаджувати.

Завдяки проведеному тренінговому курсу в учасників з'являється відчуття «виклику», посилюється готовність розв'язувати життєві завдання, дитяча безпорадна позиція змінюється на дорослу суб'єктну, зростає суб'єктивне задоволення із себе і свого фінансового становища. Розвиткові варіативно-конструктивного мислення сприяє створення проблемних ситуацій і стимулювання багатоваріативності можливих рішень.

2. Профорієнтаційні ігри як засіб професійного самовизначення молоді

За результатами досліджень особливостей професійного самовизначення осіб, які психологічно тяжіють до бідності, було визначено, що їхню неефективність зумовлено глибинними бар'єрами самовизначення, неусвідомленим вибором професії, невмінням моделювати успішне майбутнє та інтегрувати набуті навички у власне життя [23, с. 159]. Тому програму тренінгу складено з вправ, які спрямовують особу на усвідомлений вибір у професійному самовизначенні, подолання бар'єрів самореалізації, моделювання успішного майбутнього, набуття комунікативних навичок і вмінь самопрезентації та інтеграції їх у власне життя.

2.1. Актуалізацію проблематики невизначеності доцільно розпочати з ігрової проєктивної вправи.

Образно-рефлексивна процедура «Дерево» [25] дає змогу усвідомити й проаналізувати витіснені проблеми самовизначення і самоздійснення особи. Процедура дає матеріал для діагностики актуальних професійних проблем, ступеня самовизначеності, активності-пасивності, наявності та ступеня усвідомленості конфлікту, прагнення до лідерства тощо. Учасникам пропонують уявити себе деревом. Для того щоб оптимізувати й полегшити цей процес, тренер може уточнювати, що це за дерево, де воно росте, яке в нього коріння тощо.

Метод фокусованої професійної генограми як дійовий і результативний засіб роботи з професійною та економічною проблематикою можна рекомендувати для діагностики деструктивної професійної невизначеності, відреагування травматичного сімейного досвіду та усвідомлення його конструктивного потенціалу. Такий прийом дає змогу реконструювати та аналізувати культурні і сімейні стереотипи професійних ролей, статусів, видів кар'єри, «побачити й виокремити» джерела кар'єри і намітити шляхи їх подолання.

Учасникам групи пропонують за допомогою кольорових олівців відтворити генеалогічне дерево власної родини – графічну схему, на якій відображено професійні заняття членів їхніх сімей. Коли учасники закінчать роботу, доцільно поставити їм такі запитання: Як вам здається, із ким саме ви себе ідентифікуєте? Чи є тут постать, із якою ви б хотіли ідентифікуватися? Які члени вашої родини уособлюють історію успіху? Чи є тут постать, із якою вам було б неприємно ідентифікуватися? Які члени вашої родини уособлюють історію невдачі? Які функції ця людина виконувала у власній сім'ї? Які функції вона виконувала на роботі? Як ви оцінюєте її благополуччя?

Далі учасникам можна запропонувати презентувати власну сім'ю. Роботу з протагоністом можна будувати за запропонованими запитаннями, а можна вести відповідно до тієї проблематики, яку діагностував психолог. Слід звернути увагу на колірні особливості та акценти генограми, спосіб розташування, деталізацію, включення родичів (усіх включили чи ні), наявність та обсяг інформації про різних родичів, емоційний стан, із яким розповідають про членів сім'ї, відтворення реальної сімейної структури тощо.

Пропонуємо звертатися до цієї методики двічі – на початку і наприкінці роботи. Це дає можливість зробити діагностичний зріз та досягти більш високого рівня рефлексії. Як правило, за другим разом колірна гама генограми стає оптимістичнішою, з'являються «нові» родичі і навіть родинні гілки, сімейні зв'язки відповідають дійсності. Так, одна клієнтка «випадково» зобразила свою племінницю рідною дочкою, друга клієнтка «забула» про чоловіка.

Метод фокусованої професійної генограми допомагає психологу вивести на рівень усвідомлення клієнтом деструктивних моделей самовизначення та бар'єрів професійної самореалізації, які відтворює сім'я.

2.2. Усвідомлення бар'єрів професійного самовизначення має на меті подолання професійної невизначеності та низької варіативності економічної поведінки. У їхній основі досить часто лежать етичні постави, які не відображають реальних економічних та соціальних процесів і блокують процес самоздійснення людини.

Гра «Пастки-капканчики» [31] передбачає моделювання конкретної професійної мети на зразок успішного закінчення вишу

або чітких професійних досягнень. Група разом обирає мету, наприклад улаштування на певне місце роботи. Далі обирають протагоніста, якому група пропонує різні труднощі на шляху до обраної мети. Цю гру доречно пропонувати групі, яка має єдине професійне спрямування, оскільки учасники моделюватимуть можливі труднощі в досяганні професійних цілей. Тренер повинен розуміти специфіку професійної самореалізації учасників, продумати або згадати низку професійних бар'єрів та варіантів їх подолання. Добре, якщо тренер має кілька цікавих життєвих історій про успішне творче подолання професійних бар'єрів, сімейних деструктивних моделей, «нездоланих» життєвих труднощів тощо.

В основі *вправи «План ката»* [32] лежить обговорення питання «Чи пахнуть гроші?» і того, наскільки система цінностей людини повинна співвідноситися з обраною професією. Тренер пропонує групі уявну ситуацію влаштування ката на роботу в період середньовіччя. За планом кат повинен стратити із різним ступенем жорстокості 40 осіб. Ведучий має запитати, як, на думку групи, почуватиметься ця людина: якщо відмовиться – то чому, якщо погодиться – то з якої причини. Виконання вправи звичайно викликає емоційний сплеск та увиразнює деструктивні, гальмівні моделі самореалізації особи. Потрібно своєчасно і м'яко повертати учасників до ідеї «цінностей» як особистісних, так і соціальних, професійних.

Вправа «Три долі» [41] дає можливість, оминувши психологічні захисти, наблизитися до усвідомленого професійного самовизначення. Вправа розгортається як прес-конференція з трьома протагоністами – трудівником, ледарем і нездарою, які потай від групи розподілили ролі між собою. Група ставить запитання головним героям, потім аналізує, чие життя склалося найщасливіше і чому. Елементи театрального перевтілення, програвання ролей, можливість побути іншим у безпечному оточенні, моделювання та прогнозування досягання успіху за допомогою різних стратегій викликають невдаваний азарт учасників. Якщо тренер достатньо познайомився з їхніми проблемами, схильностями, стресостійкістю, то на ролі трудівника, ледаря і нездари можна запросити осіб із прямо протилежними щодо цих ролей поставами.

Вправа «Якби..., я став би...» [38] може бути ефективним засобом професійного самовизначення. Почати вправу може

ведучий, запропонувавши реальний або вигаданий приклад, що відображає неусвідомлювані, але такі, що перебувають на рівні передсвідомості, бар'єри самоздійснення особи. Дальша дія відбувається по колу: один учасник пропонує умову («якби...»), другий, який сидить ліворуч, продовжує («я став би...»). Для вивільнення неусвідомлюваних бар'єрів потрібна невимушена, довірча атмосфера. Після вправи доцільно провести дискусію про усвідомлення професійного, життєвого, економічного самовизначення особи, її суб'єктну або об'єктну позицію, вплив сім'ї, почуття, які супроводжують ці процеси, можливі шляхи моделювання власної професійної долі тощо.

2.3. Моделювання успішного професійного майбутнього

можна починати, якщо тренер відчуває, що група істотно пропрацювала бар'єри професійного та економічного самовизначення, відреагувала травматичний досвід деструктивного самоздійснення. Під успішним майбутнім ми маємо на увазі такий варіант його розвитку, який є найбільш прийнятним, конгруентним для учасників тренінгу.

Вправу «План мого майбутнього» [40] призначено для побудови стратегічного плану на наступні роки. Групі пропонують змодельувати своє майбутнє: Якою стане особа? Яку освіту здобуде? Якими будуть прибуток, самопочуття, професійні перспективи? Залежно від глибини роботи групи, прагнень учасників, ступеня довіри, рівня опору та професійного відчуття самого тренера можна моделювати період від п'яти до 20 років. Іноді трапляються випадки, коли людина «не бачить» себе через рік або якийсь найближчий час. Такі ситуації вимагають індивідуальної, як правило, терапевтичної роботи.

Переваги цієї вправи в тому, що вона дає учасникам алгоритм досягання, виокремлює цілі й прагнення, деталізує дії, уможливує самоконтроль і відповідальність, актуалізує самомотивацію, «запускає» суб'єктну позицію щодо власного життя. Когнітивне моделювання посилюється, його якорять позитивні емоційні стани, що їх підтримує вся група.

Вправа «Лист із майбутнього» [36, с. 475] передбачає написання самому собі листа з успішного майбутнього з підбадьорливими порадами. Цей метод дає можливість розотожнити-

тися з типовими патернами поведінки, які містять деструктивні елементи, та «приміряти» нові, успішні моделі. Учасники повинні подивитися на власне теперішнє з благополучного майбуття, у якому сьогоднішні проблеми вже давно дістали розв'язання. Ця вправа ефективна в роботі з різними труднощами, знімає напруження, спонукає до нових уявлень про майбутнє професійне життя, підвищує рефлексивність тощо.

2.4. Тренування навичок самопрезентації може бути складним для осіб, які мають проблеми з професійним самовизначенням, через звичний для них патерн уникання вибору або відповідальності, низький рівень здатності переживати складні емоційні стани.

Вправа «Самореклама» [50, с. 29] спрямована на вдосконалення комунікативних навичок та вмінь самопрезентації і передбачає складання резюме та його аналіз, тренування співбесіди під час приймання на роботу. Ця вправа дає можливість виявити свої переваги, усвідомити слабкі місця, визначити професійні пріоритети та навчитися презентувати себе. Вправу можна виконувати у формі спільної гри або окремих презентацій та їх обговорень групою.

Вправа «Передчасна розлука» [43, с. 235–236] дає можливість учасникам відреагувати власні емоції. Оскільки деякі члени групи можуть завчасно покинути групу, то решта учасників може з цього приводу відчувати складні емоції. Для їх відреагування групі пропонують уявити члена, який її покинув, наприклад, на стільці (стілець тут постає як заміщальна фігура) і висловити йому свої почуття, емоційно вивільняючись від них.

Вправу «Самопідтримка» [43, с. 243–244] можна використати для того, щоб по закінченні роботи максимальна більшість напрацювань інтегрувалася в «актив» особи. Учасникам пропонують написати кілька позитивних висловів про себе на картках, які вони віддають тренерові. Тренер читає вголос картки, а вся група повторює їхній зміст. Найвлучніші або найемоційніші вислови інші учасники можуть занотувати для себе. Такий асоціативний зв'язок із досвідом роботи в групі надалі активує набуті навички.

Вправу «Зміна перспективи» [43, с. 245–246] можна використати з метою полегшення інтеграції нового досвіду. Учасники мають уявити, що хвилює їхніх родичів з приводу цієї

групової роботи та чого вони чекають від учасників після повернення додому.

Описаний тренінг було проведено зі студентами Київського університету імені Бориса Грінченка. Ми, зокрема, запропонували можливі варіанти вправ та ігор для осіб, які психологічно тяжіють до бідності. Робота справила позитивний вплив на усвідомлення процесу їхнього професійного та економічного самовизначення. Водночас тренер повинен вибудовувати процес відповідно до реального запиту групи, орієнтуючись на її потреби, уподобання, особливості.

3. Тренінг ефективного використання соціального капіталу в процесі пошуку роботи

Цей тренінг має на меті допомогти учасникам осмислити стосунки, які вони вибудовують і намагаються підтримувати. Соціальний капітал ми розглядаємо як сукупність стосунків, що склалися на основі довіри, прозорості й відкритості та допомагають людині бути ефективною. З огляду на те, що в осіб із низьким рівнем економічного добробуту спостерігається більш виражена потреба психологічної допомоги і вони частіше відчують брак емоційної підтримки серед оточення, а особи із середнім рівнем, навпаки, мають вищий рівень доступу до емоційних ресурсів і ресурсів публічної сфери [5], можна сказати, що соціальний капітал сприяє підвищенню рівня економічного добробуту. Одночасно на заваді набуттю соціального капіталу може бути низка психологічних чинників, таких як низький рівень рефлексії, егоцентризм, неефективність використання соціального капіталу, законсервованість мережі соціальних зв'язків, помилкова оцінка ресурсів інших людей.

Тренінг спрямовано на переосмислення наявної мережі соціальних зв'язків, розширення й поглиблення уявлень про соціальний капітал як інструмент доступу до ресурсів інших осіб, усвідомлення себе як суб'єкта формування стосунків з іншими та набуття навичок ефективної взаємодії, які надалі полегшуватимуть налагодження контактів із незнайомими людьми.

3.1. Поглиблення й розширення уявлень про капітал, його властивості, а також розуміння того, як він функціонує, становить мету цього етапу. Для початку тренер просить учасників групи розкрити значення терміна «капітал» – так, як вони його розуміють, яким чином його можна набути, що саме можна тлумачити як капітал. Після цього тренер має узагальнити й уточнити проблему шляхом постановки запитань перед групою.

Запитання про *економічний* капітал, до якого в основному зараховують гроші та засоби виробництва: Що ми можемо назвати економічним капіталом? Наведіть приклади зі свого життя, коли капітал ставав ресурсом. Як у вашій професії працює капітал? Чи повністю ваша професія дає вам змогу збільшувати капітал? Чи є у вас позитивні приклади набуття капіталу вашими знайомими в професійній діяльності?

Запитання про *культурний* капітал, що його засвідчують рівень освіти, володіння певними практиками, наявність документів – дипломів, нагород, посвідчень: Чи є у вас здогадки про те, що таке культурний капітал? Які речі з вашого життя мають ознаки такого капіталу? Як такий капітал може допомогти вам?

Запитання про *символічний* капітал, посідання якого може презентувати належність до певного статусу, володіння дорогим авто, стильним одягом тощо: Як інші люди оцінюють речі, якими Ви володієте? У яких ситуаціях одні люди цінують ці речі, а другі залишаються байдужими до них? Чи в усіх сферах вашого життя люди однаково оцінюють те, чим ви володієте? Чи мають такі речі символічну силу для інших? Яку?

Запитання про *людський* капітал, що його розуміють як сукупність знань, умінь і навичок: Як би ви назвали те, що не належить до світу матеріальних речей? Як людська психологія впливає на ваше життя?

Запитання про *соціальний* капітал як сукупність соціальних зв'язків, із яких може скористатися особа, щоб отримати доступ до потрібних ресурсів: Чи часто ви звертаєтеся в разі потреби до своїх знайомих? У яких ситуаціях це трапляється? По що ви звичайно звертаєтеся? Як стосунки з іншими людьми допомагають вам розв'язувати ваші проблеми?

Далі потрібно запитати учасників про те, як співвідносяться такі форми капіталу між собою, у яких ситуаціях капітал може стати ресурсом. Варто обговорити це у зв'язку з кожною формою капіталу та оцінити, якого капіталу є вдосталь, а якого їм бракує [9].

У результаті цього етапу роботи має сформуватися розуміння того, що можна назвати капіталом у нашому житті, як співвідносяться його форми і як вони конвертуються між собою.

3.2. Усвідомлення свого соціального капіталу зорієнтовано на переосмислення стосунків з оточенням, своєї мотивації в цих стосунках.

У вправі «Класифікація» було частково використано ідеї з вправи «Робота і любов» [42, с. 192]. Її метою є усвідомлення вигод, які учасники здобувають завдяки знайомствам. Їм пропонують умовно поділити свої знайомства на категорії за якоюсь довільною ознакою і назвати їх на власний розсуд. Далі треба пояснити, за яким принципом поділено знайомства. Демонстрація результатів перед групою має виявити ті категорії знайомств, які учасники можуть забути або проігнорувати. З'ясування причин, чому вони їх не відобразили, допоможе виявити проблеми, на які варто звернути увагу в дальшій роботі. У підсумку учасники мають озвучити, які проблеми розв'язує кожна з виділених категорій знайомств, що конкретно дають їм такі знайомства. Результатом вправи стає усвідомлення структури стосунків із конкретними людьми. У вправі може бути використано олівці й папір задля кращої презентації перед групою своїх результатів. Надалі зроблені рисунки можна використовувати в інших вправах.

За основу вправи «*Наш час*» було взято вправу «Розподіл часу» [42, с. 196]. Тренер просить визначити, скільки часу пропорційно витрачають учасники на кожную категорію знайомств. Для цього їм пропонують поділити круг на частини, кожна з яких відображає потрібну категорію. В обговоренні рисунків увагу потрібно зосередити на тому, чи задоволені учасники з того, скільки часу приділяють вони кожній категорії, чи завжди вдається приділяти стільки часу, скільки хочеться. Обговорення має вийти на причини, які не дають повною мірою приділяти свій час важливим знайомствам. Одночасно вправа дає можливість через дискусію визначити групову норму витрачання часу на кожную категорію. Ця норма допоможе звернути увагу учасників на особливості використання свого часу.

Вправа «*Що найважливіше?*» є модифікованим варіантом вправи «Рангування цінностей» [44, с. 197]. Вона має на меті усвідомлення учасниками того, які знайомства є більш, а які менш важливими і яке місце вони посідають у їхньому житті. Учасникам пропонують визначити, яка категорія знайомств відіграє для них головну роль, а які – другорядну, що і як підпорядковане одне

одному, чи можна від чогось відмовитися і якщо так, то до яких наслідків це може привести. У підсумку учасники мають визначити свої життєві пріоритети в стосунках з іншими людьми.

Основну ідею *вправи «Незручні знайомства»* взято з вправи «Чого я уникаю» [44, с. 83]. Групі пропонують пригадати знайомства, у яких учасники не зацікавлені і підтримка яких вимагає багато невиправданих витрат. Тренер має зосередити увагу на переживаннях, що виникають у таких ситуаціях, описі людей, можливих причинах ставлення до них, на вчинках, які учасники роблять під час взаємодії з ними. В обговоренні має бути поставлено такі запитання: Що робити з тими знайомствами, у яких ви не зацікавлені і не бажаєте витратити свої зусилля й час на їх підтримку? Чи варто розривати стосунки зі знайомими, якщо вони нічого не дають? Чи є такі люди, із якими ви за жодних обставин не хотіли б спілкуватися? Учасники мають сформулювати чіткі уявлення про те, що робити в таких ситуаціях.

Вправа «За що ми цінуємо один одного» – це модифікований варіант вправи «Відмінності» [44, с. 137]. Тут учасники намагаються зрозуміти, які риси є найбільш поширеними і запитаними в стосунках залежно від раніше сформованих категорій знайомств. Тренер просить письмово відповісти, за що учасників цінують їхні знайомі (друзі, колеги, близькі люди, батьки, родичі) та за що вони самі їх цінують. Потрібно записати якомога більше таких рис. Далі кожний учасник по черзі має оголосити по одній рисі. Якщо в когось є така сама риса, то він має викреслити її зі свого списку. У підсумку повинні залишитися риси, які мають лише окремі учасники. Така вправа дає змогу побачити свої особливості, що відображають індивідуальність. Протягом обговорення тренер записує на фліпчарті риси, які виявилися найбільш поширеними. Після завершення процедури розпочинають обговорення того, чому ці риси збіглися, чому саме вони виявилися потрібними для знайомств. Вправа має показати учасникам, які риси є найбільш запитаними і як вони впливають на надійність стосунків.

Вправу «Мої мрії» розроблено за зразком вправи «Потаємні мрії» [44, с. 149]. Учасникам пропонують заповнити таблицю. В одній колонці потрібно написати три свої мрії. Далі навпроти кожної з них написати, що є в учасникові такого, що допомагає досягати цих мрій, і такого, що цьому заважає. У третій колонці слід зазначити,

що такого є в його знайомих, що могло б сприяти досягненню мрій самого учасника, а що, навпаки, гальмує їх досягання. Після заповнення таблиці учасники обговорюють свої мрії, діляться позитивним і негативним досвідом їх досягання та впливу на це з боку оточення.

Цей етап має прояснити, що спонукає учасників заводити нові знайомства і зберігати старі. З'ясування такої мотивації дасть змогу по-новому поглянути на себе в контексті взаємодії з іншими людьми.

3.3. Негласний договір, що лежить в основі стосунків, можна прояснити на прикладах того, за якими правилами учасники будують взаємини зі своїм оточенням.

Вправа «Наші життєві правила» є подібною до вправи «За що ми цінуємо один одного», проте замість рис характеру потрібно описати життєві правила, завдяки яким існують людські стосунки. Тренер просить сформулювати основні правила, без яких ці знайомства припинилися б. Водночас він має ставити й провокативні запитання на зразок: А що сталося б із вашими стосунками, якби правила, які діють серед однієї категорії ваших знайомств, почали діяти в іншій, – ваші стосунки погіршилися б чи покращилися? Чи комфортно б ви почувалися, якби ваші сусіди стали найближчими друзями або колегами по роботі?

Рольову гру «Переговори» розроблено на основі вправи «Обмін ролями» [43, с. 95]. Змістом заняття є демонстрація учасникам принципів і правил, за якими функціонує соціальний капітал, та аналіз стратегій роботодавця і молодого фахівця, що шукає роботу. Двом учасникам пропонують зіграти ролі, одна з яких – директор фірми, а друга – молодий фахівець, який прийшов найматися. Інструкції виконавцям ролей має бути дано таким чином, щоб інші члени групи не знали, про що йдеться і які завдання виконуватимуть ці два учасники.

Учасник, який грає роль директора фірми, має найняти людину на роботу. Робота неprestижна, проте добре оплачувана, але не грошима. Учасник має сам придумати, яка це буде робота, яка потрібна людина, і провести співбесіду, не говорячи, що це за посада тому, хто прийшов улаштуватися. В інструкції для другого учасника, пропонують зіграти роль безробітного фахівця-початківця. Учасник має вирішити, на яку роботу він точно не піде, чим може

пожертвувати заради досягнення своєї мети, а чим не зможе, і спробувати домовитися з роботодавцем про своє працевлаштування.

Після виконання вправи тренер має з'ясувати в обох учасників, які почуття виникали в них під час роботи, чи мали вони подібний досвід переговорів, чи все вдалося втілити із запланованого, чим намагалися зацікавити один одного. Від групи тренер має почути думки про те, яких помилок припустилися учасники, як цих помилок можна було б уникнути та в чому ці два учасники діяли вдало.

Цей етап повинен стати наочною демонстрацією того, як набувають соціального капіталу, які правила й принципи діють під час взаємодії, як впливають принципи прозорості, відкритості, довіри на тривалість стосунків, а отже, і на ефективність соціального капіталу.

4. Тренінг підвищення самоефективності для безробітних

Психологічну підтримку безробітних доцільно спрямувати на досягнення певного рівня самоефективності, яку А. Бандура визнав за основу людської суб'єктності, – переконання особи щодо її здатності керувати подіями, які впливають на її життя, віра в себе та власну компетентність. Такі переконання підказують особі, може вона чи не може виконати певні дії, аби змінити ситуацію на краще, мобілізують її пізнавальні засоби, посилюють контроль над перебігом подій. Виконання або невиконання певних дій істотно залежить від того, як особа оцінює свої поведінкові та пізнавальні можливості з досягнення бажаного результату [51].

За результатами проведених досліджень було встановлено, що вибір цілей і методів корекційно-психологічного впливу на економічно безпорадних осіб (якими здебільшого і є безробітні) визначають два вектори: психологічна схильність особи бути бідною і рівень усвідомлення нею такої своєї особливості. Зафіксовано, зокрема, що ті, хто має високу схильність до бідності і визнає її в собі, найвиразніше потребують долати страхи і невпевненість. Особи з високим рівнем тяжіння до бідності, які, проте, його заперечують, найчастіше люблять обговорювати життєві сценарії. Обмін життєвим досвідом найбільше приваблює тих, хто має низьку схильність бути бідним і заперечує її. Особи, які не схильні бути бідними, але вважають себе за схильних, найпомітніше орієнтуються на позитивні приклади людей, які досягли успіху [8].

Відповідно до цих даних визнано за доцільне структурувати тренінгову роботу з безробітними в такій послідовності: актуалізація побоювань і невпевненості; обговорення життєвих сценаріїв; обмін життєвим досвідом; обговорення позитивних прикладів досягання успіху.

4.1. Актуалізація побоювань і невпевненості вочевидь має бути помірною й безболісною (наскільки це можливо). Її мета – спонукати учасників до усвідомлення притаманних їм психологічних

проблем, підштовхнути до визнання особистісних причин їхніх негараздів. Важливо, щоб така актуалізація, з одного боку, збурила внутрішні переживання, але з другого – не призвела до втрати продуктивності та не перевела роботу в психотерапевтичний ракурс.

Вправу «Раптове збагачення і раптове зубожіння» розроблено на основі запропонованої К. Фопелем вправи «Бідність, багатство і Господь Бог» [43, с. 42–43]. Учасники уявляють ситуацію, коли вони раптово розбагатіли. Обдумують, а потім обговорюють свої переживання, плани та дії. Наступною стає ситуація раптового зубожіння, яку вони аналогічно обдумують та оцінюють. Особливу увагу потрібно звернути на переживані побоювання – і в першому, і в другому випадку. Далі ці побоювання належить порівняти між собою та спробувати визначити, які з них породжено ситуацією, а які є стало притаманними особі.

Вправу «Шапка-невидимка» часто використовують у різноманітних варіантах. У нашому контексті учасники мають визначити найважливіше для себе оточення – сім'ю, роботу тощо. Після цього вони «вдягають» шапку-невидимку і протягом години (дня) «перебувають» у цьому оточенні непомітними для інших. Дослухаються до розмов і фіксують (коротко записують) усе, що почули про себе. Таких нотаток має бути кілька (три-сім). Далі йде обговорення занотованого з аналізом того, що було очікуваним/несподіваним, важливим/неважливим, приємним/неприємним.

Вправа «Ототожнення з предметом» становить варіант вправи «Перевтілення» [46, с. 91, 207–214]. Учасники мають перебувати в стані релаксації, досягнутому в результаті нетривалого сеансу аутотренінгу. У такому стані вони уявляють себе в якомусь добре знайомому приміщенні, де почуваються найбільш комфортно. Протягом однієї-двох хвилин вони подумки вільно витають по цьому приміщенні, роздивляючись різні речі, що є в ньому. Далі на команду тренера учасники стають одним із предметів, перетворюючись на нього. Відтак, зайнявши його місце, намагаються відчутти, що цей предмет сприймає, переживає, думає, яким він був у минулому і що з ним буде в майбутньому. Як показує досвід проведення цієї вправи, під час розслаблення учасники досить часто переносять на предмет власні почуття й оцінки. Після виходу зі стану релаксації учасники обговорюють свої враження. Група або

тренер спонукає їх до пошуку аналогій зі своїми особистими переживаннями.

Унаслідок цього етапу роботи в учасників має виникнути певний внутрішній дискомфорт, незадоволення із себе – але настільки, щоб це не зневладнювало їх, а, навпаки, посилювало стан готовності до дальшої активності та особистісних змін.

4.2. Обговорення життєвих сценаріїв має становити такий собі спрощений варіант психоаналізу в контексті розв'язання тренінгових завдань. Його мета – привернути увагу учасників до ролі соціально-психологічних, насамперед сімейних, чинників, які на різних етапах дитинства зумовлювали розвиток їхньої особистості; допомогти їм усвідомити, у якому вигляді і якою мірою у своєму дорослому житті вони відтворюють і повторюють або, навпаки, відкидають раніше засвоєні сценарії поведінки.

Вправу «Минуле, теперішнє і майбутнє» застосовують як варіант «гарячого крісла» [20, с. 119–123]. Один з учасників мовчки сидить на стільці перед іншими членами групи. Усі вони роздивляються його і вголос висловлюють свої припущення про його минуле (особливу увагу належить приділити дитинству), теперішнє (зокрема про зв'язок теперішнього з минулим) і майбутнє (про вплив на нього подій минулого). Після вислуханих міркувань обговорюваний учасник у довільній формі висловлює свої враження про почуте. Добре, якщо він зверне увагу на аналогії між минулим, теперішнім і майбутнім, оцінить те, що сказали члени групи про нього, і дасть власні оцінки таким міжчасовим зв'язкам у його житті.

Вправу «Спільна біографія» розроблено на основі кількох вправ, спрямованих на оцінку ролі значущих осіб із минулого життя, спілкування з якими визначальним чином вплинуло на поведінку та самореалізацію особи («Мій перший учитель», «Наставники», «Віхи», «Духовні вчителі», «Подяка духовним учителям» [43, с. 162–165, 169–170]). Учасники визначають дві-три особи, які справили на них найбільший вплив у житті. Розповідають про важливі події, у яких вони брали участь разом із цими особами, описують спільне і відмінне в поведінці своїй і їхній, у баченні причин, перебігу та наслідків згаданих подій. Намагаються оцінити свою поведінку, якби вони опинилися на місці цих осіб – тоді і тепер.

Для виконання вправи «Утрачені ілюзії» належить використати пропозицію К. Фопеля, згідно з якою учасники повинні скласти перелік утрачених ілюзій [43, с. 149]. Обговорення цього переліку можна доповнити оцінкою корисності і шкідливості їх втрати, аналізом того, як могло скластися життя в разі, коли б ці ілюзії збереглися дотепер. Одну з ілюзій (можливо, найбільш бажану або прикру) варто зобразити у вигляді рисунка: на одному боці аркуша – якою вона була тоді, а на другому – якою на вигляд є тепер. Далі порівняти ці два зображення.

Виконання таких вправ може допомогти учасникам визначити залежність їхніх мотивів і звичних зразків поведінки від сюжетів і сценаріїв, що їх вони спостерігали в дитинстві в поведінці й уподобаннях своїх батьків та інших значущих осіб з оточення. Відтак власна поведінка постане не як випадкове реагування на поточні обставини, а як істотно зумовлений процес постійного життєвого самовизначення на основі глибоко закорінених оцінок і звичок.

4.3. Обмін життєвим досвідом зорієнтовано на колективний аналіз подій і значущих виборів дорослого життя учасників. Оскільки йдеться про роботу з безробітними, то належить особливу увагу приділити відповідним проблемам, що певним чином забарвлюють життєвий досвід учасників.

Вправа «Життєві помилки» є модифікацією вправи «Учимося на помилках» [43, с. 161]. Кожний учасник складає перелік найбільших помилок, які він зробив у своєму житті, і розповідає про них у групі. Розмірковує про те, які були альтернативні варіанти поведінки, що змінилося б у його житті, коли б він уникнув цих помилок. Члени групи оцінюють почуті розповіді, намагаються знайти спільний зміст у помилках та поведінці різних учасників.

Вправа «Я за тебе відповідаю» – це оригінальна розробка Г. Марасанова [20, с. 112–114]. Один з учасників вибирає собі напарника. Члени групи ставлять запитання одному з них, який, проте, мовчить, а відповіді за нього дає другий учасник. Тематика запитань може бути довільною, але в заданому контексті варто звзвити її до проблем пошуку роботи або професійної самореалізації. Під час обговорення кожний учасник має розповісти про свої враження: що було цікаво або нецікаво, схоже чи не схоже на його

власний життєвий досвід. Крім оцінки власне відповідей, можна поговорити й про зміст поставлених запитань, у яких відображаються проблеми інших членів групи.

За технічний зразок *рольової гри* «*Резюме для пошуку роботи*» взято вправу «Обмін ролями» [43, с. 95], проте сама гра залишає простір для застосування широкого репертуару рольових ігор. У парі учасників один виконує роль претендента на робоче місце, а другий – менеджера з добору персоналу. Відтак перший учасник розповідає про свій професійний досвід та інші риси, які можуть бути підставою для прийняття його на посаду, а другий ставить йому запитання та коментує відповіді, намагаючись виявити його слабкі сторони. Потім учасники повторюють процедуру, помінявшись ролями: другий стає на місце першого і продовжує говорити від його імені, а перший переходить на роль менеджера (варіант: на місце другого учасника стає третій). Після проведеної розмови обговорюють її перебіг і поведінку учасників, оцінюють зміст і переконливість резюме, вагомість аргументів «за» і «проти» «претендента на посаду».

Результатом цього етапу має стати краще усвідомлення учасниками психологічного змісту і причин їхніх труднощів у сфері працевлаштування та професійної орієнтації, посилення інтернальності власної поведінки (перенесення її причин на себе самого).

4.4. Обговорення позитивних прикладів потрібно спрямувати на увиразнення самооцінки учасників порівняно з привабливими зразками поведінки та досягнень, якими їм здаються інші особи, насамперед із їхнього власного кола спілкування.

Під час *вправи* «*Я – у відсотках мого кумира*» кожний учасник визначає головну для себе сферу активності, де він хотів би досягнути успіху. Визначає також особу, яка, на його думку, може правити для нього за переконливий приклад успішності в цій сфері. Записує 5-10 найважливіших рис, що характеризують цю особу. Потім прикидає, на скільки відсотків кожна риса властива йому самому порівняно з особою-взірцем. Далі відсотки, яких найбільше бракує до ста, потрібно описати таким чином: чого саме бракує і що треба зробити, щоб цей брак надолужити. Під час розмови з іншими членами групи основну увагу слід приділити обговоренню активності, спрямованої на досягнення успіху.

Вправа «Я не гірший» – це модифікація вправи «Я та інші» [43, с. 87], її можна виконувати як продовження попередньої вправи. Учасники, які вже мають досвід спільної роботи в групі і можуть оцінювати один одного, по черзі сідають у пари і говорять по два речення. Перше має розпочинатися зі слів «У мене краще, ніж у тебе, виходить...», а друге – «У мене гірше, ніж у тебе, виходить...». Після того як усі учасники вислухали кожного з членів групи, вони обговорюють почуте.

Виконуючи *вправу «Беріть приклад із мене»*, кожний учасник готує невеличку доповідь, у якій розповідає про себе як удалий зразок для наслідування. Він намагається якомога яскравіше подати свої позитивні риси. Натомість, говорячи про негативні, знецінює їхнє значення або знаходить у них позитивний зміст. Інші члени групи можуть ставити запитання та виступати зі схвальними й підбадьорливими репліками.

Під впливом обговорення позитивних прикладів в учасників має актуалізуватися прагнення бути успішним, зокрема на основі подолання страху перед власною неспроможністю діяти ефективно.

5. Практикум самовизначення у сфері освіти як засіб актуалізації змін у стилі життя

Освіта як процес (ре)трансляції знань для особи є джерелом її життєдіяльності. Ресурсом освіти стає тоді, коли участь у такому процесі усвідомлено як можливість змінити стиль життя через опанування нових освітніх та освітньо-професійних програм. Посилення таких намагань ми розглядаємо як вихідну засаду долаття бідності і сутність продуктивного особистісного самовизначення.

Розроблений і проведений практикум «Самовизначення особи у сфері освіти» мав на меті актуалізувати в його учасників готовність докладати зусиль у напрямі опанування нових освітніх програм. Участь у роботі практикуму забезпечує: установлення контактів із носіями сенсу освіти; розуміння обмежень самоідентифікації в межах опозиції «бідний – багатий»; окреслення власних перспектив в освіті. За очікувані наслідки участі в практикумі вважаємо: інтеріоризацію стильових ознак «не-бідності»; актуалізацію ідентичності в межах опозиції «освічений – неосвічений»; спрямування на висхідну соціальну мобільність.

Завдання, що їх виконують учасники практикуму, утворюють тло для неконфронтаційного виявлення стилю життя носіїв освіти, відмови від ідентичності в межах опозиції «бідний – багатий», проговорювання своїх перспектив у сфері освіти (інакший стиль життя).

5.1. Оптимізацію зусиль особи у сфері освіти має бути спрямовано на вироблення стійкого переконання в доконечності опанування освітніх програм. Поява такого переконання завдяки аналізу власних зусиль та зусиль своїх колег, докладених до навчального процесу, становить суть корекції ставлення до освітньої і трудової активності.

Вправа «Візуалізація зусиль у сфері освіти» має на меті різнобічну оцінку зусиль, що їх доклала особа до здобуття освіти. Учасники згадують часи навчання в школі, замислюються над

якістю і темпом своїх дій, вигодою від них. Потім ставлять на відповідних осях рисунка позначки в тих місцях, які відповідають докладеним зусиллям (де точка відліку – місце сходження осей, а довжина осі – максимальні зусилля; рис. 1).

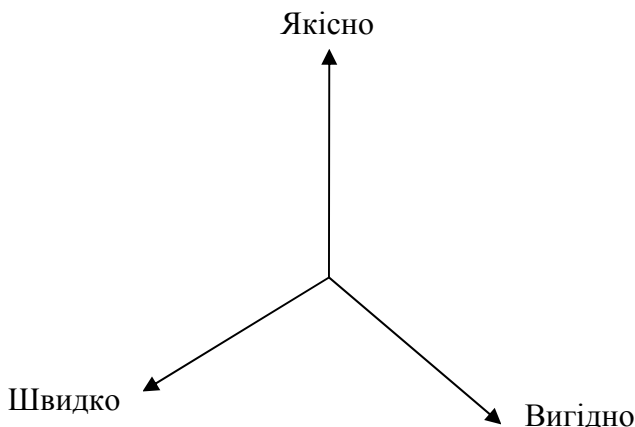


Рис. 1. Мої зусилля в ...

Розпочати роботу пропонують із того, щоб завершити підпис рисунка – додати в назву той освітній заклад, зусилля в якому стають предметом аналізу. Наприклад: «Мої зусилля в школі» або «Мої зусилля в університеті». Далі рекомендують подумати, яких саме дій – спрямованих на якість, швидкість чи вигоду – виконано більше, а яких менше. Потім на відповідних осях ставлять позначки і з'єднують їх між собою, щоб утворився трикутник. Після цього аркуш відкладають убік рисунком донизу.

Наступний етап передбачає оцінку зусиль колег, докладених ними до здобуття освіти. Учасники згадують тих, хто навчався разом із ними, їхню подібність і відмінність від них самих. На власний розсуд вибирають когось одного з них і на наступному аркуші на такому самому рисунку з трьома осями відзначають зусилля, докладені цією особою під час навчання в тому самому освітньому закладі (рис. 2).

Перш ніж ставити позначки, треба підписати рисунок, зазначивши найвиразнішу характеристику вибраної особи.

Наприклад: «Зусилля мого недисциплінованого колеги» або «Зусилля моєї вродливої колежанки». Оскільки обрана ознака засвідчує переживання інакшої належності особи, то це дає підставу для певного висновку про актуальну ідентичність учасника практикуму, її емоційне забарвлення – через негативну/позитивну характеристику іншої особи.

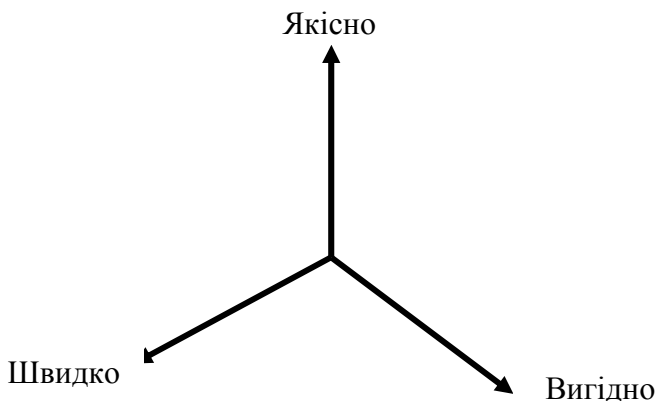


Рис. 2. Зусилля мого/моєї колеги

Кількаразове проведення таких вправ забезпечує отримання цікавих емпіричних даних про одно- або багатовекторність актуальних ідентичностей учасників практикуму.

По тому як підписано рисунок і поставлені позначки з'єднано між собою, аркуш додають до попереднього, перегорнувши рисунком донизу.

Далі належить виконати порівняння власних зусиль у сфері освіти із зусиллями обраного/обраних колеги/колег. Для наочного встановлення збігу і відмінностей зусиль, які стали предметом аналізу, треба накласти обидва аркуші один на одній так, аби збіглися осі, і, розглянувши їх на світло, зробити висновок про однакову або різну міру докладених зусиль. Більша площа трикутника означає більший обсяг зусиль. Порівняння трикутників за формою дає підстави для висновку про подібність або відмінність зусиль за оціненими напрямками.

Наступне обговорення результатів повинно привернути увагу до підтвердження або спростування спільної ідентичності в змісті докладених до здобуття освіти зусиль. Обговорення має відбуватися навколо питань про те, як докладені зусилля позначилися на успіхах у навчанні, на подальшому здобутті освіти; чи є зв'язок між кількістю і якістю зусиль та успіхами в житті; як склалося життя тих колег, чії зусилля аналізовано; чи збігаються стилі життя; яких досягнень є більше або менше. Тлумачення зусиль як однакових або відмінних, більших чи менших засвідчує міру близькості учасника до оцінюваного колеги.

У вправі «Уявлення про оптимальні зусилля, або Що обрати?» йдеться про формування уявлень про оптимальні зусилля у сфері освіти. Оскільки водночас неможливо реалізувати три напрями, а один напрям є занадто вузьким, то оптимальним видається зосередження зусиль на двох напрямках. Учасники колективно визначають переваги кожного з трьох можливих варіантів (рис. 3).

Обирай два з трьох

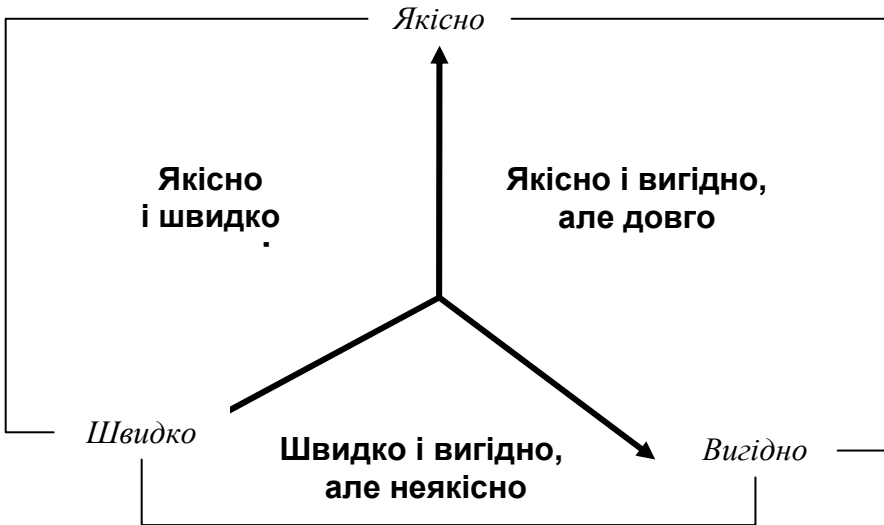


Рис. 3. Характеристика поєднаних зусиль

Доречно, аби роздуми учасників стосовно переваг і вад поєднання різних напрямів докладання зусиль було підкріплено прикладами з власного життя, життя знайомих або відомих осіб. Ключовим моментом має стати проговорення оптимального способу докладання зусиль – почергової, залежно від обставин і ситуації, зміни пріоритетів у їхньому спрямуванні.

5.2. Самоідентифікацію здобувача освіти може бути актуалізовано в межах опозиції «освічений – неосвічений». Така актуалізація забезпечена, зокрема, нівелюванням значення належності до бідних чи багатих, підвищенням рівня розуміння своїх вимог до освітніх послуг, рефлексією навчального процесу і того, як він віддзеркалює стиль життя та спроможність його змінювати [10].

Вправа «Мій попутник в освіті» привертає увагу до наслідків підтримання спільнотою зусиль в освітній сфері. Учасники практикуму розповідають про особу, яка допомагала їм під час навчання, описують відповідні ситуації, обставини, свої почуття й переживання. Наступні розповіді – про те, як сам учасник підтримував колег. Зміст розповідей потрібно зосереджувати на очікуваннях учасників від тих, хто був поряд із ними, порівнювати очікування з реальною підтримкою та її наслідками.

Вправа «Мій досвід кооперації» має допомогти учасникам зробити висновки про свою здатність до взаємодій. У центрі обговорення постає питання «Якого найцікавішого досвіду кооперації в навчанні ви набули в школі?». Доречно пригадати тих, із ким навчалися разом, їхні переваги; як розподіляли обов'язки між членами команди; який момент спільної роботи виявився найбільш складним і чому. Слід зосередитися на своєму внеску в роботу команди, на своїй спроможності взаємодіяти. Варто також обговорити, що стало поштовхом до утворення команди, які враження від спільної роботи залишилися в інших її членів, чи хотілося б попрацювати ще раз у такому самому складі.

Вправа «Мої ненавчальні досягнення» може показати вплив освіти на стиль життя. Учасникам пропонують обговорити їхні досягнення в школі або виші, що не пов'язані безпосередньо з результатами навчання, поміркувати про свої життєві успіхи й досягнення, які характеризують їх не лише як учнів чи студентів. Це можуть бути перемоги в спорті або здобутки в мистецтві чи

літературі, академічні досягнення не за обраним напрямом навчання. Можна пригадати й успіхи, яких досягнуто разом з однокласниками/однокурсниками. Такі роздуми мають стати підставою для висновків про докладені зусилля в тому чи тому напрямі самовдосконалення. Слід подумати над тим, як досягнуте вплинуло на результати навчання, власний характер, життєві плани та успіхи.

Вправа «Руйнівник» має на меті розкрити позитивні і негативні наслідки скоєних учасниками порушень правил колективного співжиття під час навчання. Учасники обговорюють досвід руйнування усталених правил спілкування й поведінки, яке вони, можливо, чинили, коли навчалися в школі або виші. Розповідають, чому або навщо вони це робили, на чію підтримку сподівалися, на які зміни очікували. Описують позитивні і негативні наслідки вчиненої «руйнації»; пригадують, чи був опір із боку друзів, колег, які висновки було зроблено; оцінюють, чи варто було затрачувати сили й час на такі вчинки, чи вчинили б так само ще раз. Потрібно також описати, у який спосіб учасники переконували оточення в доцільності відмови від наявних правил. Наприкінці слід підсумувати умовний «коефіцієнт корисної дії» зробленого руйнування.

Вправа «Освітні послуги на ваших умовах» формує уявлення про розбіжність між наявними і бажаними освітніми послугами. Тренер пропонує подумати над питаннями про те, чого учасники очікують від освіти, що, на їхню думку, потрібно змінити в наявному порядку її здобуття, якою освіта повинна бути. Далі учасники мають сформулювати дві-три вимоги до освітніх послуг та занотувати їх. Після 5-хвилинної індивідуальної роботи над формулюванням вимог до освіти кожний учасник зачитує їх уголос, дає роз'яснення та коментарі. Дальше обговорення ґрунтується на тому, що озвучені вимоги враховано. Учасники з'ясовують, чи готові вони скористатися з нової освітньої послуги, як це вплине на їхнє життя. Тренер повинен намагатися підвести учасників до висновку, що доречно заздалегідь визначатися з тими освітніми послугами, які узгоджуються з окресленими вимогами, і цілеспрямовано започатковувати очікувані зрушення в стилі життя.

6. Психологічний курс гармонізації сімейних стосунків

У результаті теоретичного та емпіричного аналізу було визначено профіль сім'ї, яка тяжіє до бідності: це переважно психологічно та економічно неблагополучна група, члени якої не вміють налагодити взаємодію та узгодити розподіл сімейних обов'язків, є індивідуалістично налаштованими, проте в них переважають екстернальні постави. Такі сім'ї мають слабо усвідомлені міжпоколінні зв'язки, не знають історії власного роду, а відтак ретранслюють дисфункціональні сімейні міфи, зокрема міф про сталість сімейного благополуччя. Діти із сімей, які сповідують культуру бідності, у процесі соціалізації переймають батьківські моделі неефективної фінансової поведінки, що закорінює бідність у наступному поколінні. Саме тому доречно зосередити увагу на роботі з подружніми парами, які мають психологічне тяжіння до бідності.

Програму психологічного курсу гармонізації сімейних взаємин «Моя сім'я – моє багатство» було розроблено, виходячи з таких положень: узгодженість, гнучкість і правильний розподіл ролей та обов'язків між членами сім'ї допомагає їй нормально функціонувати; сімейні традиції й ритуали сприяють згуртованості та емоційній близькості членів сім'ї; осмислення сімейної історії, міжпоколінний зв'язок із предками позитивно позначаються на функціональності сімейної системи; фінансова грамотність, спільне бачення подружжям керування фінансами в сім'ї та чітке фінансове планування поліпшують економічне становище; розвинуті комунікативні навички і досвід конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях оптимізують розвиток сімейної системи.

Програма курсу включає елементи тренінгової та психолого-просвітницької роботи. Курс розраховано на шість занять (два тренінги – на початку і наприкінці курсу – та чотири заочні заняття через мережу Інтернет) протягом місяця.

Кожне заочне заняття складається з блоків: *психолого-просвітницького* (інформація про типи сімейної взаємодії, сімейні ролі, сімейні правила тощо, а також психологічні складові теми

культури бідності), *діагностичного* (психодіагностичні методики і тести), *основного* (опрацювання в колі сім'ї питань першого і другого блоків, «домашні завдання»), *рефлексивного* (рефлексія учасників щодо проведеної роботи – заповнення спеціальної форми зворотного зв'язку за методиками і домашніми завданнями).

Мета психологічного курсу – усвідомлення психологічного тяжіння до бідності як чинника сімейних негараздів, формування в учасників навичок рефлексії своїх сімейних стосунків, сприяння гармонізації подружніх взаємин.

6.1. Тренінг «Сім'я як система, її основні закони і правила» включає в себе міні-лекцію, дискусії, психологічні ігри і вправи. Теоретичний блок заняття присвячено аналізу основних законів і правил сімейної системи, стадій її розвитку, типів сімейної взаємодії, кризових періодів, зовнішніх і внутрішніх меж сім'ї, ієрархії в сімейній системі, сімейних сценаріїв і стереотипів. Практична частина тренінгу містить вправи на аналіз сімейної ситуації учасників.

Проводячи *вправу «Пересядьте ті, хто...»* [39], тренер називає конкретні сімейні ситуації («хто хоч раз замислювався над розлученням», «хто має добрі стосунки зі свекрами», «хто не задоволений із фінансового становища сім'ї» і т. ін.), а учасники мають помінятися місцями, якщо це стосується їх самих. По завершенні проводять обговорення почуттів і вражень учасників від проведеної вправи.

У *вправі «Асоціації»* [6, с. 77] членам групи пропонують розслабитися та уявити свою сім'ю. Тренер називає слова-стимули, а учасники у відповідь розповідають про образи-асоціації, які в них виникли: «якщо сім'я – це будівля, то вона...», «якщо сім'я – це музика, то вона...». Як показує досвід проведення вправи, образи, що при цьому виникають, часто-густо розкривають зміст сімейної взаємодії, який учасники не завжди усвідомлюють (наприклад, «сім'я – це будинок на колесах», «недобудований будинок», «непрístupний замок»; «музика – мікс, рок і класика», «одночасне звучання різних мелодій»; «книга з чистими сторінками», «настільна книга»). Обговорення і зворотний зв'язок від інших учасників допомагає поглянути збоку на свою сімейну ситуацію.

Під час *вправи «Скульптура сім'ї»* [30] одному з учасників пропонують побудувати «скульптуру» своєї сім'ї в типовій сімейній ситуації. Для цього потрібно серед присутніх обрати тих, хто виконуватиме ролі членів його сім'ї (не повідомляючи, хто кого зображує), і розташувати їх згідно із задуманою ситуацією. Далі учасники-спостерігачі висувують припущення щодо того, хто є хто в цій «скульптурі», які взаємини між ними, наскільки емоційно близькими є учасники. Виконавці ролей членів сім'ї також висловлюються про свої почуття: хто вони, у яких взаєминах з іншими учасниками перебувають, як почуваються в цих ролях.

Звичайно вправа викликає емоційне збудження і зацікавлення, учасники відчують потребу «побачити свою сім'ю зі сторони». По завершенні проводять обговорення, «скульптор» висловлює свої почуття після почутого, оцінює, наскільки побачене членами групи відповідає реальній сімейній ситуації.

У результаті цього етапу роботи учасники мають сформувані цілісне уявлення про сім'ю як систему, побачити можливі проблеми у своїх сім'ях. Після проходження тренінгу учасники давали емоційно насичений зворотний зв'язок: багато хто був уражений тим, які образи сімей виникли в них та решти учасників; порівняння й зіставлення різних сімейних моделей давало змогу усвідомити особливості власної сімейної системи, побачити проблемні аспекти своїх подружніх взаємин.

6.2. Заочне заняття «Сімейні цінності і подружні ролі»
формує уявлення про потребу чіткого розподілу сімейних обов'язків. Подружжя повинно визначити очікування і домагання у сфері розподілу ролей та сформувані спільне бачення сімейної взаємодії. Заняття розпочинається з теоретичного блоку, де розкривають значення розподілу подружніх ролей для нормального функціонування сімейної системи, дають інформацію про бар'єри спілкування в сім'ї, визначають основні сімейні цінності.

Діагностичний блок містить три методики: опитувальних Д. Х. Олсона «Шкала сімейної адаптації і згуртованості» [28], опитувальник А. Н. Волкової «Рольові очікування і домагання в шлюбі» [26], методику «Розподіл ролей у сім'ї» Ю. Є. Альшиної, Л. Я. Гозмана, О. М. Дубовської [22].

«Домашнє завдання» передбачає написання «Шлюбного контракту», у якому має бути визначено правила взаємодії в сім'ї та закріплено основні домашні обов'язки за її членами (розроблено на основі вправи «Підписання контракту» [6, с. 91]). Кожному із шлюбних партнерів пропонують описати власне бачення оптимального розподілу ролей та обов'язків у сім'ї, після чого партнери обговорюють свої уявлення і розробляють спільну шлюбну угоду. Свої враження від вправи і результатів методик учасники фіксують у формі зворотного зв'язку.

У результаті цього заняття багато хто з учасників робив цікаві відкриття: подружжя відзначають, що для них несподіваними стали рольові очікування одне одного, непростим виявилось домашнє завдання. Водночас вони усвідомлювали важливість спільного визначення правил сімейної взаємодії і співжиття.

6.3. Заочне заняття «Сімейні традиції, звичаї і ритуали» спрямовано на формування уявлень про важливість родинних традицій і ритуалів. Подружжя перевірить наявність дисфункціональних сімейних міфів та сформує спільний погляд на сімейні стосунки. У теоретичному блоці подають інформацію про важливість дотримання сімейних традицій для підвищення згуртованості сімейної системи, яка також є показником її функціональності. Наводять варіанти родинних традицій, які учасники можуть привнести у свої сім'ї. Діагностичний блок містить опитувальник «Аналіз сімейного міфу» О. О. Несторової [6, с. 13].

«Домашнє завдання» являє собою створення «коlesa ідеальних взаємин» для шлюбних партнерів, яке передбачає вироблення плану налагодження сімейних стосунків за проблемними сферами [34]. Учасникам пропонують визначити сфери сімейної взаємодії і з'ясувати суб'єктивний рівень задоволеності з «наповненості» цих сфер. Далі подружжю слід визначити найбільш проблемні сфери і записати по три-п'ять конкретних кроків за кожною з них, аби налагодити взаємодію. Свої враження від вправи і результатів методики учасники фіксують у формі зворотного зв'язку.

Після заняття учасники давали досить емоційний зворотний зв'язок. Наведені приклади сімейного дозвілля надихали їх на пошук нових сімейних традицій, жвавий інтерес у багатьох викликало

домашнє завдання та усвідомлення розбіжностей у баченні сімейного життя членами подружжя.

6.4. Заочне заняття «Історія роду як ресурс сімейної системи» актуалізує уявлення про важливість підтримання міжпоколінних зв'язків, ознайомлює зі способами збереження та передання родинної пам'яті, визначає постави подружжя в основних сферах життя. У теоретичному блоці висвітлюють результати досліджень важливості підтримання вертикальних сімейних зв'язків, подають інформацію про сімейні сценарії і їхній вплив на функціонування сімейної системи. Діагностичний блок містить опитувальник «Вимірювання постав у сімейній парі» Ю. Є. Альошиної [27].

«Домашнє завдання» передбачає роботу з *технікою* «Сімейна хронологія» [37], яка полягає в аналізі власної сімейної історії і дає можливість краще пізнати свою сімейну систему, визначити її ключові події, з'ясувати походження сімейних сценаріїв. Учасникам пропонують скласти список дат і фактів, найвизначніших подій із сімейної історії від бабусь-дідусів і дотепер та записати їх у хронологічній послідовності. Ця хронологія має містити всі дати й події, які пояснюють, на думку учасників, те, чому вони стали такими, якими є. Варто звернути особливу увагу на сімейні факти, пов'язані з трагічними історичними подіями (розкуркулення, Голодомор, війна), а також простежити сімейні «стосунки» з грошима (спадщина, втрати і здобутки великих сум і т.ін.). У рефлексивному блоці учасникам пропонують поділитися своїми враженнями від вправи.

У результаті такої роботи учасники зазначали, що для них несподіваною стала інформація про важливість знання історії свого роду, і це спонукало їх до дослідження власної сімейної генеалогії.

6.5. Заочне заняття «Секрети фінансового добробуту сім'ї» повинно допомогти учасникам проаналізувати свої грошові постави, з'ясувати моделі керування фінансами, які вони перейняли зі своїх батьківських сімей, оцінити їхню ефективність. У подружжя має сформуватися уявлення про важливість для сімейної системи спільного бачення фінансової поведінки.

Теоретичний блок містить обґрунтування психологічних засад спільного сімейного бюджету, інформацію про його типи, способи ведення і планування витрат. Дають інформацію про психологічні аспекти культури бідності, наводять основні характеристики способу життя осіб, які тяжіють до бідності. Діагностичний блок містить опитувальник суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хащенко [45], методику «Психологічне тяжіння до бідності» В. О. Васютинського [7].

«Домашнє завдання» передбачає роботу з *технікою «Грошовий колодязь»* [47], що являє собою спосіб аналізу своїх грошових постав. Учасникам пропонують пригадати своє дитинство і згадати випадки, пов'язані з грошима (загубили або знайшли гроші, уперше заробили і т. ін.), описати свої почуття, пов'язані з цими подіями. Далі варто проаналізувати, чи вплинули ті дитячі враження на грошові постави та фінансову поведінку в дорослому житті, про що учасники звітують у формі зворотного зв'язку.

Це заняття дає подружжю можливість порівняти свої уявлення про фінансовий добробут. Для окремих учасниць стало приємним відкриттям, що їхні чоловіки також переймаються фінансовою стороною подружнього життя. Учасники відзначали, що інформація про бюджетування стала дуже корисною, заняття дало змогу проаналізувати свої грошові постави і зрозуміти моделі фінансової поведінки – своєї і партнера.

6.6. Тренінг «Правила поведінки в подружньому конфлікті» має сформувані уявлення про ефективну сімейну взаємодію в конфліктній ситуації. Під час тренінгових вправ учасники одержують багато корисної інформації, дістають зворотний зв'язок щодо власної поведінки та реакцій у конфлікті, виявляють неефективні способи реагування в конфліктній ситуації та черпають для себе ресурс для налагодження сімейної взаємодії.

Тренінг включає міні-лекцію, дискусії, психологічні ігри і вправи. Теоретичний блок містить інформацію про природу конфлікту, його етапи, стратегії поведінки в конфліктній ситуації, алгоритм розв'язання конфлікту, правила поведінки в конфліктах і сімейних сварках, техніки зниження емоційного напруження. Практична частина тренінгу передбачає вправи на аналіз власної

поведінки в конфліктах, напрацювання навичок ефективної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Для виконання *вправи «Гідна відповідь»* [49] учасникам роздають картки, на яких міститься якась неприємна фраза, докір, емоційний випад щодо сімейного побуту (наприклад: «Невже не можна було приготувати вечерю до того, як я прийду з роботи?!»). Учасник зачитує цю фразу своєму сусідові, а завдання останнього – гідно відповісти, але так, щоб не спровокувати конфлікт. Особа, яка відповіла, продовжує естафету і зачитує фразу зі своєї картки наступному учасникові. По завершенні вправи відбувається обговорення, учасники обмінюються враженнями про здобутий досвід, аналізують, наскільки легко їм було відповідати гідно і не піддаватися емоціям.

У *вправі «Взаємодія в конфлікті»* [49] один з учасників пригадує реальну конфліктну ситуацію і розповідає про неї групі. Решта пропонує різні варіанти конструктивного виходу з конфліктної ситуації, а оповідач «програє» їх у діалозі з обраним учасником. В обговоренні після завершення вправи учасники висловлюють свої враження та діляться висновками, які вони зробили для себе.

Розпочинаючи *вправу «Аналіз конфліктної ситуації»* [49], тренер просить групу пригадати реальну конфліктну сімейну ситуацію. Один з учасників ділиться своїм досвідом. На основі теоретичної інформації про природу конфлікту, його конструктивні сторони та алгоритм розв'язання група висуває припущення про позитивний зміст описаної конфліктної ситуації, аналізує можливі причини її виникнення, а також пропонує інструкцію для її розв'язання. По завершенні вправи проводять обговорення, автор ситуації коментує почуте.

Зворотний зв'язок дав змогу зробити висновок, що цей курс є дуже корисним та інформативним – як для молодих подружжів, так і для пар із досвідом сімейного життя. Кожний учасник особливо відмічав якесь одне-два заняття, які найбільше сподобалися. Зокрема, найпопулярнішими виявилися «Історія роду як ресурс сімейної системи», «Секрети фінансового добробуту сім'ї», «Сімейні цінності і подружні ролі». У процесі роботи учасники зауважували позитивні зміни: стали більше уваги приділяти сімейним традиціям; почали збирати інформацію про свій рід, і це стало приводом для

душевних розмов із батьками та близькими, які також відкрили їм дещо нове про їхню родину; фінансове планування позитивно вплинуло на їхню фінансову поведінку; детальний аналіз сімейних обов'язків і вправа «Шлюбний контракт» допомогли налагодити взаємодію у сфері розподілу ролей; жінки зазначали, що почали більше проговорювати свої потреби, емоції та побажання своїм чоловікам. Учасники відмічали складність, але ефективність такого самостійного формату роботи; особливо плідними виявилися домашні завдання в парі.

7. Корекційно-розвивальні заняття з посилення відповідальності в ставленні до здоров'я

Бідність як стиль життя відбивається на поведінці, орієнтаціях, звичках, практиках у різних сферах життя особи, зокрема й у сфері здоров'я, що зумовлено як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками.

За результатами нашого дослідження встановлено, що в основі ставлення носіїв бідності до здоров'я лежить декларування здоров'я як термінальної цінності, висока мотивація ризику власним здоров'ям, слабка емоційно-вольова саморегуляція, вивчена безпорадність, пасивність щодо збереження здоров'я, низький рівень задоволення потреб у визнанні групою, у владі, а також незадоволення з особистих досягнень, спілкування з оточенням та соціально-психологічної підтримки [14, с. 56].

У побудові корекційно-розвивальної роботи з подолання та запобігання поширенню бідності як стилю життя в контексті ставлення до здоров'я ми передбачаємо проведення цілеспрямованої роботи з представниками неефективних субкультур щодо осмислення цінності життя, усвідомлення свого ставлення до здоров'я, підвищення рівня відповідальності за нього, активізації здоров'язбережувальної поведінки, підвищення самоефективності. Це дасть змогу виявити та осмислити причини, що заважають або допомагають відповідально ставитися до здоров'я, долати безпорадність, пасивність тощо. Така робота сприятиме знаходженню сенсу в збереженні здоров'я, розвитку здатності до розуміння та керування емоціями, пов'язаними із станом здоров'я, зміцненню віри у свою здатність змінювати стиль життя та підвищувати його якість.

Корекційно-розвивальну роботу ми здійснювали у вигляді інформаційно-діагностичних занять, лекцій-бесід, соціально-психологічного тренінгу, окремі вправи з якого подано до вашої уваги.

7.1. Усвідомлення особливостей свого ставлення до здоров'я має відбуватися через стимулювання активності кожного з учасників

тренінгу, спрямування завдань на рефлексію, колективну творчість, актуалізацію особистісних смислів у контексті ситуацій, що їх задають для роботи в групі.

Вправа «Моє ставлення до здоров'я» [2, с. 134-135] спрямована на усвідомлення своїх позицій у ставленні до здоров'я. Учасники групи обирають запропоновані ведучим картки синього, червоного або жовтого кольору і залежно від вибраного кольору діляться на три підгрупи. На картках різного кольору написано вислови, що об'єднані спільним змістом і відображають одну з позицій людини щодо здоров'я – позитивну, негативну або пасивну. На картках синього кольору (позитивна позиція) написано вислови «під лежачий камінь вода не тече», «хто нікуди не пливе, для того не буває попутного вітру», «дорогу здолає той, хто йде»; на картках червоного кольору (негативна позиція) – «насолоджуйся життям на повну», «не палиш і не п'єш – здоровим помреш»; на картках жовтого кольору (пасивна позиція) – «від долі не втечеш», «вище за себе не підскочиш», «чому судилося бути – того не оминути».

Кожній підгрупі пропонують на аркуші ватману символічно намалювати людину, позиція якої щодо здоров'я відповідає запропонованим висловам, та дати їй ім'я, яке відображає сутність ставлення до здоров'я; придумати гасло, яким керується ця особа. Учасники кожної підгрупи готують виступ за результатами своєї роботи, зазначивши позитивні і негативні сторони тієї чи тієї позиції. Після виступу кожної підгрупи учасники визначають, у якому випадку йдеться про позитивну, негативну або пасивну позицію особи, визначають свою особисту позицію в ставленні до здоров'я. Закінчують виконання вправи рефлексією того, що відбувалося на занятті, і підбивають підсумки роботи.

У груповій роботі ми спираємося також на метод коучингу, орієнтований на усвідомлення (навіщо), результат і майбутнє (минуле використовують як ресурс), який сприяє розвитку, допомагає розкрити можливості та досягти поставлених цілей [19, с. 241-243].

Вправа «Колесо балансу» [34] спрямована на ефективне цілевизначення в різних сферах життєдіяльності. Для того щоб усвідомити рівень задоволення з різних сфер життя, визначити власні цілі в таких важливих сферах, як здоров'я та матеріальний добробут, і розробити детальний план їх досягнення, учасники

тренінгу малюють коло з вісьмома осями, де в центрі 0, а на зовнішньому колі – 10, які позначають різні сфери життя: матеріальне забезпечення, здоров'я, сім'ю, кар'єру, відпочинок, хобі, стосунки з іншими, особистісний розвиток. За кожною сферою позначають цифрою рівень задоволення з її розвитку та об'єднують ці показники по колу, діставши так зване «колесо балансу». Після цього в парах проводять обговорення цих показників, насамперед щодо здоров'я та матеріального добробуту. Обговорюють такі питання: чи потребують ці дві сфери розвитку; досягнення якої мети якісно просуватиме ці сфери; які кроки з досягнення мети кожний може внести у свій план розвитку; до якої дати можна це зробити; які ресурси для цього потрібні (гроші, час, знання); хто або що підтримуватиме в досягненні мети; який перший крок буде зроблено вже сьогодні.

Завершують роботу обговоренням того, як пов'язані між собою цілі цих двох сфер, яким чином досягнення цілей у сфері здоров'я впливає на досягнення цілей, пов'язаних із матеріальним забезпеченням. Учасники діляться враженнями від роботи, підбивають її підсумки.

У результаті цього учасники не тільки визначають власні цілі в таких сферах, як здоров'я та матеріальний добробут, а й мають змогу розробити детальний план реалізації цих цілей, що є першим кроком до перетворення бажань на цілі, які можуть стати реальністю.

7.2. Активізація ресурсів та вироблення власних стратегій досягнення мети на шляху зміцнення здоров'я і підвищення якості життя натрапляють на різноманітні перешкоди, які можна поділити на зовнішні і внутрішні. Найчастіше про свої внутрішні обмеження ми говоримо: «Я не можу...». Тому важливо спрямувати роботу на усвідомлення таких обмежень і перешкод, які заважають просуватися вперед, на набуття прийомів їх подолання та усвідомлення потреби виявляти активну відповідальну позицію щодо здоров'я.

Вправу «Сила мови» [35, с.192-193] в нашій модифікації спрямовано на усвідомлення обмежень у сфері зміцнення здоров'я та підвищення якості життя. Роботу проводять у підгрупах по три-чотири особи. Учасникам пропонують на чистому аркуші паперу п'ять разів написати фразу «Я не можу...» і закінчити ці речення,

дописавши, чого саме вони не можуть зробити у сфері збереження і зміцнення здоров'я та підвищення якості життя. Далі вони прочитують свої фрази в підгрупі. Після цього в усіх фразах слід закреслити слово «можу», а замість нього написати слово «хочу» і знову прочитати всі фрази з новими словами. Потім треба закреслити частку «не», прочитати, що вийшло, відповісти на запитання «Чи справді я цього хочу?» і знову прочитати свої фрази, зробивши наголос на слові «хочу». Нарешті після слова «хочу» дописати словосполучення «і легко можу» – разом вийде «Я хочу і легко можу...», а далі за текстом сказати вголос нові фрази. Закінчують виконання вправи рефлексією того, що відбувалося в процесі роботи над завданням, і підбивають підсумки.

Вправа «Сонце ресурсів» має на меті активізацію ресурсного потенціалу, усвідомлення можливості подолання перешкод [12, с.135]. Учасникам пропонують визначити й проаналізувати перешкоди, які заважають займати активну позицію щодо збереження здоров'я, і поділитися цим з учасниками в підгрупі або парі. Після цього слід згадати й обговорити прийоми, які вже використовували для подолання цих перешкод, скласти загальний список найбільш ефективних із них та намалювати своє «сонце ресурсів» для досягнення цілей. Після цього учасники обговорюють виконання завдання та діляться своїми уявленнями про ресурсний потенціал і можливість активізувати його.

Вправа «Стратегії досягнення мети» [24, с.157-158] допомагає усвідомити власні стратегії досягнення успіху, які обирає особа, визначити аналогічні стереотипи поведінки в повсякденному житті. Кожному учасникові пропонують обрати в кімнаті яке-небудь місце і поставити туди якийсь предмет, що символізує одну з цілей. Далі з протилежного краю кімнати треба дістатися до цієї мети із зав'язаними очима. Решта учасників спостерігає за тим, як виконують завдання. Після цього проводять обговорення того, яким чином кожний з учасників виконував вправу, що почував, якій стратегії надав перевагу – перемогти чи бути обережним.

7.3. Підвищення самоефективності особи як чинник збереження здоров'я спирається на потребу бути обізнаним, замотивованим, вірити в себе, бути переконаним у своїй здатності керувати подіями, які впливають на життя та здоров'я.

Висока результативність діяльності особи в збереженні здоров'я звичайно пов'язана з почуттям самоефективності [1], на яке впливають особистий досвід успіхів і невдач, досвід, здобутий у процесі спостереження за іншими, вербальне переконування авторитетною особою, розуміння свого фізичного та психоемоційного стану і керування ним.

Вправа «Підвищуймо самоефективність» спрямована на усвідомлення досвіду успішного досягнення цілей та утвердження своєї ефективності у сфері здоров'я. Учасникам пропонують обміркувати вислів «Я знаю одну успішну людину – це...» і подумати над тим, що дає змогу говорити про цю людину як успішну, які риси їй притаманні, яке ставлення до здоров'я вона демонструє, у чому проявляється її самоефективність.

Далі учасники опрацьовують твердження, які сприяють підвищенню самоефективності: «Я вже це робив», «Вони вважають, що я це можу зробити». Для цього їм пропонують пригадати випадок із недавнього минулого, коли вони досягали успіху, та проаналізувати, що було здійснено для досягнення мети, як вони почувалися при цьому, хто допомагав і підтримував їх. Учасники створюють мапу значущих суб'єктів (людей, організацій, спільнот), взаємодія з якими істотно впливає на досягнення життєвих планів, та аналізують, як вони можуть підтримати їх на шляху до досягнення мети.

Потім учасники опрацьовують твердження «Я знаю, що я можу це зробити», обмірковують, що саме вони можуть зробити вже тепер задля зміцнення здоров'я, підвищення якості життя.

Подальшу роботу з підвищення самоефективності слід спрямувати на розуміння учасниками своїх емоційних станів, актуалізацію поняття контролю, відпрацювання навичок керування своїми емоціями та поведінкою.

Вправа «Де живуть емоції» [12, с. 123] передбачає спостереження учасників за собою, аби відчутти, де в тілі «живуть» емоції й почуття. Вони на папері схематично малюють людину і позначають словом та кольором ті частини тіла, де, на їхній погляд, поселилися гнів, образа, радість, збентеження, задоволення. Далі діляться з групою аналізом своїх емоційних переживань і здатності керувати ними.

Вправа «Контроль над емоціями», яку ми побудували на основі принципу незакінчених речень, спрямована на відпрацювання ситуацій у сфері здоров'я, де контроль над емоціями недостатній. Учасникам пропонують закінчити такі речення: «Я завжди контролюю...», «Мені легко контролювати такі емоції, як...», «Мені важко контролювати себе в тих випадках, коли...», «Я вважаю, що контроль над емоціями потрібен, адже...», «Мені здається, що не потрібно себе контролювати, коли...». Потім члени групи малюють, як вони уявляють контроль над емоціями, його складові та засоби, що допомагають ефективно й конструктивно керувати собою.

Результати виконаної роботи обговорюють у групі. Це підвищує продуктивність відповідей на поставлені запитання за рахунок інтенсивного обміну своїм життєвим досвідом, результатами особистих роздумів.

Вправа «Валіза» [33, с. 391] доцільно давати на завершення роботи. Учасникам пропонують «зібрати валізу» для кожного з них. До валізи потрібно «покласти» те, що допомагатиме досягати успіху у сфері здоров'я та економічного добробуту, і те, що заважатиме. «Валізу» збирають за відсутності учасника та з дотриманням таких правил: 1) «покласти до валізи» однакову кількість рис, які допомагають і заважають; 2) кожному рису «вкласти до валізи» лише з відома всієї групи; 3) «покласти до валізи» можна лише ті риси, які було виявлено під час роботи; 4) «класти до валізи» можна лише ті риси, які піддаються корекції.

Закінчують роботу рефлексією того, що відбувалося в процесі тренінгу. Учасникам пропонують на векторах, які утворюють «сніжинку» і позначають такі параметри, як результативність, активність, інтерес, змістовність, саморозвиток, рівень самоефективності, відповідальність за здоров'я, самооцінка, замотивованість, продуктивність тощо, оцінити свої досягнення після занять у балах від 0 до 10. Після заповнення такої «сніжинки» кожним учасником можна зробити спільну «сніжинку» з виведенням середніх балів за означеними параметрами по групі та обговорити отримані результати.

8. Тренінг оптимізації правового самовизначення осіб, що перебувають у виховних установах виконання покарань

Психологічна підтримка як осіб із низьким економічним статусом, так і тих, хто перебуває в конфлікті із законом, має на увазі підвищення ресурсності особи як здатності оптимально використовувати внутрішні резерви, до яких особа має легкий доступ і якими може ефективно оперувати, а також і зовнішні, більш незалежні від особи, ресурси. Будь-яка внутрішня або зовнішня ситуація, наявні обставини, умови і засоби в разі ресурсного ставлення дають змогу розглядати їх як джерело засобів для ефективного розв'язання проблем. Одним із таких ресурсів може бути правова освіченість та правова культура особи.

Підвищенню правової освіченості та культури покликаний сприяти соціально-психологічний тренінг, що, будучи спланованим, цілеспрямованим процесом, дає змогу сформувати або актуалізувати в членів тренінгової групи конкретні вміння конструктивно обстоювати власні громадянські права, знання й навички, що здатні змінити неефективні правові постави та особливості поведінки, уявлення про конструктивну взаємодію в групі, спільноті, суспільстві, допомогти оптимізувати систему правових та етичних норм.

Загальною метою тренінгу є розширення простору правової культури особи як чинника запобігання та подолання бідності. Досягнення мети деталізує розв'язання таких завдань: поставання активної просоціальної позиції осіб із низьким економічним статусом, усвідомлення соціальної значущості громадянських цінностей та ідеалів, правових та етичних норм; усвідомлення важливості вмотивованого вибору правових принципів та засобів власної поведінки в суспільстві; підвищення рівня компетентності у сфері конструктивного спілкування, взаємодії і долання конфліктів, обстоювання власних прав у соціально прийнятні способи; озброєння системою правових та етичних понять і уявлень,

неодмінних для пізнання своїх сильних і слабких сторін у взаємодії з іншими людьми, вироблення просоціально спрямованих навичок поведінки; стимулювання готовності до пошуку нових адекватних способів поведінки в складних умовах.

Вправу «Безлюдний острів» розроблено на основі неодноразово описаних аналогічних вправ [18, с. 110–112; 29, с. 97–98]. Для її проведення потрібні плакатні аркуші, фарби, фломастери, туш, пензлики, папір. Процедура дає змогу використати не лише рисунки, а й макети, гілки, кубики, конструктори тощо.

Інструкція: «Уявіть, що судно, на якому ви мандрували, тоне. Ви змушені висадитися на безлюдний острів, де вам доведеться перебувати не менш як десять років. Потрібно створити на острові прийнятні для життєдіяльності умови: дати острову назву та рангувати завдання за ступенем первинності; освоїти острів для господарювання та виробити стратегії спільного виживання; побудувати модель життя на острові на близьку, середню і далеку перспективи з погляду принципів життя, законів і правил, розробити морально-правовий кодекс для «мешканців острова»; розподілити обов'язки; презентувати проект спільного життя».

Дальша процедура передбачає обговорення цих умов у вигляді групової дискусії. У процесі гри можливе введення додаткових умов, наприклад зустріч із мешканцями сусідніх островів, які можуть бути канібалами або цивілізованими людьми на ранніх етапах розвитку. Тоді потрібно додатково виробляти правила співіснування з представниками інших культур, можливо, участі в збройних конфліктах тощо.

Вправа «Пластилінова проба» – це авторська розробка на основі відомого в арт-терапії прийому «Пластилінова людина» [16]. Для її проведення потрібні плакатний аркуш, фломастери, пластилін, паперові рушники або вологі серветки.

Серед учасників обирають трьох добровольців, яких садять у коло так, щоб вони могли робити щось разом руками. Усі троє повинні заплющити очі і перестати говорити. Із заплющеними очима вони простягають руки назустріч, їм дають пластилін, із якого вони, не розмовляючи та не маючи можливості бачити, мають разом зліпити щось протягом трьох хвилин. Після цього кожний із них відповідає на запитання про те, що він особисто намагався робити, що робив, щоб інші брали участь у роботі, тощо. Потім учасники

вибирають того, чия стратегія та стиль поведінки дають йому змогу стати лідером, якому вони довірили б керувати своєю спільнотою. Вправа викликає зацікавленість, проходить весело, її можна повторювати з іншими учасниками.

Вправа «Безпечна конструкція» спрямовує на формування або оптимізацію принципів і правил міжособової взаємодії в розв'язанні спільних проблем. Це модифікація доволі відомої вправи «Летючі яйця» [13, с. 81]. У вправі використовують сирі яйця (по одному для кожної підгрупи), комплекти соломин для коктейлів (по 40 шт. для кожної підгрупи), скотч (відрізок на 50 см), ручки, блокноти.

Учасників ділять на підгрупи і дають завдання: «Використати надані матеріали так, щоб спільними зусиллями побудувати конструкцію, де має бути розміщене яйце. Конструкцію належить випробувати таким чином: скинути її на підлогу з висоти зросту найвищого учасника, який стоїть на стільці. Переможе та команда, у якої конструкція і яйце залишаться неушкодженими». Можна розподілити ролі між учасниками: наприклад, «конструктор», «виконавець», «охоронець яйця» тощо (але обов'язковою є тільки роль «охоронця»).

Вправа «Довіра» є модифікацією вправи «Поводир і сліпий» [13, с. 80]. Вона має допомогти усвідомленню способів і прийомів взаємодії, формуванню вміння регулювати процес групового розв'язання задачі. Учасники обирають того, кому довіряють, розташовуються в нього за спиною і беруть його за плечі. Потім усі, крім поводиря, заплющують очі і стають «сліпцями». Лідер починає рухатися «пересіченою місцевістю» (у приміщенні можна розташовувати на шляху окремі предмети – стільці, столи тощо, а надворі – використовувати дерева, кущі, лавки). Учасники активно рухаються протягом 5-7 хвилин. Після цього проводять колективне обговорення своєї поведінки та результатів. Основна ідея полягає в тому, що люди можуть докласти менше зусиль та здобути кращий результат, якщо навчаться співпрацювати за спільними правилами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. Теория социального научения : пер. с англ. / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000.
2. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Т. В. Белинская. – Калуга, 2005.
3. Бізнес гра-тренінг Cash Flow, або Інструкція до Багатства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://vseprogroshi.com.ua/biznes-gra-trening-cash-flow-abo-instrukciya-do-bagatstva.html>
4. Боев И. В. Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений : монография / И. В. Боев, Я. Л. Обухов. – Ставрополь : Сервисшкола, 2009.
5. Бурдые П. Формы капитала / П. Бурдые // Экономическая социология. – 2002. – Т. 3. – № 5. – С. 60–74.
6. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості : навч.-метод. видання / О. М. Васильченко. – К., 2012.
7. Васютинський В. О. Питальник «Психологічне тяжіння до бідності»: методологічне обґрунтування, процедура розробки, зміст / В. О. Васютинський // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – К. : Міленіум, 2013. – Вип. 32 (35). – С. 54–62.
8. Васютинський В. О. Цілі та способи психологічної допомоги носіям бідності як стилю життя / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К. : Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 190–197.
9. Вінков В. Ю. Соціальний капітал як ресурс економічного благополуччя особи / В. Ю. Вінков // Концептуальні засади дослідження соціально-психологічної природи бідності як стилю життя : матер. наук.-практ. семінару. – Суми : Нота Бене, 2013. – С. 19–24.
10. Жорнова О. І. Методична компетентність викладача ВНЗ : навч. посіб. / Олена Іллівна Жорнова, Ольга Іллівна Жорнова. – К. : Інтер-сервіс, 2013.
11. Завьялова Е. К. Психология предпринимательства / Е. К. Завьялова, С. Т. Посохова. – СПб. : Сова, 2004.
12. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007.

13. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. Леванова, А. Волошина, В. Плешаков, А. Соболева и др. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2013.
14. Коробка Л. М. Особливості ставлення до здоров'я носіїв бідності як стилю життя / Л. М. Коробка // Науковий вісник Чернівецького ун-ту. Вип. 686. Педагогіка та психологія. – Чернівці, 2014. – С. 49–58.
15. Курбатова Т. Н. Самореализация и агрессия / Т. Н. Курбатова // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8 / под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2004.
16. Лепка из пластилина [Электронный ресурс]. – Режим доступа : newpsychology.pw/artteropia/15-lepka-iz-plastilina.html
17. Лещенко Е. Колесо Баланса: система вдохновения жизни : практ. рук. / Е. Лещенко. – М. : Академия, 2010.
18. Лушук В. Психологическая коррекция нарушений социального поведения учащихся / Владислава Лушук // Социально-психологический диагностико-коррекционный инструментарий / под ред. С. А. Беличевой. – М. : ТЕИС, 1993. – С. 80–114.
19. Максимов В. Е. Коучинг от А до Я. Возможно все / В. Е. Максимов. – СПб. : Речь, 2004.
20. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг: Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. – 3-е изд., испр. и доп. / Г. И. Марасанов. – М. : Совершенство, 1998.
21. Марков С. Л. Основні механізми та прийоми творчого ділового спілкування / С. Л. Марков // Правничий вісник Університету «КРОК». – 2012. – Вип. 14. – С. 107–114.
22. Методика определения особенностей распределения ролей в семье (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/287-family-role>
23. Мясенко В. В. Психологічні чинники професійної та економічної невизначеності матеріально незабезпечених осіб / В. В. Мясенко // Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (10-12 жовтня 2012 р., м. Запоріжжя). – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – С. 158–160.
24. Науково-методичне забезпечення професійної орієнтації безробітних: психологічний аспект : наук.-метод. рек. / С. О. Тарасюк, Н. В. Ортікова, В. П. Логвиненко та ін. ; за заг. ред. С. О. Тарасюк. – К. : ІПК ДСЗУ, 2012.
25. Образно-рефлексивная процедура «Дерево» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/2/trn77.html>

26. Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре А. Н. Волковой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/198-volkova>
27. Опросник «Измерение установок в семейной паре» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/286-ustanovki>
28. Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Опросник FACES-3/Тест Д. Х. Олсона) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psycabi.net/testy/297-oprosnik-shkala-semejnoj-adaptatsii-i-splochnosti-oprosnik-faces-3-test-d-kh-olsona>
29. Панфилова А. П. Игротехнический менеджмент. Интерактивные технологии для обучения и организационного развития персонала : учеб. пособие / А. П. Панфилова. – СПб. : ИВЭСЭП, 2003.
30. Практические упражнения в психодраме. Упражнение «Скульптура семьи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://azps.ru/ptherapy/rudestam_practice_psychodrama.html
31. Профориентационная игра «Ловушки-капканчики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/2/trn149.html>
32. Профориентационное упражнение «План палача» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://azps.ru/training/proforientation/plan_palacha.html
33. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. В. Білецька та ін.; упоряд. : В. Г. Панок, Ю. А. Луценко. – К. : Укр. НМЦ практ. психології і соц. роботи, 2014.
34. Семенова М. В. Коучинг как технология профессионально-личностного развития и формирования профессионализма педагога [Электронный ресурс] / М. В. Семенова. – Режим доступа : http://www.rusnauka.com/14_APSN_2008/Pedagogica/32339.doc.htm
35. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – СПб. : Речь, 2006.
36. Таланов В. Л. Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, И. Г. Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2003.
37. Техника «Семейная хронология» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://trepsy.net/world/?stat=5990>
38. Упражнение «Если бы..., я стал бы...» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/30.html>

39. Упражнение «Пересядьте те, кто...» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/45.html>
40. Упражнение «План моего будущего» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/planmufut.html>
41. Упражнение «Три судьбы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/2/trn151.html>
42. Фопель К. В. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учёба. Работа и досуг : пер. с нем. / К. В. Фопель. – М. : Генезис, 2008.
43. Фопель К. В. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практ. пособие : пер. с нем. / К. В. Фопель. – 2-е изд. стер. – М. : Генезис, 2000.
44. Фопель К. В. Создание команды. Психологические игры и упражнения : пер. с нем. / К. В. Фопель. – М. : Генезис, 2003.
45. Хащенко В. А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация / В. А. Хащенко // Экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4. – № 1. – С. 106–127.
46. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988.
47. Черныш Н. Денежный колодец / Н. Черныш // Колесо жизни. – 2012. – № 6 (59). – С. 70–72.
48. Чикер В. А. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов / В. А. Чикер. – СПб. : Речь, 2008.
49. Шевченко О. Г. Тренинговое занятие по конфликтологии [Электронный ресурс] / О. Г. Шевченко – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/578118/>
50. Ядрышникова Т. Л. Формирование профессионального самоопределения старшеклассников / Т. Л. Ядрышникова. – Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005.
51. Bandura A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective / A. Bandura // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 1–26.

Науково-виробниче видання

**ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ
НАСЛІДКІВ НАЛЕЖНОСТІ
ДО НЕЕФЕКТИВНИХ СУБКУЛЬТУР:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ**

Методичні рекомендації

За редакцією В. О. Васютинського

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Підписано до друку 14.06.2016 р. Формат 60x84 1/16.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 2,7.

Замовлення № 1189. Наклад 300 прим.

Видавництво “Міленіум”

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №535 від 19.07.2001 р.

м. Київ, вул. Фрунзе, 60. Тел./факс 222-74-35
