

Транзактивный анализ как инструмент профессиональной ориентации пожилых людей

Ирина Михайловна
ЛЕГОТИНА

Психолог, работающий в модальности Транзактивный анализ, магистр в области психолого-педагогического образования, кандидат педагогических наук, педагог-психолог, профориентолог; Курган, Россия; Legotinairina@mail.ru
ORCIDID 0009-0000-0663-3288, Researcher ID JLM-1474-2023



Irina Mikhailovna
LEGOTINA

Psychologist working in the modality of Transactional Analysis, Master's degree in Psychological and Pedagogical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, pedagogical psychologist, career counselor; Kurgan, Russia; Legotinairina@mail.ru
ORCID ID 0009-0000-0663-3288, Researcher ID JLM-1474-2023

Transactional Analysis as a Tool for Career Guidance of Aged People

Аннотация: В статье рассмотрены возможности транзактного анализа как инструмента вторичной профессиональной ориентации пожилых людей, актуальность которой подтверждается необходимостью снижения социальных рисков в системе социально-трудовых отношений и поддержания конкурентоспособности пожилых работников на рынке труда. Обобщены специфические черты вторичной профессиональной ориентации, подчёркивается её многогранность и сложность для этой целевой группы. С учетом факторов, влияющих на успешность адаптационных процессов, представлены варианты применения структурного анализа личности и эгограммы, сценарного анализа, анализа психологических игр. Приведены примеры из практики по профессиональному консультированию пенсионеров в период поздней взрослости, подтверждающие результативность применения транзактного анализа, его доступность и вариативность в условиях специфических отличий профессиональной ориентации в этом периоде жизни. Сделан вывод о перспективах реализации методов транзактного анализа в уточнении направлений профориентационной работы с каждым субъектом. В профессиональной самореализации пожилого человека выявлена важность активизации процессов осознания жизненного сценария и изменения детских сценарных решений во взрослой жизни, а также отслеживания своей роли при участии в психологической игре и выходе из неё.

Ключевые слова: вторичная профессиональная ориентация, пожилой человек, эгограмма, сценарный анализ, анализ психологических игр.

Abstract. This article explores the potential of Transactional Analysis as a tool for secondary career guidance of aged people. The relevance of this topic is confirmed by the need to reduce social risks in the system of social and labour relations and to maintain the competitiveness of aged workers in the labour market. The article summarizes the specific features of secondary career guidance and emphasizes its multifaceted and complex nature for this target group. Considering the factors influencing the success of adaptation processes, the article presents possible applications of personality and ego-grams structural analysis, script analysis, and the analysis of psychological games. Practical examples of career counseling for retirees in late adulthood are provided, confirming the effectiveness of Transactional Analysis, its accessibility and variability in circumstances of unique characteristics of career guidance at this stage of life. The study includes the conclusion about the prospects of using Transactional Analysis techniques to specify the directions of career counseling work for each individual. The article highlights the importance of activating the process of becoming aware of one's life script and changing childhood script decisions in adult life, as well as identifying one's own role in psychological games and developing the ability to exit them.

Keywords: secondary career guidance, aged person, ego-gram, script analysis, psychological games analysis.

Профессиональная ориентация — процесс ознакомления индивида со спецификой профессий, актуальных на рынке труда, и определение профессии, соответствующей личностным особенностям, потребностям и жизненным целям. Другими словами, это знакомство с миром профессий и выбор своей с учетом «хочу», «могу» и «надо». В российской науке профориентация как предмет изучения царил в 70-90 годах прошлого века (Зеер, 2015; Климов, 1996). Сегодня интерес к этому процессу возродился в связи с активным развитием новых профессий, цифровизацией, дифференциацией базовых специальностей по направлениям и специализациям, глобализацией, динамизацией адаптационных процессов, демократизацией системы профессионального образования, осознанием важности профессионального самоопределения личности (Диннер, 2017; Степанов, 2007).

Вторичная профориентация — процесс, на наш взгляд, гораздо более сложный по структуре, функциям и критериям результативности. Суть его в том, что человек, уже освоивший какую-либо профессию, вносит изменения в свой выбор. Изменения могут быть глобальными, кардинально меняющими образ жизни, или минимальными, предполагающими смену рабочего кабинета или цвета форменной одежды. Вторичная профориентация предполагает вторую, третью профессию, подработку, совмещение должностей. Она бывает вынужденной (в случае потери работы), предварительной (на случай потери работы) или запланированной, осознанной, потребностной. Субъектами вторичной профориентации могут быть молодые люди, имеющие полипрофориентацию изначальной целью при получении профессионального образования, а также лица среднего возраста (длительно безработные, уволившиеся в запас с военной службы, ранее получившие профессию, но не имеющие опыта работы и др.), пожилые пенсионеры и предпенсионеры (Плеханова, Подымахина, 2020; Фурсов, 2015).

Сложность процесса вторичной профориентации выражается в разнообразии подходов, принципов, методов и средств достижения целей, которые тоже характеризуются многогранностью и вариативностью.

Целью нашей работы является анализ возможностей транзактного анализа во вторичной профориентации пожилых людей. Актуальность этой цели подчеркивается важностью вторичной профессиональной ориентации как средства снижения социальных рисков в системе социально-трудовых отношений и поддержания конкурентоспособности пожилого работника на рынке труда.

Пожилым человеком, человеком в периоде поздней взрослости — это человек в возрасте от 60 до 74 лет (возрастная периодизация ВОЗ).

Профессиональная ориентация в этом периоде жизни имеет специфические черты:

- наличие у адаптанта возрастных физиологических и психологических изменений, требующих бережного отношения к человеку;
- значительное влияние жизненного опыта адаптанта и его мировоззренческих установок на адаптационные процессы;
- наличие у адаптанта знаний и умений, на базе которых можно овладеть новой профессией;
- значимость краткосрочных курсов и программ переподготовки;
- наличие дополнительных требований к работодателю (гибкая занятость, неполный рабочий день, работа рядом с местом проживания и т.п.).

Среди факторов, влияющих на успешность адаптационных процессов, мы отмечаем внутренние личностные ресурсы, позволяющие осознать неизбежность возрастных изменений, понять и принять необходимость нового вида деятельности, профессии, должности. А также способность к адекватной оценке адаптантом своих возможностей с учётом состояния здоровья, личностных особенностей, специфики профессии, накопленного опыта. Важную роль играет знание адаптантом требований, возможностей и перспектив современного рынка труда.

Транзактный анализ, по нашему мнению, является результативным инструментом вторичной профориентации благодаря его доступной для понимания терминологии, простому объяснению сложных психодинамических процессов.

Структурный анализ личности — выявление соотношения проявлений эго-состояний Родителя, Ребенка и Взрослого в количественных и качественных показателях, определение ведущего эго-состояния (Берн, 2024). Средством визуализации структурного анализа служит эгограмма, т.е. графическое изображение результатов.

В нашем случае структурный анализ работает на уточнение направления профориентационной работы.

Пример из практики. Женщина вышла на пенсию по настоянию детей. Члены семьи видели её в роли бабушки и домохозяйки. В течение первых шести месяцев «домашней жизни» здоровье пенсионерки ухудшилось: повышенное артериальное давление, нервозность, проблемы со зрением, головные боли и пр. Напуганные таким развитием событий близкие и любящие люди обратились к медикам, а затем к психологу. Эгограмма личности показала, что эго-состояние Заботливого Родителя не является приоритетным. На первом месте — Ребенок. Клиентка не может радоваться жизни без творчества и самовыражения, без активного общения и публичности. Было принято ре-

Ирина Михайловна ЛЕГОТИНА

Транзактный анализ как инструмент профессиональной ориентации пожилых людей

шение о возвращении женщины к работе, но в щадящем режиме, т.е. со свободным графиком. Работая художником-оформителем, женщина могла совмещать трудовую деятельность, творчество и общение со внуками. Пришлось мириться с низкой оплатой труда. Но внутренний Взрослый у клиентки значительно уступал внутреннему Ребенку, поэтому уровень материально-го вознаграждения перекрывался творческим энтузиазмом.

Сценарный анализ — одно из направлений транзактного анализа. Сценарий Э. Берн определил как план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути (Берн, 2004). Анализ сценария, его понимание, выявление родительских установок, жизненной позиции — процесс сложный и длительный, но доступный в любом возрасте.

Значимым и желанным может быть результат, когда пожилой человек осознал свой жизненный сценарий и, наконец, смог позволить себе то, что очень хотел, но запрещал всю жизнь из-за установок, полученных в раннем детском возрасте. Например, человек всю жизнь работал, действуя из драйверного послания «Радуй других», и только в процессе сценарного анализа смог выбрать вид деятельности, чтобы радовать себя. Жизнь человека окрасилась позитивными эмоциями, появилась энергия для новых достижений.

Возможности сценарного анализа реализуются в изменении детских сценарных решений во взрослой жизни. Находясь в позиции неудачника, побежденного, жертвы, человек, повзрослев и переработав жизненный опыт, способен изменить способ реагирования и выйти из сценария. Получение статуса пенсионера является вехой на жизненном пути, которую можно использовать как сигнал к переменам, к переосмыслению, как новый поворот, а не подведение итоговой черты.

В качестве примера рассмотрим историю женщины, которая действовала по сценарию «Почти...». Обладая качествами активной, волевой, сильной личности, она в жизни ставила себе высокие цели и шла к ним, преодолевая себя и проблемы. Отдых и слабости были под запретом. Но завершающий шаг в достижении желанного результата женщина не делала, она бросала все на последнем этапе: увольнялась с работы, меняла место жительства, сбегала от любящего ее мужчины, бросала учебу перед защитой диплома и т.п. В результате к 60 годам женщина была одинокой, не имела профессиональных достижений, работала за минимальную зарплату, постоянно ругала себя и с горечью вспоминала свою жизнь. Родительские установки, усвоенные в детстве, не позволяли женщине быть успешной, т.е. занимать высокооплачиваемую должность («Все зло в мире от денег!»), быть любимой женой («Хорошие мужики не для нас, а плохие нам не нуж-

ны!»), заниматься любимым делом («Хобби — это для богатых дурочек, а тебе пахать отсюда и до вечера!»). В результате психотерапевтического процесса женщина открыла для себя свои сильные стороны и возможности. Получив разрешение на самореализацию и будучи человеком целеустремленным, она сконцентрировалась на новой цели: достичь желаемого результата и подтвердить новую для неё жизненную позицию «Я в порядке. Мир в порядке!». Женщина выбрала для себя вид деятельности, согласилась на профессиональную переподготовку и со свойственной ей энергией взялась за дело.

Еще одно направление транзактного анализа — это анализ психологических игр (Берн, 2023). Психологическая игра — серия скрытых транзакций с определенным предсказуемым результатом — финальной расплатой. Мы все играем в психологические игры, которые могут быть легкими (игры первого уровня) или несущими огорчение, расставание, разочарование (игры второго уровня). Самыми опасными являются игры третьего уровня, заканчивающиеся трагедией и даже смертью.

Пример: психологическая игра «Бедняжка». Клиентка профконсультанта, которая за свою трудовую жизнь смогла заработать лишь минимальную пенсию, была вынуждена трудиться и в период поздней взрослости, но очень не хотела этого делать. Она начала общение с психологом из позиции Жертвы, убеждая, что не может себе помочь, перекладывая свою ответственность на специалиста. Поняв, что профконсультант не поддерживает выбранную клиенткой позицию Жертвы, женщина перешла в состояние Обвинителя — злилась и рыдала. Общение психолога и клиентки в описанном случае не привело к позитивному результату, а закончилось расплатой: женщина испытала чувство жалости к самой себе, убеждение в собственной беспомощности и агрессивное отношение к окружающему миру. При первом посещении она не смогла выбрать работу. Понадобилось еще несколько встреч, чтобы пробудить в клиентке чувство её самооценки и ответственности за себя. Профессиональная деятельность оказалась возможной при дальнейшей системной поддержке психолога.

Еще один пример: игра «Дурачок». Клиент скрывал свою личностную неуверенность и психологическую травмированность за маской разбитного, неуправляемого и дурашливого шута, создавая мелкие проблемы себе и другим. Обладая глубоким интеллектом и поэтическим талантом, он опасался проявлять свои способности и потребности, так как с детства привык к негативному отношению и обесцениванию. Семейная система, в которой вырос этот человек, в качестве ценностей проповедовала приоритет физической силы и материальных благ. Большую часть трудовой жизни клиент реализовывал чужие планы, получая за это ми-

Ирина Михайловна ЛЕГОТИНА

Транзактный анализ как инструмент профессиональной ориентации пожилых людей

нимальную оплату. Психокоррекционная работа оказалась длительной и сложной. Психологические защиты скрывали личностные возможности клиента, но были им (не без труда) осознаны и проработаны. Человек решил попробовать себя в совершенно новом виде деятельности — библиотечном. Он заявлял, что в своей «прошлой жизни» даже мечтать не мог о работе, связанной с книгами. В первый рабочий день волновался до такой степени, что пришлось обращаться за медицинской помощью. В дальнейшем все нормализовалось: выбор новой профессии принес желаемые результаты.

Приведенные примеры психологических игр не означают, что игроки всегда оказываются в проигрыше. Человек может выйти из игры, сделать выводы, скорректировать отношение к действительности, изменить свою роль в ситуации и получить радующий его результат. И в этом большое значение имеет профессионализм специалиста, который акцентирует внимание на игровой ситуации, подсвечивает возможные пути выхода из нее.

Таким образом, мы рассмотрели возможности транзактного анализа в профессиональной ориентации пожилых людей. Анализ структуры личности, сценарный анализ, анализ психологических игр — все эти направления транзактного анализа имеют разнообразный потенциал использования во вторичной профориентации людей в период поздней зрелости.

Список литературы

1. Берн, Э. (2024) Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Академический проект.
2. Берн, Э. (2023) Игры, в которые играют люди. М.: Бомбора.
3. Берн, Э. (2004) Что вы говорите после того, как сказали «привет», или Психология человеческой судьбы. М.: Рипол классик.
4. Диннер, И. В. (2017) Профориентация как фактор регулирования миграционных процессов и рынка труда // Вестник Омского университета. Серия «Экономика». 2(58). С. 139-145.
5. Зеер, Э. Ф. (2015) Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития: монография. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та.
6. Климов, Е. А. (1996) Психология профессионала: избранные психологические труды. Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии; МОДЭК.
7. Плеханова, Н. П., Подымахина, К. Т. (2020) Профессиональное самоопределение взрослых в ситуации смены профессиональной деятельности

// Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 9(2а.). С. 254-266.

8. Степанов, В. Г. (2007) Профориентация и профессиональное развитие школьников и взрослых: монография. М.: Московск. гос. обл. ун-т.
9. Фурсов, А. Л. (2015) Система профессиональной ориентации населения с позиций междисциплинарного и системного подходов: монография. Саратов: Пресс-Лицей.