

ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ СПОСІБ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТРУДОВИМ МІГРАНТАМ

Н. М. Назаренко

Херсонський державний університет, Natalili.24.888@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Н. І. Тавровецька

Анотація: у статті розглянуті та проаналізовані специфічні особливості онлайн-консультування як способу здійснення психологічної допомоги трудовим мігрантам. Визначено зміст і доречність надання дистанційної психологічної підтримки заробітчанами. Розкрито психологічні наслідки трудової міграції на мігрантів.

Ключові слова: дистанційне психологічне консультування, Інтернет-середовище, онлайн-консультування, Інтернет-технології, трудові мігранти.

Актуальність проблеми. З процесом розвитку Інтернету дедалі більш вагома частка інформаційних, професійних, освітніх ресурсів переміщується в віртуальну сферу, удосконалюються способи користування електронними мережами, отже, збільшується загальне значення потенціалу Інтернет можливостей. Істотні зміни способів надання та отримання необхідної інформації обумовлені сучасним станом та розвитком Інтернет простору, тому розширення можливостей нових форм реалізації потреб сприяє фундаментальним змінам будь-якої діяльності. Отже, в сучасних умовах постає необхідність використання Інтернет-технологій, які дозволяють успішно реалізовувати дистанційну психологічну допомогу, особливо, це стосується психологічного онлайн-консультування, яке є найбільш прийнятним в умовах Інтернет-простору, за своєю специфікою та характеристиками. Саме в процесі онлайн-консультування відбувається реалізація можливостей та забезпечення психологічної підтримки осіб, працюючих за кордоном. Таким чином, актуальність проблеми пов'язана з розвитком сучасних технологій надання психологічно-консультативних послуг заробітчанами як альтернативне джерело

психологічної допомоги, зокрема в випадках, неможливості використання традиційного психологічного консультування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні особливості та функціональну семантику надання психологічної допомоги трудовим мігрантам за допомогою онлайн-консультацій досліджені відносно мало і лише недавно набули актуальності у науці. Зокрема, вивчення окремих аспектів доцільності надання психологічних дистанційних консультацій викладені у наукових працях О. О.Білої, І. Г. Беззуб, Ю. В. Іваненко, В. М. Мицько. Так, Т. Б.Балашова пропонує стратегію роботи психолога консультанта в мережі Інтернет. Значну кількість публікацій присвячених питанням комунікацій у Інтернет-просторі вивчають А. Є. Жичкіна, Є. П. Белінська, Т. В. Карабин.

Необхідно підкреслити, що дослідженням психологічних наслідків трудової міграції для мігрантів займались: А. Л. Ковальчук, В. Г. Кравченко, К. Б. Левченко. Велику увагу в дослідженнях особливостей міграційних процесів, приділили науковці М. М.Слюсаревський та О. Є. Блинова. В своїй науковій роботі І. М. Прибиткова вивчає сучасні міграційні процеси в Україні. Х. Я. Новосад досліджувала соціальні ризики, з якими стикаються трудові мігранти. Дослідники Б. Л. Рожновські і Д. Г. Брик вивчали вплив стресу спричиненого трудовою міграцією на мігранта.

Метою даної статті є аналіз особливостей та переваг психологічного онлайн-консультування трудових мігрантів. Розглянути психологічні аспекти впливу трудової міграції на особистість, виокремити найважливіші психологічні питання з якими стикаються трудові мігранти.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні трудова міграція громадян України та інших країн світу набуває глобального явища. Перш за все, трудова міграція – це тимчасові поїздки на роботу за кордон або тимчасове переміщення з метою працевлаштування, в умовах збереження постійного зв'язку мігранта зі своєю родиною [1, с. 9]. Відтак, українська спільнота, на різних етапах свого розвитку, включаючись в міжнародні процеси трудових відносин, з метою покращення рівня життя та більш вигідного використання

власної робочої сили без зміни постійного місця проживання, потрапляючи в кризові ситуації, має можливість повідомити про свої переживання й отримати кваліфіковану психологічну допомогу, не покидаючи місця працевлаштування. Таким чином, зростаючі запити сучасного суспільства створюють тенденцію до змін та оновлення в різних підходах використання інноваційних технологій. Завдяки глобальній мережі Інтернет, реалізовується перспектива надання дистанційної психологічної підтримки, зокрема психологічного онлайн-консультування, яке в умовах стрімкого розвитку інноваційних технологій, активно формується в якості нового способу психологічної практики. Слід зауважити що, історія онлайн-консультування розпочалася в жовтні 1972 р. і однією з перших спроб стала змодельована віртуальна сесія психологічної підтримки між комп'ютерами в Стенфорді та Каліфорнійському університеті, Лос-Анджелес (Міжнародна конференція з комп'ютерних комунікацій, США) [5, с. 32]. Однак, суть нових темпів процесу розвинення Інтернет-технологій у консультуванні не покликана замінити існуючий традиційний метод психологічної допомоги, це скоріш за все альтернативне джерело, коли безпосереднє психологічне консультування недоступне або неможливе. Психологічне дистанційне консультування заробітчан в сучасних умовах, з одного боку, спрямоване на створення умов для більш прийнятної та широкого поля отримання психологічної консультації, з іншого – на забезпечення психологічною допомогою людей, котрі з різних причин не можуть бути фізично присутніми на прийомі, а також, віддають перевагу консультуванню у фахівця зі своїм менталітетом та розмовляти рідною мовою. В Україні, становлення дистанційних форм психологічної роботи в Інтернеті, знаходиться майже на самому початку інноваційного шляху розвитку віртуального впровадження і саме онлайн-консультування на сьогодні може виступати основним ресурсом надання психологічної допомоги тим, хто знаходиться за кордоном. Отже, консультування (від лат. *consultare* – порада), як особливий вид професійної діяльності, міцно увійшло в культуру сучасного суспільства. Порада, що надається фахівцем здатним до ефективної

комунікації. За визначенням Британської асоціації консультування, цей термін розуміється як «робота з індивідуумами та їх взаєностосунками, що спрямована на підтримку під час кризи, розвиток, та розв'язання проблем» [1, с. 8].

Спочатку, пропонуємо визначити специфічні особливості та доречність онлайн-консультування як способу здійснення психологічної допомоги трудовим мігрантам:

- дистанційне психологічне консультування можна пропонувати особистостям при короткочасній або довготривалій інтервенції, таким же чином, як і одиничну сесію;
- онлайн-консультування передбачає можливість виходу онлайн в обумовлений час з консультантом, не витрачаючи час на переміщення, дорожні пробки тощо;
- онлайн зв'язок допомагає зняти бар'єри в спілкуванні, особливо для тих, хто соромиться звертатися до психолога і розповісти про свої проблеми;
- надає можливість підвищити рівень конфіденційності, анонімності, незалежності;
- онлайн-консультації передбачають отримання доступу до психологічної допомоги у швидкий та зручний спосіб;
- підтримує відчуття безпечної та знайомої обстановки, мінімізує витрату часу на підготовку до зустрічі.
- онлайн-консультації доречні в випадках недостатнього спілкування у реальних контактах;
- підвищує можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, з тих чи інших причин фрустрованих в реальному житті.

Треба розуміти, що трудова міграція, обумовлена відповідними факторами: фінансова мотивація, зростання професійного досвіду, пізнання та вивчення мови, контакт з іншою культурою, покращення якості життя, добровільність та тимчасовість.

Незважаючи на вплив вище зазначених, позитивних факторів працюючих за кордоном, слід зупинитись на питанні перебування особистості в іншому середовищі як на складному стресогенному процесі. Таким чином, науковці М. М. Слюсаревський та О. Є. Блинова підкреслюють, що в нових умовах формується специфічний психотравматичний досвід мігрантів, який нерідко призводить до психологічної кризи, проявами якої є внутрішня розгубленість, переосмислення людиною свого місця в житті, підвищена емоціогенність [4, с. 203].

Трудові мігранти стикаються з проблемами неспроможності перебувати у руслі істинних родинних стосунків, не досконалому виконанні батьківських обов'язків, і враховуючи специфіку дистанційних відносин, постає питання психологічного відокремлення, що врешті-решт може призвести до повної ізоляції. Перебуваючи за кордоном, особистість переоцінює власні світогляди, змінюється її ментальність, що зумовлює непорозуміння у сімейному житті, враховуючи те, що мігранти, побоюючись не потрапити знову за кордон, зрідка приїжджають до рідних.

Так, Б. Л. Рожновські та Д. Г. Брик виділяють стресогенні фактори, які зумовлюють стрес під час міграції: сепарація / ізоляція, зміна особистих звичок, втрата праці, зміна місця проживання, зміна життєвих умов. Автори підкреслюють вплив стресу на психічне самопочуття і, внаслідок, його дії може наступити стан глибокої кризи, що призводить до деінтеграції психічних структур [3, с. 146].

З результатів наукових опрацювань Х. Новосад виділяємо групи побоювань трудових мігрантів (табл.1.)

Таблиця 1

Побоювання трудових мігрантів

<i>Найбільш інтенсивні побоювання</i>	<i>Середній рівень інтенсивності</i>	<i>Найнижчий рівень інтенсивності</i>
Втрата зав'язків з рідними та близькими	Незнання мови	Побоювання зустрітися із нетерпимістю щодо своїх релігійних переконань і способу

		ЖИТТЯ
Зазнати невдачі (втрата роботи чи неможливість працевлаштуватися)	Побоювання неможливості отримання відповідних документів для перебування за кордоном	
Змушене повернення додому.	Відчуття меншовартості	

Завдяки визначальному значенню емоційно-вольових складових особистості, зростання міграційних настроїв населення України суттєво випереджають реальну готовність до міжнародної трудової міграції [2, с.192].

Не виключення, що вище зазначені чинники можуть створювати передумови для подальшого звернення трудових мігрантів до фахівців за психологічною допомогою і онлайн-консультації стають в нагоді як доступний спосіб вирішення психологічних питань.

Спираючись на власний досвід психологічної роботи в умовах онлайн-консультування доречно виділити наступні питання з якими стикаються заробітчани (рис. 1.):

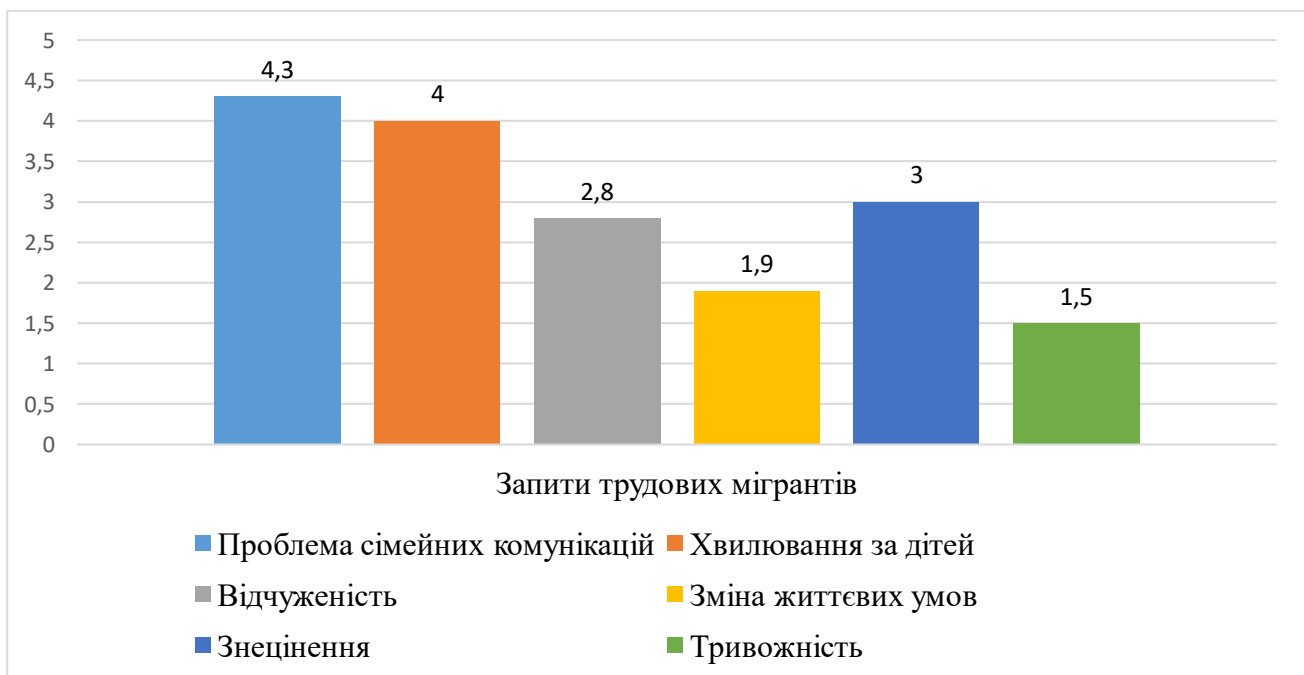


Рис.1. Запити трудових мігрантів (середні значення)

На рис.1. бачимо, що першочергово трудові мігранти звертаються за допомогою до психолога з проблемами сімейних комунікацій, з невеликою різницею займає друге місце хвилювання за дітей, питання знецінення знаходиться на третій позиції переліку, відчуження займає четверту сходинку, на п'ятій – зміна життєвих умов, найменше звернень з приводу зміни життєвих умов. Можемо зробити висновки, що значення сім'ї для людей, які працюють за кордоном, є найпоширенішою темою.

Отже, мігрант зазнає певні психологічні ризики, серед яких: знецінення сімейних стосунків та особистої свободи; зміна системи цінностей, негативні емоційні переживання, що можуть призвести до психічних розладів і важливо зазначити, що незважаючи на наявність великої кількості різноманітних способів отримання психологічної консультації в країнах де перебувають мігранти, створення онлайн-консультацій є одним з пріоритетних й актуальних завдань сьогодення.

Висновки. Трудові мігранти стикаються із різними психологічними ризиками та питаннями і, підсумовуючи вище зазначене можна підкреслити найголовніше – це питання сімейних комунікацій, втрата зав'язків з рідними та близькими, відчуженість та знецінення, які є найбільш хвилюючими для людей працюючих за кордоном. Звернення до онлайн-психолога є ефективним способом виходу з кризи та вирішення проблем для бажаючих, отримати відповіді на виникаючі питання з мінімальними затратами, сьогодні пропонується саме дистанційне консультування.

Таким чином, змістовний аналіз онлайн-консультування дав змогу стверджувати, що цей вид психологічної роботи створює можливість до більшого залучення трудових мігрантів, які відчувають труднощі різного характеру. Варто відзначити, що головними перевагами дистанційної психологічної роботи є: можливість отримання психологічної допомоги незалежно від того, в якій країні знаходиться особистість і таке спілкування відбувається повністю анонімно, абсолютно конфіденційно та доступно. Незважаючи на актуальність цієї проблеми, тема онлайн-консультування як

сучасний спосіб надання психологічної допомоги трудовим мігрантам є мало вивченою і потребує подальших досліджень.

Література:

1. Лібанова Е.М. Населення України. Трудова еміграція в Україні. К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. 233 с.
2. Новосад Х. Я. Соціальні ризики міжнародної трудової міграції з України: дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04. Ужгород, 2018. 275 с.
3. Рожновські Б. Л. Стрес, обумовлений еміграцією, і його наслідки для системи цінностей емігрантів. Міграція – виклик XXI століття. 2008. № 1.С. 119–142.
4. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції: навч. посіб. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
5. Kolog E. A. E-counselling implementation: Students' life stories and counselling technologies in perspective. International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT). 2014. Vol. 10, No 3. P. 32-48.