

Вкладка 1

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра педагогіки, освітнього менеджменту та соціальної роботи
Освітня програма: «Соціальна робота»
Галузь знань: 23 Соціальна робота
Спеціальність: 231 Соціальна робота

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього рівня «бакалавр»
**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА**

Здобувача/-ки освіти
Грищенко Надії Андріївни
Науковий керівник
(ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання)

Рецензенти
(ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання)

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри
(підпис) (ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ	7
1.1. Теоретичні підходи, форми і методи застосування психотерапевтичних елементів у професійній діяльності соціального працівника в роботі з безробітними особами	7
1.2. Соціально-психологічні особливості безробітного населення та напрями надання психосоціальної допомоги соціальним працівником	15
Висновки до розділу І	19
РОЗДІЛ ІІ. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З БЕЗРОБІТНИМИ ОСОБАМИ	21
2.1. Професійні, етичні та правові межі застосування психотерапевтичних елементів у діяльності соціального працівника.....	21
2.2. Експериментальне дослідження ефективності використання психотерапевтичних елементів у роботі з безробітним населенням	29
2.3. Оцінка ефективності впровадження психотерапевтичних елементів у соціальній роботі з безробітними особами.....	35
РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ У РОБОТІ З БЕЗРОБІТНИМ НАСЕЛЕННЯМ.....	41
3.1. Обґрунтування та реалізація програми щодо підвищення ефективності надання соціально-психологічних послуг	41
3.2. Очікувані результати та оцінка ефективності впровадженої програми ’’Шлях до щасливого життя’’	46
Висновки до розділу ІІІ	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства соціальні працівники дедалі частіше працюють з особами, які перебувають у складних життєвих обставинах, переживають стрес, кризові ситуації, втрати та труднощі соціальної адаптації. Це зумовлює необхідність використання не лише традиційних методів соціальної роботи, а й окремих психотерапевтичних елементів, що сприяють налагодженню ефективної взаємодії з клієнтом, наданню емоційної підтримки та активізації його внутрішніх ресурсів.

Психотерапевтичні елементи в соціальній роботі - застосування психологічних методів соціальним працівником з особами, що перебувають в СЖО (далі в тексті - складні життєві обставини). Метою психотерапевтичних елементів є допомога клієнту подолати життєву кризу, у разі її виникнення.

Психотерапевтичні елементи, зокрема емпатійне слухання, підтримувальне консультування та методи психологічної підтримки, є важливою складовою професійної діяльності соціального працівника. Їх застосування підвищує ефективність соціальної допомоги та сприяє успішному розв'язанню проблем клієнтів. У зв'язку з цим дослідження психотерапевтичних елементів як складової професійної діяльності соціального працівника є актуальним і має важливе теоретичне та практичне значення.

Ефективність застосування психотерапевтичних елементів у соціальній роботі залежить від рівня професійної підготовки фахівця, його знань, навичок та вмінь. Соціальний працівник у роботі з вразливими групами населення володіє відповідними техніками та дотримується етичних принципів професійної діяльності. Це забезпечує створення відповідних умов для формування довірливих відносин із клієнтом і більш глибокого опрацювання його проблемних ситуацій.

Питанням використання психотерапевтичних елементів соціальним працівником займалися такі науковці, як: Башук Л. П.[1], Беата Б. [2], Богиня Д. П. [3], Діденко, Н. В.[11], Гадзинська О. М. [6], Кифяк В. І.[22], Легка Л. М. [23],

Магдисюк, Л. І.[26], Майсюра О. М. [27], Невірковець В. А. [32], Петюх В. М. [34], Рудюк О. В.[38-43], Ярова Л. Г. [56] та ін.

Актуальність проблеми та недостатній рівень її дослідження у сучасних соціально-психологічних дослідженнях зумовили вибір теми, об'єкта й предмета, а також мети та завдань кваліфікаційного дослідження.

Мета дослідження - дослідити теоретично психотерапевтичні елементи у діяльності соціального працівника з безробітними та провести аналіз їхньої ефективності.

Завдання дослідження:

- 1) Виокремити соціально-психологічні чинники розповсюдження соціальної проблеми безробіття населення.
- 2) Дослідити психологічні особливості безробітного населення.
- 3) Аналізувати на основі емпіричних даних ефективність впливу психотерапевтичних елементів на клієнта соціальної роботи.
- 4) Виявити недоліки та розробити програму покращення надання послуг безробітному населенню.

Об'єкт дослідження - ефективність використання психотерапевтичних елементів у діяльності соціального працівника на безробітне населення.

Предмет дослідження - психотерапевтичні елементи як складова професійної діяльності соціального працівника.

Методи дослідження - теоретичні (теоретичний аналіз психологічних засад з урахуванням безробітної категорії населення в роботі соціального працівника); порівняльний аналіз статистичних даних різних проміжків часу; обґрунтування висновків щодо ефективності використання психотерапевтичних елементів в роботі фахівця з соціальної роботи; якісні та кількісні показники надання послуг Рівненського державного центру зайнятості; тестування (методика Спілбергера-Ханіна, методика Дембо-Рубінштейн, шкала Бека, методика Т. Елерса, методика Роджерса-Даймонда); математична обробка результатів експериментального дослідження та їх інтерпретація.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в аналізі подальшого розвитку наукової сфери соціальної роботи з зайнятістю населення. Окрім цього потрібно глибше досліджується саме соціально-психологічний аспект безробіття, адже соціальним працівникам необхідно не лише допомагати вирішувати складну життєву ситуацію, а й стабілізувати психоемоційний стан безробітної особи.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів надає змогу виявляти соціально-психологічні фактори появи проблеми безробіття, так як, це суттєво впливає на ситуацію країни. Також, це допоможе соціальним працівникам більше звертати увагу на причину виникнення соціальної проблеми з метою покращення якості надання соціальних послуг вразливим категоріям населення. Отримані результати емпіричних досліджень можуть бути використані для створення та розвитку соціальних програм для безробітних осіб. Ці програми можуть включати психологічну підтримку, різноманітні тести, тренінги, інші методи та методики, що допомагають людині впоратися з психологічною проблемою при наданні статусу "безробітного" в Україні.

Апробація результатів роботи. Проводилося експериментальне дослідження на базі Рівненського державного центру зайнятості, який показав статистику ситуації безробіття та ефективність використання надання соціально-психологічних послуг. Відповідно до експериментального дослідження здійснювалася програма «Шлях до подолання безробіття», що спрямована на підвищення ефективності соціально-психологічних послуг безробітним особам. Елементи програми були використані під час індивідуальних консультацій, тренінгових занять та виконання когнітивних вправ, що дозволило оцінити їх практичну ефективність.

Отримані результати засвідчили позитивний вплив запропонованих психотерапевтичних елементів на емоційний стан учасників, рівень їх мотивації до пошуку роботи та загальну соціально-психологічну адаптацію. Зокрема, спостерігалось зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у власних можливостях та формування більш активної життєвої позиції.

Структура. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, рисунків - 15, 7 додатків. Список використаних джерел включає 56 найменувань. Обсяг роботи становить 85 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

1.1. Теоретичні підходи, форми і методи застосування психотерапевтичних елементів у професійній діяльності соціального працівника в роботі з безробітними особами

Події останніх десятиліть в Україні пов'язані з різними соціальними явищами, що дотепер мають свій вплив на суспільство - соціально-економічна криза, воєнний стан, зниження рівня якості життя населення, зростання рівня злочинності та дедалі більшим посиленням напруги в суспільстві. Саме сучасний стан відображає протиріччя між системами тодішнього соціального захисту та допомоги населення з нинішніми викликами, що сприяли появі різних новоутворень в суспільстві.

Потрібно звернути увагу на одну з найактуальніших проблем сучасності, з якою дедалі більше стикаються соціальні працівники - безробіття. Багато хто, отримавши диплом фахівця з певної сфери, не може знайти собі роботу з різних на те причин. Або навпаки змінюють собі роботу і не можуть знайти, ту що їм потрібна. Ця соціальна проблема особливо характерна для сучасної молоді, які, не маючи досвіду, намагаються знайти роботу. Тому, звичайно, специфіка соціальної роботи з такими людьми полягає саме у захисті інтересів безробітних та надання можливих гарантій першого робочого місця. Окрім того, від соціального працівника вимагається активна участь у розробці такої системи на місцях працевлаштування та стежити за ходом її виконання. [18, с.42]

У вітчизняних дослідженнях В. Яценка[55] було детально розглянуто поняття “безробіття” та “зайнятість”. Ці два поняття тісно взаємопов'язані між собою, оскільки обидві характеризують ступінь зайнятості населення. Наочно цей рівень взаємозв'язку дає схема, що була складена відповідно до концепції Міжнародної організації праці. (див. рис. 1)

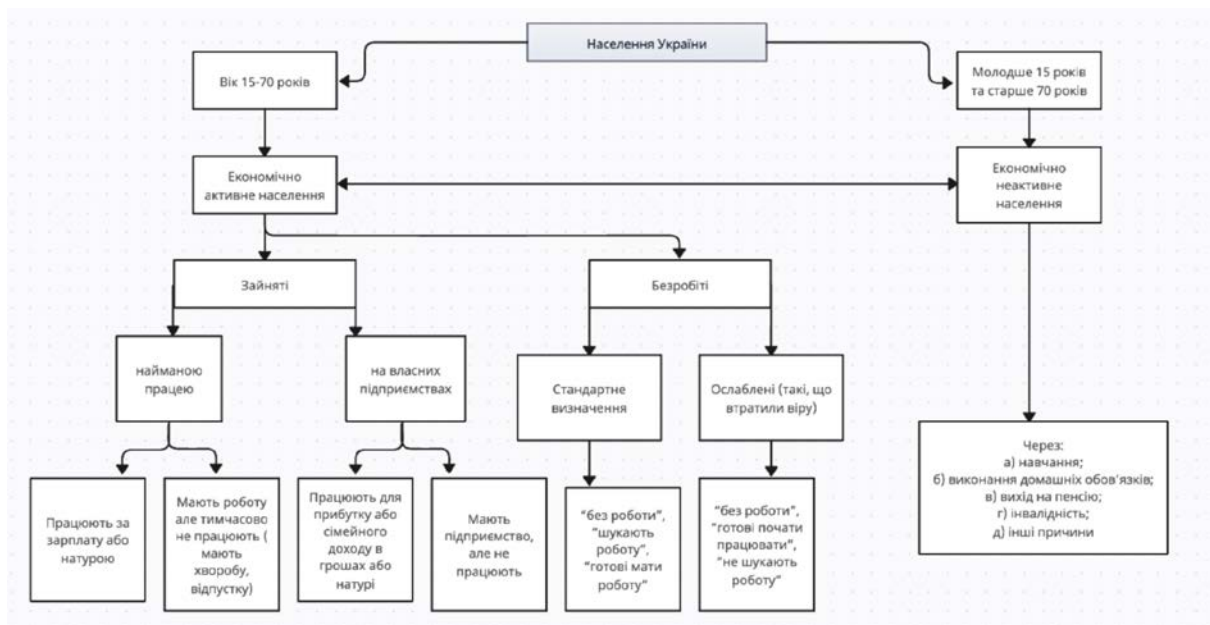


Рис. 1 Класифікація зайнятого населення України (за концепцією МОП)

Поняття “зайнятість” та “безробіття” все більше охоплює наше населення, а тому з переходом до ринкової економіки зростає потенціальна увага до соціальних проблем, пов’язаних з зайнятістю. Це зумовлено не лише дослідженням ефективності функціонування зайнятого населення, а й також вивченням питання рівня достатності проблем зайнятого населення. Тому згодом з’явилися такі тенденції сучасних теорій зайнятості, як:

- Пошук проблем, пов’язаних з проінформованістю та формуванням очікувань;
- Аналіз взаємозв’язку показників зарплати, рівня цін та відсотка прибутку;
- Поєднання механізмів регулювання ринкової економіки в області зайнятості населення.

Ці тенденції були виявлені при дослідженні зайнятості населення при умовах економічно розвинутих держав. Використання вищенаведених даних використовується з урахуванням особливостей вітчизняного досвіду. [25, с.125-128]

Слід зауважити, що загальною причиною виникнення безробіття є порушення балансу на ринку праці, а саме - пропозиція праці перевищує попит на неї. Це стає наслідком великої частини працівників, яка не може продати свою робочу силу. Неокласики висунули гіпотезу, що виникнення неповної зайнятості

можливе лише в короткостроковому періоді (до 3-х років). Врегулювати баланс між попитом та пропозицією праці здатний лише ринковий механізм саморегулювання. Проте, втручання держави та профспілок не дозволяє в повній мірі виконувати свою роботу. Більше того, саме їхня діяльність стає причиною заміни вільної конкуренції на ринку праці на монопсонічну або монополістичну моделі. Для цих моделей найхарактернішим є довгі фази неповної зайнятості. [21, с. 62]

Занурившись в історію формування соціальної роботи, можна дізнатися, що марксистки мали свою позицію, яка формувалася розумінням виникнення безробіття через поступове зростання органічної будови капіталу (відносним зменшенням потреби у робочій силі у порівнянні з постійною частиною капіталу). Подолати безробіття, на їхню думку, можливо лише за рахунок зменшення величини робочого часу для зайнятих і залучення у підприємство тих, хто позбавлений роботи. Проте виникає супротив такій думці, де керівники цих підприємств не зацікавлені в таких змінах, оскільки більше йде витрат на видачу заробітних плат і бізнес залишається без прибутку.

На думку Дж. М. Кейнса[20] і його послідовників, виникнення безробіття породжене недостатнім рівнем попиту на товари і послуги. А сам рівень зайнятості визначається безпосередньо не на ринку праці, а на товарному і грошовому ринках. Ліквідація безробіття можливе при співпаданні запланованої пропозиції товарів і запланованому попиту на них. [21, с. 63]

Потрібно зауважити, що соціальна проблема безробіття має значний вплив на психологічний стан населення, а тому діяльність соціального працівника у наданні соціальних послуг використовуватиме різні психологічні елементи для корекції благополуччя клієнта. Тому основним завданням психології в діяльності фахівця з соціальної роботи - допомога людині в осмисленні значущості її життя, надання мотивації для вирішення проблем (особливо безробітних) та розвиток життєвих сил.

Соціально-психологічні методи та засоби здатні до відносної самостійності, тому вони, насамперед, залежать від різних наукових шкіл, де були створені. Відповідно до цих шкіл була створена характеристика можливих психологічних підходів до технологій надання соціальних послуг вразливим категоріям населення (**див. Додаток А**):

- 1) Глибинна психологія (психодинамічні теорії);
- 2) Біхевіористський напрямок (психологія поведінки);
- 3) Когнітивна психологія;
- 4) Гуманістична психологія.

До глибинної психології належать праці З. Фрейда, А. Адлера, А. Берна. Ними було введено поняття “психологічний захист”, що мало визначення механізму попередження клінічних наслідків конфлікту свідомого та несвідомого. Сутністю психодинамічного підходу є важливість психологічного процесу, а саме - між собою і “значимим іншим”, між минулим та теперішнім, між внутрішнім та зовнішнім світом.

До біхевіористського напрямку належать соціальне вчення, тренінги соціальної компетентності, самонавчання і т.д. Зміст розуміння цього напрямку полягає у використанні впливу оточення на зміну поведінки людини, а тому необхідні речі в ньому є думки та мотиви людини. А вихідна методологічна позиція у цьому - акцент на конкретних діях і вчинках людини. [52, с. 220-223]

Перша поява когнітивної психології як напрямку брала свої початки в період розвитку ІТ-технологій. Цей напрям став більше реакцією на недоліки психологічних концепцій, які не брали до уваги роль свідомості та ролі мислення в детермінації поведінки людини. Для прихильників когнітивної психології важливі світосприйняття та те, як на основі нього людина робить певні рішення та вибір. Тому з появою когнітивної психології головним її принципом стало те, що більшість людських емоцій та форм поведінки залежить від свідомості та світосприйняття. А головним завданням соціального працівника, використовуючи когнітивну терапію, стає зміна когнітивних правил поведінки

людини через переборення власних проблем шляхом емоційно-поведінкової корекції.

До гуманістичного напрямку належать праці Р. Перлса, К. Роджерса, В. Франкла, Дж. Морено та А. Маслоу. Основою цього напрямку є теорія, що життя та доля людини залежать від її внутрішнього стану, а не від середовища, в якому вона перебуває. Головним принципом в діяльності соціальної роботи, що прийшов з гуманістичного напрямку, стало твердження, що люди самі здатні визначати свою долю та приймати відповідні рішення. [52, с. 223-226]

Теоретичні засади зазначених психологічних напрямів стали основою для формування практичних методів соціальної роботи з клієнтами. У професійній діяльності соціальний працівник застосовує різні форми та засоби впливу, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану клієнта, подолання труднощів та активізацію його внутрішніх ресурсів.

Варто зауважити, що в процесі діяльності соціальний працівник використовує різні методи та форми для стабілізації психоемоційного стану клієнта. **Бесіда** є одним з найрозповсюдженіших методів у терапевтичній роботі з клієнтом. Цей метод дозволяє не лише отримувати інформацію, а й надавати допомогу та підтримку. Найважливішою особливістю бесіди є обговорення проблеми на рівних, яка сприяє формуванню довіри між працівником та клієнтом або навіть дійти до прийняття позитивного рішення для задоволення потреб. Під час бесіди соціальний працівник має можливість глибше зрозуміти ситуацію, самого клієнта, його хвилювання і потреби. [18, с. 80-81]

Іншим необхідним методом для ефективного вирішення проблем є **мотиваційний аспект** клієнта. Соціальному працівнику під час надання допомоги у вирішенні проблем необхідно не лише вирішити ситуацію, а й надати клієнту мотивацію рухатися далі. Якщо брати вітчизняний досвід психології, то основним методологічним підходом мотивації вважався саме гуманістичний підхід. Враховуючи факти, що трудова діяльність полімотивована, то предметом вивчення і виявлення соціальним працівником є саме мотиви клієнта. Їхне

розпізнавання дає можливість соціальному працівникові зрозуміти, що спонукає клієнта діяти таким чином.

Варто звернути увагу на головний чинник успішного працевлаштування - мотивація поведінки особистості у ситуації безробіття. Процес містить в собі такі компоненти: виникнення потреби, „опредмечення” потреби, намір, пошук шляхів задоволення потреби, визначення мети, здійснення дії, одержання бажаного результату. З метою підвищення мотиваційної активності та професійного самовизначення безробітного населення велика увага приділяється процесу формування мотивації до професійної діяльності, розкриваючи складові особистості (сильні й слабкі сторони)апліканта, Я-концепцію та специфіку життєдіяльності у ситуації безробіття. Це сприяє підвищенню ефективності працевлаштування та успішної інтеграції особистості у професійну діяльність. [1, с. 47]

Основна ідея **когнітивної терапії** полягає у тому, що емоції та поведінка людини прямолінійно залежить від її думок, ставлення та світогляду. Тому можна зробити висновок, що когнітивна терапія - метод психотерапії, що має на меті зміну негативних думок, які впливають на дії та поведінку людини. Поведінка людини має важливу роль у підтримці чи зміні психологічних станів.ЦЕ можна спостерігати в різних ситуаціях, що викликають в людей певні емоції та реакції. До прикладу можна взяти зустріч з давньою знайомою, яка не звернула на вас увагу. Зреагувавши на це, у вас з'являться різні негативні думки („що сталося?“, „чи не ображена на мене за щось?“). Соціальний працівник у роботі з клієнтом, що опинився у СЖО, повинен допомогти людині позбутися негативних думок і впоратися з проблемами. Взявши до уваги наведений вище приклад, ви б могли поцікавитися її ігноруванням, який вас зачепив. Могло б виявитися, що вона була просто задумана, тому і не звернула уваги. [5, с. 16-17]

Варто звернути увагу на використання методу тренінгів у роботі з незайнятим населенням. Цей метод має в собі мету формування і розвиток навичок клієнта. Вони також позитивно впливають на закріплення та пробудження пізнавальної діяльності. Розглянемо визначення тренінгу!

Тренінг - вид групової роботи в діяльності соціального працівника, що містить в собі використання активних методів формування нових навичок, самопізнання та саморозвитку індивіда.

Значною перевагою застосування тренінгів є включення усієї групи в процес, де кожен може поділитися своїм досвідом та знаннями, обмірковувати проблеми та дізнатися шляхи вирішення ситуації, що сталася з кожним. Завдання працівника створити безпечний мікроклімат, який би заохочував учасників тренінгу до обговорення. Часто тренінги використовуються як етап роботи з клієнтом, тим часом намагаючись зрозуміти особливості кожної людини та коригувати її поведінку в різних ситуаціях. [46, с. 228-232]

Варто звернути увагу на форми проведення психотерапевтичних елементів, а саме - **групова та індивідуальна форми (див. Додаток Б)**. Завдання індивідуальної форми надання психосоціальних послуг полягає у розв'язанні проблем шляхом підтримки та допомоги з їх подоланням. Вона є найпоширенішою формою соціальної роботи з різними незахищеними верствами населення, у тому числі й безробітними. Соціальні працівники у такій формі використовують такі методи як: консультування, представництво інтересів, брокерство соціальних послуг, тощо. Фахівці з соціальної роботи акцентують увагу на людині й аналізують конкретну її ситуацію.

Індивідуальна робота дає змогу відкрити шлях до пізнання й практичного використання особливостей фізичних та психологічних характеристик людини, що допоможе їй справлятися з важливими рішеннями та мудро використовувати свою "життєву енергію". Тому ідея використання індивідуальної форми найповніше відповідає ключовим цінностям соціальної роботи, відповідно до яких людина перетворюється в продукт унікальних обставин. [45, с. 115-117]

Основною особливістю групової роботи сприяння групи на пізнання себе та своїх можливостей, тому у груповій взаємодії ефективним є зворотній зв'язок щодо конкретних дій, поведінки та сприйняття цього іншими людьми. В групах можуть бути різні цілі і форми самої роботи, однак спільною рисою завжди залишатиметься взаємодія між людьми, які об'єдналися спільними інтересами чи

проблемою. Формування передумов, які дозволяють учасникам бути нескованими та незалежними у прийнятті рішень стосовно своїх проблем - надзвичайно важливий компонент у структурі групової форми роботи, тому і ключовою її ціллю стає формування клімату для обговорення проблем у групі.

Виокремлюють і третю форму роботи діяльності соціального працівника - **соціальна робота в громаді**. Ця форма соціальної роботи спрямована на роботу з цілими громадами, які перебувають у складному становищі. Суть її полягає у взаємодії відповідних соціальних служб з населенням. Здійснення соціальної роботи ві громаді може відбуватися за використання тактик (одна з яких лобіювання - робота з засобами масової інформації та налагодження зв'язку з місцевими органами влади), які неефективні чи недоцільні на інших формах. Сама ж роботу в громаді зазвичай розглядається як процес допомоги самовдосконалення системи соціальної роботи.[45, с. 117-119]

Отже, форми та методи, що використовує соціальний працівник у роботі для врегулювання психологічного стану людини, є важливими інструментами надання ефективної комплексної допомоги. Використання різних форм у соціальній роботі допоможе більш якісно надавати різним незахищеним верствам населення соціальні послуги, зокрема безробітним. Окрім цього, вони дають можливість пізнавати клієнту себе та враховувати свої можливості, що дуже непогано для осіб, що опинилися в СЖО.

1.2. Соціально-психологічні особливості безробітного населення та напрями надання психосоціальної допомоги соціальним працівником

Наразі проблема зайнятості населення є найбільш актуальною, так як вона пов'язана не лише з економічною стабільністю, але й із соціально-психологічним благополуччям людини. Тому надзвичайно важливою частиною є психологічна допомога безробітному. Безробіття суттєво впливає на емоційний стан людини, і часто за все призводить до стану хронічного стресу, тривоги, апатії та депресії, що унеможлиблює задоволення людиною певних її вітальних та соціальних потреб людини. Як наслідок, у багатьох безробітних формується стан безнадійності, який супроводжується відчуттям непотрібності або нездатності принести будь-яку користь. Медики назвали цей стан "неврозом безробіття".

Варто звернути увагу, що втрата роботи часто призводить до зниження самооцінки, почуття непотрібності, апатії, що унеможлиблює активний пошук нових форм трудової зайнятості. Тому виникає потреба у допомозі безробітним людям переосмислити свої внутрішні психологічні ресурси, що стануть основою для трудового відродження особистості. Проте перш ніж допомагати такій категорії населення треба спочатку з'ясувати соціально-психологічні чинники, які призвели до переживання такої ситуації:

- Фінансовий аспект (фінансові труднощі для людини, що переживає втрату роботи, підживлюють тривогу та стрес);
- Соціальне оточення (цілковитий вплив на безробітну особу має її близьке оточення - сім'я, друзі, родичі);
- Емоційна стійкість та внутрішні ресурси (індивідуальна емоційна стійкість та наявність ресурсів для подолання травматичної ситуації теж мають значну роль);
- Спосіб сприйняття (ставлення та сприйняття людини цього світу докорінно впливає на прийняття тої чи іншої проблеми);
- Доступність психологічної допомоги (часто нездатність підтримати чи допомогти навколишньому оточенні призводить до замкнутості та соціальної ізоляції). [40, с. 132]

Для вітчизняної науки проблема психологічного стану безробітного достатньо нова, тому фундаментальних досліджень у цій галузі немає, проте у західноєвропейських країн з'явилася модель психологічного стану безробітного, відома як теорія Харрісона, де він передбачає різні періоди безробіття, що проходять у кілька стадій:

- 1-ша стадія. Шок - у момент звільнення людина повністю не усвідомлює факт звільнення, тому часто бувають образи на колектив;
- 2-га стадія. Оптимізм і надія - в цей період людина активно шукає роботу, уникаючи "низькооплачувані" вакансії. Так як вважає, що ці вакансії не відповідають її професіоналізму та попередньому соціальному статусу;
- Третя стадія. Песимізм - надії в людини втрачаються, активність пошуку знижується, і, як наслідок, виникають фінансові труднощі, все частіше починають відмовляти в прийомі на роботу (у роботодавця існує упередження щодо шукача роботи, який довгий час не працював);
- Четверта стадія. Фаталізм - проходить рік без роботи, який є характерним показником так званих "професійних безробітних", а також людей з істотними труднощами соціальної адаптації. У цей період людина змирилася зі своїм статусом безробітної.

Для кращого розуміння психоемоційного стану безробітного соціальному працівнику необхідно розуміти визначення "стрес". У загальному під цим визначенням ми розуміємо всі події, що стаються у людини та викликають сильне негативне нервово-психічне напруження, а також мають негативні наслідки організму та психологічного благополуччя особистості. Г.Сельє дав інше визначення, що означало неспецифічну відповідь організму на подразник. Тому згідно його визначення, психологічний стан безробітного є стресовим станом. Для поліпшення такого стану застосовуються ті ж методи, що й при роботі з іншими стресовими станами. [52, с. 259-261]



Рис. 2 Алгоритм надання соціально-психологічної допомоги безробітному населенню

Щоб подолати соціальну проблему “безробіття” та стабілізувати психологічний стан особистості, було створено алгоритм надання соціально-психологічної допомоги безробітним людям(див. рис. 2). Першим етапом цієї психологічної допомоги стає сприяння безробітної особи у переборенні негативного впливу стресової ситуації, в яку він потрапив. Більшість випадків загострення стресу в безробітних стається при веденні рутинного й одноманітного життя. Саме в цей момент вони поступово перестають шукати роботу, комунікація відбувається дедалі більше з колом сім’ї. Як наслідок, відбувається процес "вигорання" мотивації до праці. Відмови призводять до того, що людина перестає шукати роботу, захищаючи себе від невдач.

Для успішного влаштування на роботу перший крок на шляху - переборення стресової ситуації. Цей крок дасть змогу найефективніше справитися з нею та відновити свої внутрішні ресурси. Після цього має відбутись навчання самопрезентації, адже безробітні з їхніх моральних установ, причеплених суспільством та близьким оточенням, часто не можуть надати роботодавцю адекватної інформації про себе. Окрім вміння себе ефективно представити, важливо вміти спланувати ціль свого працевлаштування (більшість безробітних мають з цим труднощі). [52, с. 261]

Надзвичайно важливим компонентом у системі надання психологічної допомоги безробітному населенню має значення навчання їх методам пошуку роботи, а саме - написанню резюме, пошукового листа, об'яви в газету, основам ділової розмови по телефону, поведінки на співбесіді і т.д.

Так як безробітна особа тривалий час була ізольована від суспільства, то його комунікативні вміння істотно знизилися. Тому найефективнішим психотерапевтичним елементом у діяльності соціального працівника набуває значення соціально-психологічного тренінгу. У ході таких тренінгів безробітні відновлюють втрачені комунікативні навички, підвищуючи свої самооцінку та впевненість.

Звернімо увагу на те, що в індивідуальній роботі з безробітними людьми доцільніше використовувати профорієнтацію і профконсультування, оскільки у більшості випадків звернення, пов'язані з бажанням людини змінити професійну діяльність. Під час надання цих послуг важливо показати їй всі переваги та недоліки нової професії, щоб клієнт зробив свій вибір. Також сюди входить інформування про ринковий стан, про способи планування і пошуку роботи, про методи самопрезентації, сприяння у переборенні кризи, тощо. На основі отриманої інформації та застосованих засобів безробітний здатний побудувати ефективну стратегію переборення кризової ситуації. Тому успіх же цілком і повністю залежить від самого безробітного. [52, с. 262]

Таким чином, соціальний працівник повинен дослідити соціально-психологічні чинники переживання втрати роботи для ефективного та якісного надання допомоги. Важливо стабілізувати психологічний стан безробітної особи для того, щоб знайти їм у собі внутрішні ресурси. Фахівець з соціальної роботи відповідно до ситуації клієнта шукає методи та засоби психологічної допомоги, що допоможуть побороти труднощі в пошуку роботи.

Висновки до розділу I

Вітчизняне та сучасне розуміння понять "зайнятість" та "безробіття" задають вектор надання послуг соціальним працівником. А більшість вітчизняних здобутків використовують дотепер для детального вивчення системи діяльності соціальної роботи незайнятому населенню. Оскільки соціальна проблема безробіття сприяє появі соціальної і політичної нестабільності в країні, то соціальний працівник повинен мати знання з системи надання соціальних послуг (використання психотерапевтичних елементів не є виключенням).

У практиці соціальної роботи важливе місце займають різні теоретичні підходи. Зокрема, психодинамічний підхід дозволяє фахівцю краще розуміти внутрішні психічні процеси клієнта та особливості його життєвих ситуацій. Він застосовується у випадках, коли необхідно працювати з проявами несвідомого, такими як наслідки психологічних травм, залежності, агресивна або саморуйнівна поведінка, а також інші глибокі емоційні стани.

Біхевіористський підхід у соціальній роботі передбачає орієнтацію на поведінкові реакції клієнта. У такому випадку соціальний працівник сприяє формуванню нових моделей поведінки, допомагає клієнту усвідомити власні ресурси, знайти сенс життєвої та професійної активності, а також адаптуватися до соціального середовища.

Гуманістичні теорії, у свою чергу, ґрунтуються на визнанні унікальності кожної особистості та відсутності жорстких схем її розуміння. Вони передбачають недирективний стиль взаємодії між соціальним працівником і клієнтом, що сприяє розвитку самосвідомості, відповідальності та внутрішньої мотивації особи.

Соціально-психологічні чинники відіграють суттєву роль у виникненні та розвитку безробіття. Втрата роботи негативно впливає на емоційний стан людини, що може призводити до розвитку психологічних труднощів, зниження самооцінки та втрати життєвих орієнтирів. У зв'язку з цим важливим завданням соціального працівника є надання комплексної підтримки з використанням

різноманітних методів і засобів, спрямованих на відновлення мотивації до працевлаштування та підвищення психологічної стійкості клієнта.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З БЕЗРОБІТНИМИ ОСОБАМИ

2.1. Професійні, етичні та правові межі застосування психотерапевтичних елементів у діяльності соціального працівника

У діяльності соціального працівника психотерапевтичні елементи відіграють важливу роль для підтримки та стабілізації емоційного стану клієнта, підвищенню мотивації у працевлаштуванні та подоланню кризової ситуації, що повстала перед нею. Проте виникають ситуації, де з'являються певні обмеження застосування психотерапевтичних елементів, адже соціальний працівник не може повноцінно виконувати роль психолога чи психотерапевта.

Варто зауважити, що першочерговою межею у діяльності соціального працівника з використанням психотерапевтичних елементів є встановлена нормативно-правова база. Вона характеризує та пояснює не лише саму систему наданням послуг безробітному населенню, а й окреслює межі - де фахівець може виконувати свою роботу, а де ні.

Основним нормативно-правовим актом, який визначає ці межі, є **Закон України "Про соціальні послуги"** [16]. Цей закон визначає основні засади надання соціальних послуг, які спрямовані на профілактику СЖО, подолання або мінімізацію їх негативних наслідків, особам/сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах (зокрема, безробітних). Стаття 3 Закону України "Про соціальні послуги" зазначає принципи, якими керується соціальний працівник у роботі з клієнтом. Ці принципи визначають етичні й професійні межі фахівця з соціальної роботи. Ось декілька з них - дотримання прав людини, поваги до честі та гідності; гуманізму; недискримінації й толерантності; законності й соціальної справедливості; доступності та відкритості; неупередженості та безпечності; добровільності й конфіденційності; індивідуального підходу й комплексності.

Соціальний захист зайнятого населення регулюється низкою нормативно-правових актів - **Закон України "Про зайнятість населення"**[15] та **Закон України "Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування на випадок безробіття"**[14]. Ці закони містять у собі цілу систему заходів, а саме:

- Захист від необгрунтованої відмови працевлаштування;
- Сприяння в пошуку відповідної роботи з урахуванням нахилів та здібностей клієнта;
- Соціальні допомоги та виплати особам, що втратили роботу.[52, с. 253]

Згідно статті 8 Закону України "Про соціальні послуги" зазначено, хто має права та обов'язки у наданні соціальних послуг вразливим категоріям населення, а саме - уповноважені органи у сфері надання соціальних послуг; бюджетна установа, яка організовує та здійснює закупівлю соціальних послуг за рахунок державних коштів; надавачі соціальних послуг(особи, які надають соціальні послуги особам чи групам осіб, які перебувають в СЖО); об'єднання організацій, установ та працівників системи надання соціальних послуг. Це показує, що не всі організації та підприємства, зокрема окремі працівники можуть надавати повний спектр соціальних послуг, який потрібен тій чи іншій категорії населення. А для того щоб допомагати та підтримувати безробітне населення у працевлаштуванні, не кожна соціальна служба чи організація може надавати такі послуги.

Потрібно звернути увагу на те, що впродовж останніх років все більше накопичувався досвід щодо сприяння працевлаштуванню безробітних осіб, тому діяльність має різноманітні особливості у цілеспрямованості, формах і методами роботи, і т.д.. Цю діяльність охоплює центр соціальних служб сімей та молоді (центр ССМ), так як соціальна проблема безробіття стосується не лише дорослих, а й молодих людей також. Вони співпрацюють з різними установами для сприяння працевлаштування молоді, зокрема центрами зайнятості. Це важливо зазначити, оскільки центри ССМ не підміняють чи не дублюють діяльність інших установ, а працюють з молоддю та шукають різні варіанти

допомоги молодим людям, які щойно випустилися з навчальних закладів та шукають роботу. [23, с. 232]

Центрами соціальних служб для молоді проводиться значна кількість роботи, що стосується профорієнтації молоді та інформування про стан ринку праці. Досвід багаторічної діяльності різноманітних центрів дає можливість стверджувати, що тепер найбільш ефективними методами та формами допомоги молоді у працевлаштуванні є такі - надання групової профконсультаційної допомоги (лекції, зустрічі, семінари, конференції); індивідуальна профконсультаційна робота (тестування, анкетування, тренінги); проведення профдіагностичної роботи; залучення підлітків і молоді до профінформаційних масових заходів (дні соціального захисту молоді, днів відкритих дверей, ярмарок вакансій); організація клубів, що сприятимуть самовизначенню у молодих людей щодо професії; телефонне інформування про наявність вакантних місць; надання інформації про перекваліфікацію або підвищення кваліфікації. [23, с. 233]

Ще однією організацією, яка займається сприянням працевлаштуванню безробітних осіб - Державний центр зайнятості населення. Вони виконують різноманітну кількість функцій, які можна об'єднати у три типи й сім груп (див. рис. 3).

Основні функції державного центру зайнятості населення:

1. **Надання соціальних послуг клієнтам**, що містить такі функції - *трудового посередництва, мотиваційно-активізуюча, соціально-захисна.*
2. **Допоміжні функції**, що характеризуються забезпеченням внутрішньої діяльності служби - *розпорядчо-фінансова, контрольна, ліцензійно-дозвільна.*
3. **Функція управління**, яка регулює становище ринку праці для надання якісних послуг безробітним особам - збір і аналіз статистичної інформації про ринок праці, інформування суб'єктів громади про процеси та явища на ринку праці, розробка прогнозів щодо попиту та пропозиції робочої сили, участь у розробці програм зайнятості населення для безробітних осіб.

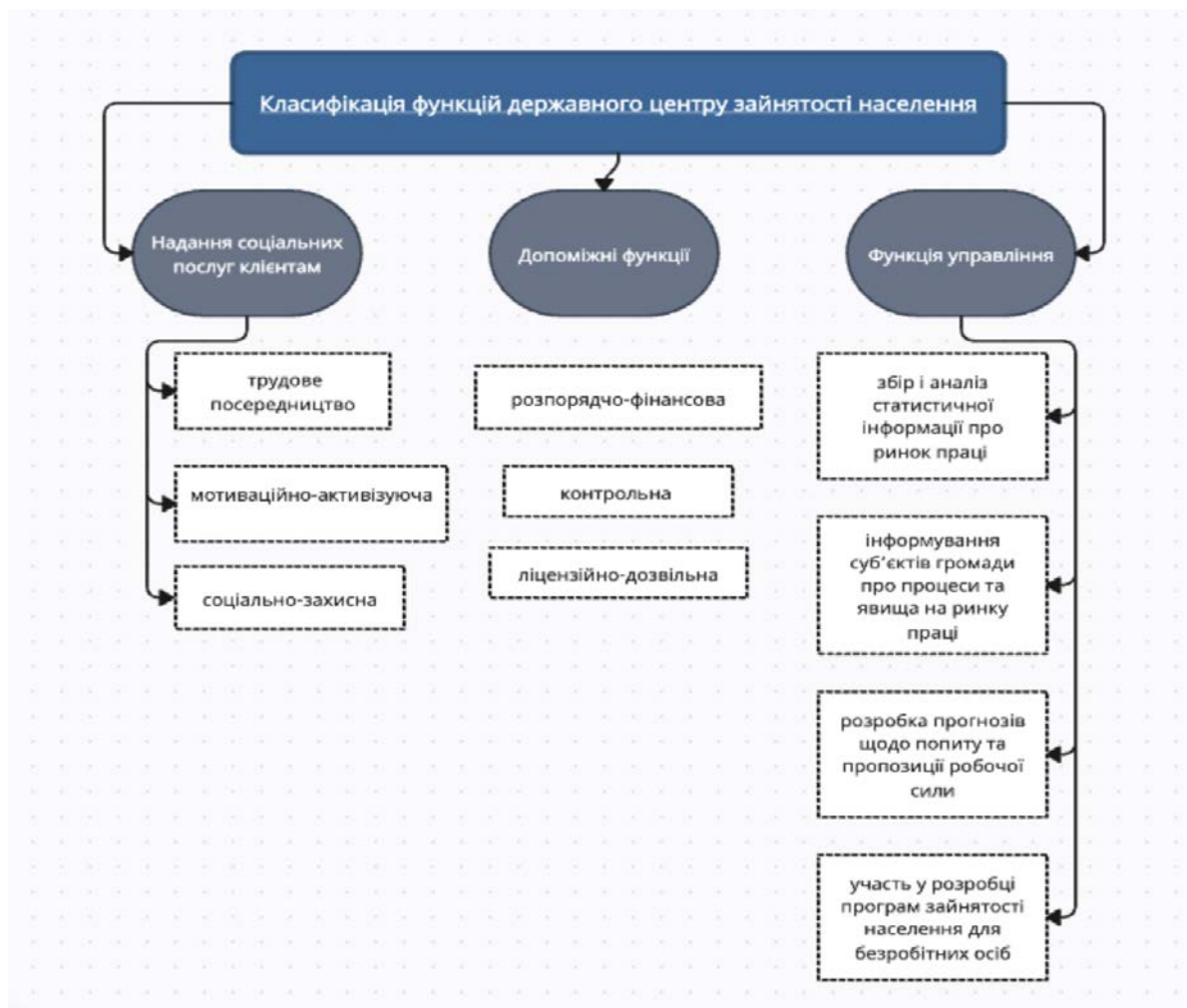


Рис. 3 Класифікація функцій державного центру зайнятості населення

Ефективність надання соціальних послуг різним вразливим категоріям населення залежить від рівня професійної підготовки фахівця, особистісних характеристик, якостей, світоглядної сфери та життєвої позиції. Соціальний працівник повинен мати певну систему цінностей, яка узгоджуватиметься із сутністю і змістом соціальної роботи. На думку більшості клієнтів, людина, що має професійний та життєвий досвід, краще зможе їх розуміти та співпереживати.

Фахівцю з соціальної роботи необхідно справляти приємне враження зовнішнім виглядом, сприяти у створенні умов для поліпшення самопочуття своїх клієнтів. Крім того, йому доводиться тримати зв'язок з представниками різних соціальних груп та професій, тому йому потрібно дбати про позитивне

ставлення до нього. Громадське ставлення щодо престижу цієї професії має вагоме значення в індивідуальному ставленні безпосередньо до фахівця, адже це сприятиме кращому встановленні взаємозв'язку та кращому наданні послуг. [52, с. 254-255]

Соціальна робота містить в собі критерії компетентності соціальних працівників, що окреслюють специфіку їхньої діяльності та очікування суспільства. Якщо говорити про статус спеціалістів з соціальної роботи, то слід наголосити, що саме за критеріями компетентності приймають на роботу у цій сфері. Характеризуючи цю професію, виокремлюють такі критерії до соціального працівника:

- Оцінка проблеми та ведення індивідуальної, профілактичної, цілеспрямованої роботи з клієнтом; відповідно до неї розробка план дій для відновлення та розвиток внутрішніх життєвих ресурсів людини;
- Виконання ролі посередника між клієнтами й організаціями/структурами;
- Вплив та встановлення довірливих стосунків з клієнтом, мотивуючи їх до корисної громадської діяльності;
- Здатність до співпраці та співпереживання з іншими людьми;
- Сприяння вдосконаленню надання соціальних послуг, підтримуючи професійні стандарти й етичні норми. [9, с. 195]

Соціальні працівники протягом всього свого часу мають справу з різними людьми (клієнтами, соціальними групами, громадою, фахівцями, консультантами), тому їхнє усне та письмове спілкування з ними має викликати довіру та переконливість. Саме це є запорукою ефективного надання соціальних послуг. Для цього у фахівця з соціальної роботи мають існувати розвинені вміння презентувати свої ідеї перед різними групами, під час різних зібрань, написання звітів, проектних заявок, тощо.

Варто зауважити, що надзвичайну цінність має особистісні якості у соціальних працівників, який дозволить стати "другом" для клієнта та надати

якісну кваліфіковану допомогу. Для того, щоб надавати таку допомогу, необхідно мати перелік таких особистісних якостей, як - емпатія; повага та впевненість, за допомогою яких клієнт більш охоче стане вирішувати проблему; конкретність і чіткість у своїх висловлюваннях; самопізнання і допомога іншим з нею; щирість; недотримання правила «тут і тепер», що змушує якнайскоріше розв'язати проблему. [45, с. 134]

Необхідною якістю у роботі соціального працівника є альтруїзм, що трактує безкорисливе пожертвування власними інтересами заради інших. Якщо соціальний працівник не дотримуватиметься його у своїй роботі, він не зможе побачити пріоритетність їхніх інтересів для себе. Це означатиме, що він не докладатиме зусиль для розв'язання проблем клієнта. Також відсутність можливості йому мати довіру клієнтів унеможливорює ефективність їхньої співпраці.

У формуванні якостей, необхідних соціальним працівникам для успішного виконання своїх професійних обов'язків, суттєве місце займають природні дані, прагнення до самовизначення, самоутвердження, бажання вчитися, цінності та вольові зусилля людини, яка обрала спеціальність. Саме цінності є визначальним чинником ефективності практичної діяльності фахівця з соціальної роботи. Тому, коли людина, обравши фахову діяльність у сфері соціальної роботи, відчула суттєві розходження між власними установками і системою цінностей соціальної роботи, то їй краще присвятити себе іншій діяльності.[45, с. 135]

У фаховій соціальній роботі існує ще одна проблемна сфера, якої є **конфлікт(дилема)**. Він може виникнути між обов'язками соціального працівника щодо захисту інтересів клієнта та вимогами до ефективності його дій. Особливо ця проблема загострюється у час впровадження інформаційних технологій у сфері соціальної роботи. Тому для того, щоб вирішити морально-етичні проблеми, створили спеціальні етичні принципи, якими керується соціальний працівник у своїй роботі. У **Міжнародній Декларації етичних принципів соціальної роботи** [30] описується, що методом, який вирішує етичні конфлікти, є колективні дискусії. Вони дають змогу соціальним

працівникам обговорювати, аналізувати та розглядати етичні проблеми спільно зі своїми колегами та експертними групами. Цей метод дозволяє створювати належні умови для вироблення альтернатив та передбачення можливих моральних наслідків, що дає змогу соціальному працівнику отримувати поради від товаришів по службі та інших людей. Значна роль у ході таких дискусій належить при цьому і супервізії.

У 2003 р. Українська асоціація соціальних педагогів і працівників соціальної сфери ухвалила **Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи України**[13], де було сформульовано положення, які є для фахівців етнічними орієнтирами професійної діяльності, та дозволяє вирішити етнічно-моральні проблеми соціальних працівників. Цей кодекс містить у собі етичні принципи діяльності, норми моральної поведінки соціальних працівників та орієнтує на такі принципи:

- повага до честі й гідності людини;
- пріоритетність інтересів кожної людини для соціального працівника;
- толерантність;
- встановлення довірливих стосунків під час розв'язання проблем клієнта;
- доступність послуг;
- конфіденційність інформації, що стосується клієнта;
- дотримання норм професійної етики.

Окрім того, Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи України також описує етичні принципи щодо свого *фаху* (підвищення якості та ефективності соціальних послуг, розвиток професіоналізму у соціальній роботі, прийняття відповідальності за клієнтів у рамках обмежень, підвищення статусу соціальної та соціально-педагогічної роботи, визнання пріоритету професійної відповідальності над власними інтересами), щодо *колег* (визнання різних поглядів та форм практичного досвіду колег у соціальній роботі й інших фахівців, конструктивний аналіз професійних дій колег, створення можливостей обміну досвідом і поглядів у соціальній роботі з колегами, та

систематично використовувати можливості, умови для обміну знаннями, досвідом і поглядами з колегами у соціальній роботі, відстоювання професійної честі та гідності своїх колег), щодо клієнтів (повага до особистості клієнта та гарантія захисту його гідності та прав, прагнення зрозуміти кожного клієнта та з'ясування всіх чинників проблеми, безпека клієнтів, допомога всім клієнтам рівною мірою, мотивація клієнта до дії та взаємодії).

Таким чином, соціальна робота має характерні межі у використанні психотерапевтичних елементів, що регулюються нормативно-правовими актами, специфікою установ та організацій, кваліфікаційними вимогами до соціального працівника. Саме правова складова визначає основні засади та повноваження діяльності фахівців з соціальної роботи. Також важливу роль у регулюванні професійних меж відіграють етнічні принципи, що допоможуть ефективно допомагати різним категоріям населення з найменшим ризиком можливості виникнення етично-моральних проблем. Соціальний працівник має застосовувати психотерапевтичні елементи так, щоб не замінити у разі чого професійну діяльність психолога чи психотерапевта.

2.2. Експериментальне дослідження ефективності використання психотерапевтичних елементів у роботі з безробітним населенням

Наша сучасність зіткнулася з проблемою безробіття, яка є не тільки економічною, але й соціальною проблемою. А соціальні наслідки цієї проблеми мають загрозливий характер для суспільства й економіки в цілому. Якщо говорити про стан безробіття та його структуру, то він базується на трьох критеріях, на які не звернути увагу не вдасться, а саме:

- 1) "без роботи" (відсутність роботи в людини);
- 2) "здатність та готовність працювати у даний час";
- 3) "пошук роботи".

Потрібно зауважити, що з поступовим зростанням безробіття саме підрастаюче покоління має проблеми з пошуком праці через різноманітні причини. Хоч становище молоді після проголошення незалежності України все покращувалося й покращувалося, проте рівень їхнього життя залишається на досить низькому рівні. Тому на порозі трудового життя молодь має справу з такими гострими проблемами, які потребують вирішення, як: безробіття, бідність, комерціалізація професійної освіти, криміналізація суспільства, тощо.

Для глибшого розуміння проблеми було проведено аналіз регіональної ситуації безробіття та ефективності використання соціально-психологічних послуг у роботі з безробітним населенням Рівненської області. Доцільно звернутися до регіональних статистичних показників Рівненського обласного центру зайнятості [37], що дозволяють оцінити ефективність динаміку безробіття, структуру звернень громадян та загальні тенденції змін на ринку праці регіону, а також опосередковано проаналізувати результативність надання соціальних послуг.

На даний момент сайт "Populatoin Hub"[36] дає демографічні показники населення Рівненщини, що досягають 249 477 осіб. Статистичні дані ситуації безробіття у Рівненській області (див. рис. 4) показують, що працевлаштованих людей налічує 247 350 осіб (28,90 %) всього населення, безробітних дорослих людей - 1862 особи (60,51%), а молоді - 265 осіб (10,59 %). Це вказує на те, що

переважно серед дорослих віком 30-60 років спостерігається тенденція безробіття, а тому задля зменшення цієї кількості соціальні працівники допомагають їм, надаючи соціально-психологічні послуги.[47]

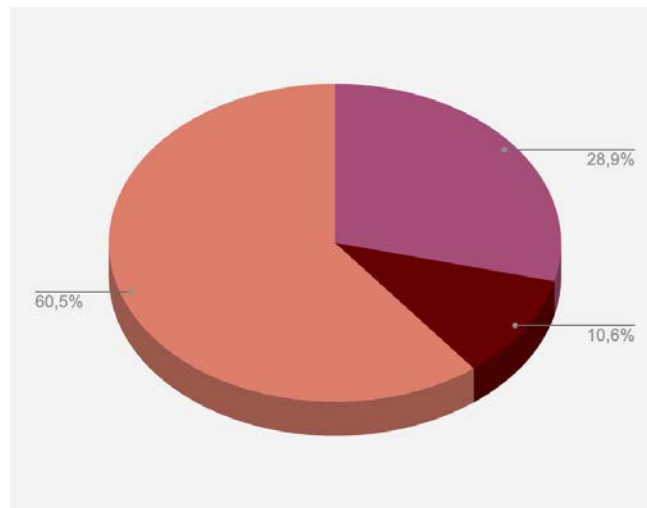


Рис. 4 Статистичні дані ситуації безробіття у Рівненській області

Аналізуючи показники надання послуг Рівненським державним центром зайнятості (див. рис. 5) можна відзначити повний перелік надання соціальних послуг, які користуються попитом серед безробітних осіб. З них працевлаштування становить 35%, професійне навчання - 25%, профорієнтаційні послуги - 92%, громадські роботи - 3%, соціальна допомога - 74%. Отримані результати дають можливість зробити висновок, що система послуг центру зайнятості переважно орієнтована на заходи соціальної підтримки, аніж активні методи та заходи, які значно покращують рівень зайнятості. Ці результати доводять, що система надання соціально-психологічних послуг безробітному населенню потребує подальшого удосконалення.

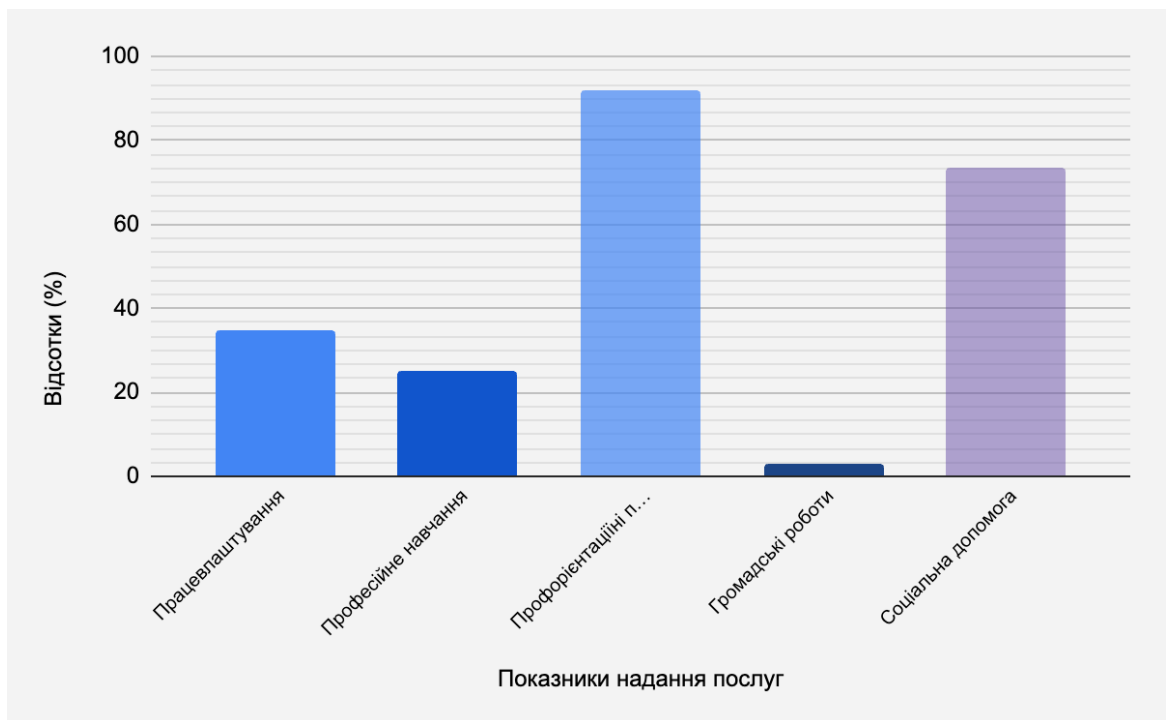
На основі отриманих результатів було розроблено експериментальне дослідження, метою якого є визначення ефективності використання психотерапевтичних елементів у роботі з клієнтами та відстеження змін їхнього психологічного стану. Дане дослідження спрямоване на підтвердження причинно-наслідкових зв'язків між впровадженням відповідної програми та

рівнем психологічного благополуччя клієнтів з використанням методів та форм для їх підтримки.

Рис. 5 Показники надання послуг Рівненським державним центром зайнятості у відсотках

Експериментальне дослідження ефективності психотерапевтичних елементів проводилося у три етапи:

- Діагностичний - було проаналізовано літературу, підібрано методики та розроблено процедуру емпіричного дослідження;



- Формувальний - було проведено дослідження ефективності методів та форм психологічної допомоги (застосування кількісного та якісного аналізу);
- Контрольний - було узагальнено висновки отриманих результатів та планування розробки програми щодо підвищення ефективності надання соціально-психологічних послуг безробітним особам.

Метою діагностичного етапу експериментального дослідження є виявлення психологічних, емоційних і соціальних труднощів, з якими стикається безробітне населення. Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання - дослідити рівень тривожності серед безробітних осіб, оцінити особливості їхньої самооцінки, виявити наявність депресивних проявів,

проаналізувати мотивацію до працевлаштування, а також визначити рівень їхньої соціальної адаптації.

У дослідженні брало участь 45 безробітних осіб з Рівненського державного центру зайнятості, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують соціально-психологічної підтримки. Дослідження проходило з 9 лютого до 3 квітня 2026 року. Респонденти були поділені на три вікові групи: 18–25 років, 26–45 років та 46–60 років. Це дало змогу врахувати вікові особливості переживання безробіття, рівень мотивації до працевлаштування та психоемоційний стан учасників дослідження.

Згідно з метою та завданнями експериментального дослідження було використано такі методичні інструменти:

- 1) Шкала визначення рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна);
- 2) Виявлення рівня самооцінки (методика Дембо-Рубінштейн);
- 3) Рівень депресивних проявів за шкалою Бека;
- 4) Мотивація до працевлаштування (методика Т. Елерса);
- 5) Рівень соціальної адаптації (методика Роджерса-Даймонда).

Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна є досить інформативною та структуризованою методикою самооцінки, яка використовується для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Ця методика широко застосовується у психологічній та соціальній практиці для оцінки вираженості тривожних переживань і відстеження змін емоційного стану людини, а також складається з двох підшкал.

- ❖ 1-ша підшкала (визначає ситуативну тривожність, що проявляється через напруження, занепокоєння, нервозність і виникає як реакція на стресові ситуації);
- ❖ 2-га підшкала (спрямована на оцінку особистісної тривожності, що містить індивідуальні характеристики та відображає схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі). [54]

Методика визначення **рівня самооцінки особистості Дембо–Рубінштейн** у модифікації А. М. Парафіян дозволяє оцінити уявлення людини про власні

якості, можливості та особистісні характеристики, а також підвищити свою самооцінку. Вона передбачає використання вертикальних 7 шкал, на яких респондент позначає рівень розвитку певних якостей у себе. Ці шкали поділяються на такі категорії - здоров'я, розум та здібності, характер, авторитет серед однолітків, вміння та навички, зовнішність, упевненість у собі. Отримані результати після проходження опитувальника інтерпретуються за кількістю балів, де середні показники свідчать про адекватну самооцінку, високі - про завищену, а низькі - про занижену самооцінку та можливу невпевненість у собі. [12]

Шкала депресії Бека розроблена для визначення рівня депресивних проявів та оцінки емоційного стану людини. Вона широко використовується у психологічній практиці для виявлення тяжкості депресії та відстеження змін психологічного стану в процесі роботи з клієнтом.

Методика складається з 21 запитання, які відображають основні симптоми депресії. Кожне запитання містить декілька варіантів відповідей, що оцінюються за відповідною кількістю балів. Загальна сума балів дає можливість визначити рівень депресивних проявів — від мінімального до важкого. Опитувальник може проводитися як за участю спеціаліста, так і у формі самостійного заповнення. [53]

Діагностика мотивації до працевлаштування **за методикою Т. Елерса** допомагає визначити рівень мотивації особистості до досягнення успіху, професійної активності та готовності до трудової діяльності. Вона спрямована на оцінку прагнення людини до самореалізації, наполегливості у досягненні поставлених цілей, рівень відповідальності та зацікавленість у професійному розвитку. Методика складається з низки тверджень, на які респондент дає відповіді відповідно до власних переконань і поведінкових особливостей. Отримані результати допомагають визначити рівень мотивації до працевлаштування та готовність особистості до активного пошуку роботи. [29]

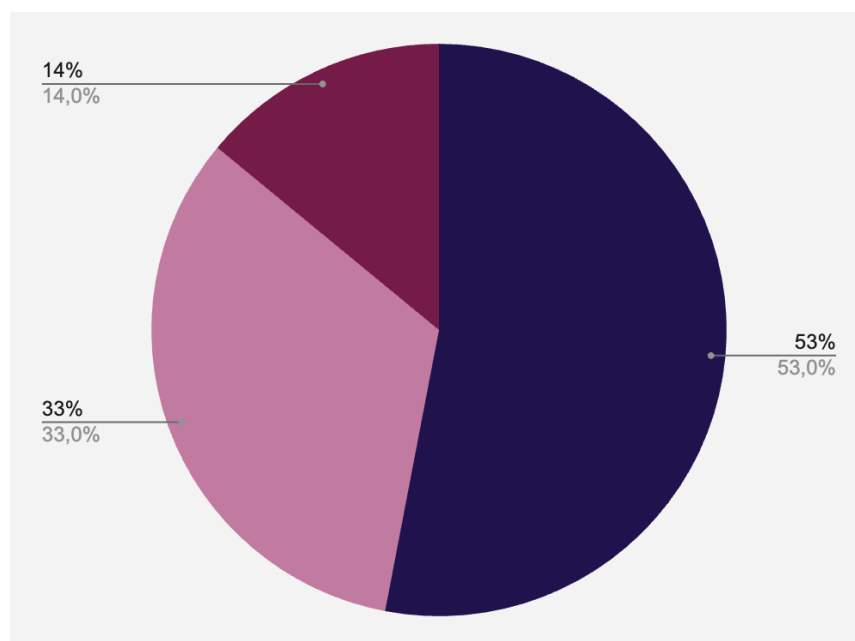
Особистісний опитувальник соціально-психологічної адаптації за **методикою Роджерса-Даймонда** спрямований на вивчення рівня адаптації людини та пов'язаних із цим особистісних характеристик. Методика складається зі 101 твердження, що допомагає знизити вплив соціально бажаних відповідей і уникнути прямого отождоження себе з твердженнями. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою, після чого визначаються основні показники - адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційна комфортність і прагнення до домінування, а інтерпретація результатів здійснюється відповідно до нормативних даних для різних вікових груп.[28]

Таким чином, використання фахівцем із соціальної роботи психодіагностичних методик має важливе значення у роботі з безробітним населенням, оскільки дозволяє комплексно оцінити їхній психологічний стан та потреби в процесі надання соціальних послуг. Застосування різноманітних методик діагностики психологічного благополуччя безробітної особи дає змогу не лише отримати об'єктивну інформацію про сильні сторони клієнта та його ресурси та труднощі, а й врахувати особливості ринку праці при плануванні подальшої роботи.

2.3. Оцінка ефективності впровадження психотерапевтичних елементів у соціальній роботі з безробітними особами

Визначення рівня тривожності у безробітних осіб, що переживають складні життєві обставини, було здійснено за методикою 'Шкала тривожності' Спілбергера-Ханіна (див. Додаток В). Учасників було розподілено на три групи за рівнем тривожності - осіб із високим, середнім та низьким рівнем. Результати дослідження рівня тривожності безробітного населення представлені на рис. 6.

Рис. 6 Показники рівня тривожності безробітного населення за методикою Спілбергера-



Ханіна

Аналіз отриманих результатів свідчить, що високий рівень тривожності мають 24 особи (53%), середній - 15 осіб (33%), низький - 6 осіб (14%). Більшість респондентів з високим рівнем тривожності часто скаржилися на страх перед майбутнім, невпевненість у власних силах, а деякі з них проявляли підвищене емоційне напруження та схильність до уникнення активного пошуку роботи. Результати проведеної методики вказали, що найбільш вразливою групою є особи віком 46–60 років, серед яких 60% мають високий рівень тривожності, що пов'язано зі страхом втрати професійного статусу та труднощами повторного працевлаштування.

У ході експериментального дослідження також було проведено опитування з метою визначення рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (див. Додаток Г). Отримані результати показали, що респонденти мають занижену (60%), адекватну (31%) та завищену самооцінку (9%). Згідно рис. 7, можна дійти висновку, що більша частина безробітних осіб була з низькою самооцінкою. Респонденти сумнівалися у професійній компетентності та втратили віру у власні можливості. Крім того, вони часто порівнювали себе з успішними людьми та були соціально неактивними.

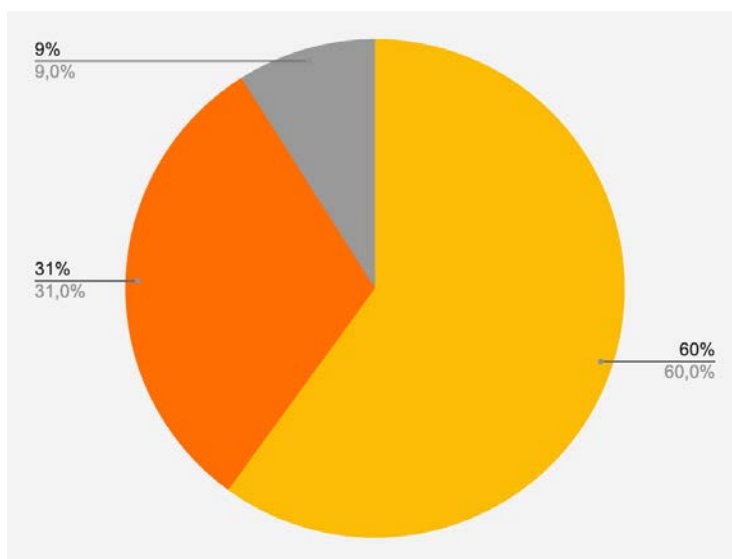


Рис. 7 Показники рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна

Варто звернути увагу на рис. 8, що під час експерименту було використано шкалу Бека (див. Додаток Г) та методику Т. Елерса (див. Додаток Д). Учасники брали участь в проходженні опитування, що визначали їхній рівень проявів депресії та мотивації до працевлаштування. На рис. 8 можна відстежити що особи з низьким рівнем прояву депресії та високим рівнем мотивації до пошуку роботи почувалися значно краще за тих, хто мав депресивні ознаки та втратили бажання шукати роботу. У другій частини спостерігалася апатія, безсоння, втрата віри в можливість працевлаштування, а тому потребували послуги психологічної допомоги. Натомість безробітним особам з середніми показниками мали необхідність у психологічній консультації та підтримці.

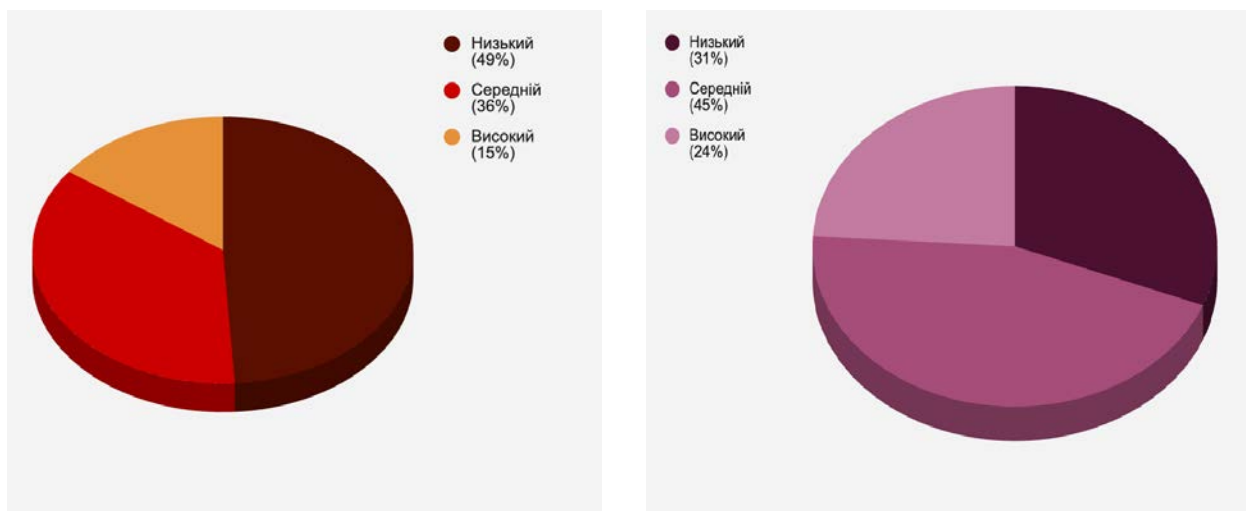


Рис. 8 Показники рівня проявів депресії за шкалою Бека (справа) та мотивації до працевлаштування за методикою Т. Елєрса (зліва)

Останнім діагностичним інструментом для виявлення психоемоційного стану безробітних осіб була методика Роджерса-Даймонда (див. Додаток Е), що визначає рівень соціальної адаптації. Використавши цю методику (див. рис. 9), було виявлено учасників з низьким рівнем адаптації - 42%, середнім - 40% та високим - 18%. Результати вказували на те, що більша частина, яка проходила опитування, мала великі проблеми з соціальною адаптацією. Люди були соціально ізольовані, уникали спілкування та мали низьку життєву активність. Також у багатьох опитаних спостерігалася емоційна нестабільність, що нерідко ставала причиною виникнення конфліктних ситуацій.

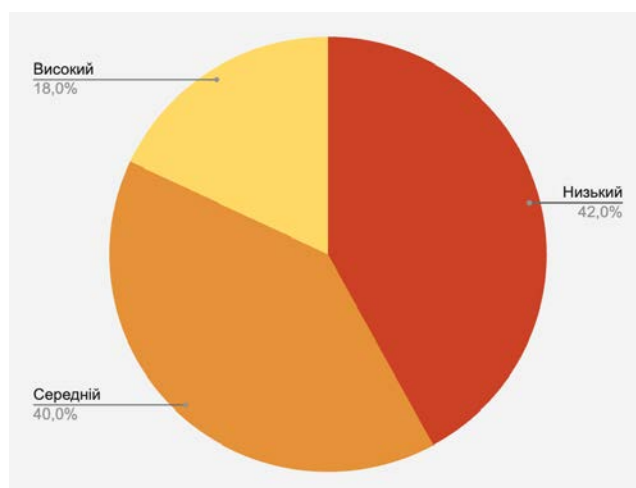


Рис. 9 Показники рівня соціальної адаптації за методикою Роджерса-Даймонда

На основі проведених методик щодо визначення соціально-психологічного благополуччя безробітного населення було проведено дослідження (див. рис. 10),

результати якого дали змогу виявити у більшості високий рівень тривожності (53%), знижену самооцінку (60%), низьку мотивацію до працевлаштування (49%) та труднощі соціальної адаптації (42%). Отримані дані діагностичного етапу експериментального дослідження засвідчили необхідність використання психотерапевтичних елементів у професійній діяльності соціального працівника.

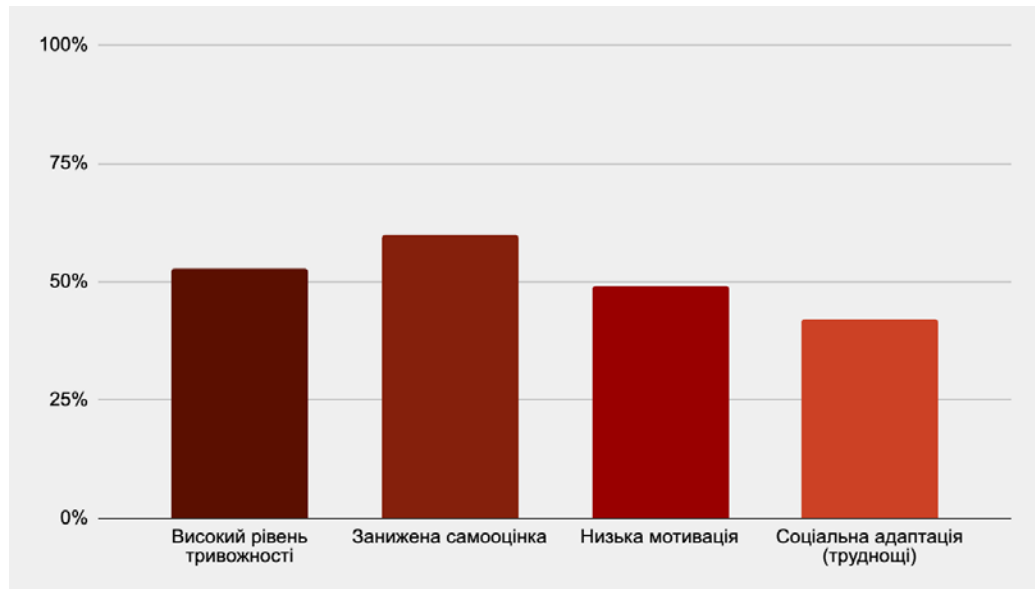


Рис. 10 Результати діагностичного соціально-психологічного стану безробітного населення

Отже, проведене дослідження підтвердило, що безробіття суттєво впливає на психоемоційний стан людини. Діагностування за різними методиками підтвердило те, що все більше й більше людей стикаються із значними соціально-психологічними труднощами. Вони негативно впливають на емоційний стан особистості, її соціальну активність та здатність до ефективного вирішення життєвих проблем. У зв'язку з цим важливого значення набуває використання психотерапевтичних елементів для стабілізації становища особи, що переживає втрату роботи.

Висновки до розділу II

Правові межі чітко регулюють діяльність соціального працівника. Вони дають чітке розуміння повноважень та обов'язків спеціаліста, що окреслює розуміння системи надання послуг. Це сприяє уникненню очікувань клієнта, які не відповідають специфіці соціальної роботи з людьми, дає чітку прозорість у якості надання соціальної допомоги, а також відносин між соціальним працівником та клієнтом. Окрім того, нормативно-правова захищає права й інтереси не лише клієнта, а й працівника, який може у разі потреби апелюватися на ній.

Варто зауважити, що професійні та етичні межі проявляються у здатності розмежовувати свої ролі у роботі та відстежувати особливості взаємодії з клієнтом. Це дозволяє фахівцям з соціальної роботи виконувати свою діяльність в межах своєї кваліфікації. Проте бувають випадки, коли він не може виконувати свою роботу, тому йому необхідно мати зв'язки з іншими працівниками, щоб скоординувати клієнта для більш ефективного вирішення його проблеми. Його діяльність передбачає дотримання етичних принципів, що прописані в Етичному кодексі соціальних працівників. Саме він визначає, за що відповідає та як повинен реагувати спеціаліст, що включає у собі вимоги етичної поведінки щодо таких груп осіб - клієнтів, колег та організацій. Крім того, кодекс визначає перелік вимог етичної поведінки щодо своєї професії. Це допомагає уникати етичні дилеми, які можуть виникнути перед спеціалістом.

За результатами дослідження встановлено, що ситуація безробіття докорінно змінює життя людини, негативно впливаючи на її емоційний стан, самооцінку, соціальну активність та мотивацію до подальшого професійного розвитку. У зв'язку з цим важливим завданням соціального працівника є мінімізація негативних наслідків безробіття для психоемоційного стану особистості, сприяння її соціальній адаптації та відновленню впевненості у власних можливостях. Щоб відстежити рівень ефективності соціально-психологічних послуг, було проведене дослідження роботи Рівненського державного центру зайнятості, де було виявлено використання переважно послуг

заходів підтримки населення. А тому необхідно приділяти більше уваги послугам для відновлення психологічного благополуччя безробітних осіб.

РОЗДІЛ III. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СОЦІАЛЬНІЙ У РОБОТІ З БЕЗРОБІТНИМ НАСЕЛЕННЯМ

3.1. Обґрунтування та реалізація програми щодо підвищення ефективності надання соціально-психологічних послуг

Наразі однією з основних проблем навіть економічно найрозвиненіших країн залишається безробіття, яке несе суттєву загрозу для соціально-економічного аспекту держав. Ця проблема порушує цілком економічну рівновагу, що в подальшому матиме такі наслідки як: соціальна напруга, зростання злочинності, збільшення кількості соціально незахищених категорій населення та ін. Також безробіття становить загрозу національному розвитку та безпеці, оскільки зростатиме нестача активної робочої сили і навіть сприятиме збільшенню трудових мігрантів за кордоном в пошуках роботи. Ця соціальна проблема стає фактором дестабілізації психологічного стану безробітної особи, який перебуває в цій складній ситуації. [56, с. 752]

Надзвичайно вагомі напрацювання щодо надання психологічної допомоги безробітним особам зробив науковець Ю. О. Павлов. Він зауважив на тому, що люди, які переживають втрату роботи, стають психологічно вразливими. Тому досить важливо соціальному працівникові покращити психологічне благополуччя такої людини. Також він зазначив, що в умовах постійного введення нових технологій та змін спеціаліст має адаптовуватися, проте не кожен на це здатний, що спричиняє виникнення майже у кожного безробітного кризових особистісних станів. Адже ефективність надання соціально-психологічних послуг залежить від якості компетентності фахівця.

Його дослідження проводилося в кілька етапів, де складався психологічний портрет безробітних та виясняли їхню потребу в наданні психологічної допомоги. В процесі свого експериментального дослідження він виявив, що для людини втрата роботи є найважливішим фактором впливу на її психологічне благополуччя. В більшості респондентів ситуація безробіття

призводить до постійної напруженості, тривожності, залежності, безпринципності. Як наслідок, в них з'являється зневіра в успішне та щасливе майбутнє, нездатність долати життєві труднощі самотійно, низький рівень конкурентоспроможності. Оскільки, впровадження нових технологій змушує суспільство адаптуватися до нових умов, то і соціальні працівники повинні сприяти адаптації вразливих категорій населення до цих змін. Тому наразі їхня робота передбачатиме такі технології соціально-психологічної допомоги, а саме - організація групових занять, які допоможуть людям дізнатися про сучасні тренди ринку праці та відновити навички; корекція їхніх особистісних характеристик і стилю реагування на складну ситуацію; формування позитивної самооцінки та відновлення можливостей для конкуренції в працевлаштуванні. За твердженням Ю. О. Павлова надання допомоги клієнту індивідуально неодмінне у роботі спеціаліста, так як спрямовано на появу особистісної відповідальності та самотійності у досягненні успіхів у працевлаштуванні.[33, с. 43-59]

Згідно аналізу теоретичного матеріалу та отриманих результатів експериментального дослідження було запропоновано програму щодо підвищення ефективності надання соціально-психологічних послуг безробітним особам "Шлях до щасливого життя"

Мета програми - поліпшення психічного здоров'я та підвищення якості життя осіб, які переживають втрату роботи. Програма також спрямована на розвиток системи надання соціально-психологічних послуг в Рівненській області, що містить у собі їх вдосконалення та доступ до них для населення. Окрім цього, важливим елементом є сприяння підвищенню рівня їхнього соціально-психологічного благополуччя та адаптації до нових змін.

Завдання програми: провести інформаційні та організаційні заходи, що описують сучасну тенденцію трудового ринку та шляхами вирішення проблеми безробіття; забезпечити організацію та проведення соціально-психологічних заходів для безробітних осіб; надати психологічну підтримку з метою стабілізації емоційного стану та корекції поведінкових реакцій у кризових ситуаціях.

Згідно завдань програма передбачає проведення занять в декілька напрямів:

- Соціальне консультування - виявлення безробітних осіб, які потребують соціально-психологічної допомоги та здійснення анкетування;
- Мотиваційна підтримка - проведення індивідуальних та групових бесід, спрямованих на відновлення мотивації до пошуку роботи та формування позитивного ставлення до самореалізації у професійному напрямку;
- Кризове втручання - виявлення безробітних осіб з психологічними труднощами та надання професійної допомоги для стабілізації емоційного стану та пошуку внутрішніх ресурсів подолання кризових ситуацій;
- Когнітивна терапія - виявлення та зміну негативних думок, переживань і поведінкових установок у безробітної особи.

Для того, щоб досягнути мету програми, необхідно скласти комплексний план реалізації заходів, які спрямовані на підвищення психоемоційного стану безробітного населення та розвиток використання психотерапевтичних елементів для покращення якості надання соціально-психологічних послуг.

Реалізація програми передбачає поєднання організаційних, інформаційно-освітніх та психокорекційних заходів, які здійснюються у взаємодії соціальних працівників, психологів та фахівців Рівненської державної служби зайнятості.

Найнеобхіднішою складовою програми є виявлення безробітних осіб, яким необхідна соціально-психологічна допомога.. В ході програми використовуються різні анкетування, що дозволяють визначити рівень соціально-психологічного благополуччя клієнтів. Отримані результати анкетувань стануть підґрунтям для складання соціально-психологічного портрету людини, на основі якого соціальний працівник плануватиме свою діяльність

Окрему роль відіграють проведення групових занять, що відображатимуть сучасний стан ринку праці. Також вони спрямовані на формування у безробітних

осіб стресостійкості, адекватної самооцінки та внутрішньої мотивації до працевлаштування. Такі заходи допомагають подолати негативні емоційні стани, пов'язані з втратою роботи, та сприяють відновленню впевненості у власних можливостях.

В процесі програми будуть проводитися індивідуальні заняття з соціальним працівником чи психологом, який проведе у разі потреби психологічне консультування. Воно передбачає роботу з міжособистісними труднощами безробітного, а також сприяння соціальній адаптації та розвитку особистості, яка потім відновить свої пошуки роботи.[33, с. 62]

Досить важливим елементом програми є метод когнітивно-поведінкового підходу, що сприяє зниженню негативних думок і світосприйняття. Когнітивно-поведінкова терапія дозволить краще почуватися людині, що переживає втрату роботи, а також, скорегує її поведінку.

Необхідною складовою виступає використання кризового втручання, що спрямоване на своєчасне виявлення психологічних труднощів у безробітних осіб. Застосування кризового втручання сприяє зниженню рівня тривожності, страху та емоційного напруження, допомагає адаптуватися до складних життєвих обставин і активізувати внутрішні ресурси особистості для подальшого вирішення кризової ситуації.

Отже, запропонований зміст програми вміщує використання різноманітних психотерапевтичних елементів, а також застосовують різноманітні варіанти соціально-психологічних послуг, що допоможуть у вирішенні складної життєвої ситуації і покращуватиме соціальний та психологічний стан безробітної особи.

Досить важливим елементом програми є використання методів когнітивно-поведінкового підходу, які сприяють зниженню негативних думок та світосприйняття. Когнітивно-поведінкова терапія дозволить краще почуватися людині, що переживає втрату роботи та скорегує її поведінку.

3.2. Очікувані результати та оцінка ефективності впровадженої програми ’’Шлях до щасливого життя’’

Для визначення результативності впровадження програми ’’Шлях до щасливого життя’’ було реалізовано підсумкове дослідження, сутність якого полягає у аналізі результативності використаних психотерапевтичних елементів у соціально-психологічних послугах, що позитивно впливатимуть на подальше надання послуг у сфері зайнятості безробітним особам.

Щоб вивчити вплив психотерапевтичних елементів у діяльності соціального працівника було проведено аналіз отриманих даних в процесі роботи з безробітним населення. Для проведення формувального етапу експериментального дослідження було вказано завдання, а саме:

- Відслідкувати динаміку ефективності та якості надання соціально-психологічних послуг;
- Провести порівняльний аналіз самопочуття клієнтів до та після використання психотерапевтичних елементів;
- Визначити результативність впровадження програми щодо підвищення ефективності надання соціально-психологічних послуг безробітним особам.

У процесі реалізації програми було використано такі напрямки - соціальне консультування, мотиваційна підтримка, кризове втручання та елементи когнітивної терапії для безробітних осіб.

Отримані дані звернень (див. рис. 11) виявили, що серед їхніх запитів загалом переважали невпевненість - 62%, страх співбесіди - 47%, втрата віри - 58% та труднощі вибору професії - 39%. Тому з респондентами було проведено соціальне консультування, після якого вони відчули відкритість у спілкуванні та стали впевнені в оцінці власних можливостей. Дехто з учасників висловлювали вдячність та хотіли продовжувати активне відвідування тренінгових занять.

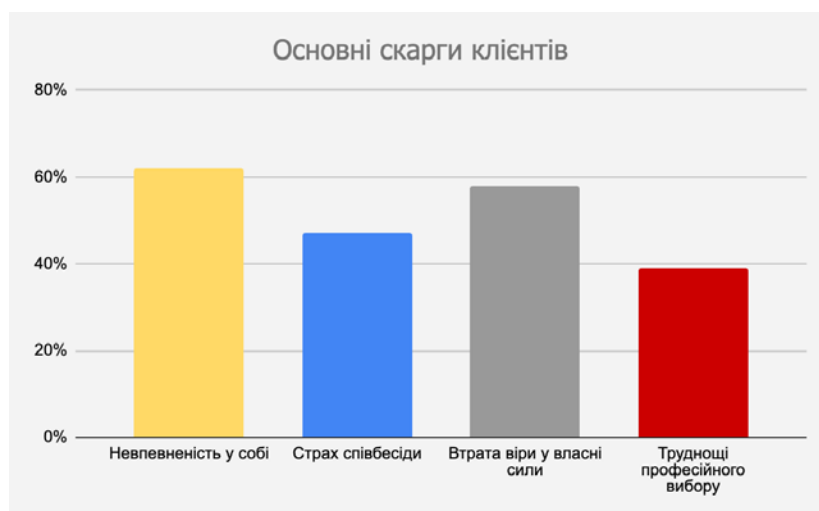


Рис. 11 Дані основних скарг клієнтів під час соціального консультування

Для відновлення мотивації проводилося опитування (див. рис. 12), де виявили що у більшості учасників була відсутня мотивація до пошуку роботи (49%), страх змін (44%), інколи зустрічалася низька активність працевлаштування (56%). Після проведення мотиваційних бесід з ними простежувалася позитивна тенденція, де респонденти активно шукали роботу (68%), складали плани професійного розвитку (51%) та почали впевнено проходити співбесіди (43%).

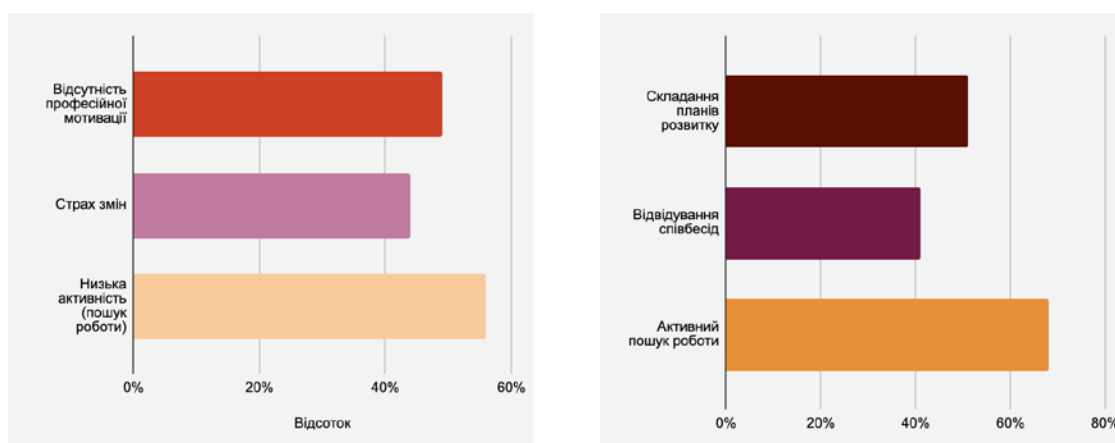


Рис. 12 Динаміка мотивації та активності учасників до та після мотиваційної підтримки

На рис. 13 можна простежити діагностування психоемоційного стану безробітних осіб. Під час опитування було виявлено, що 20 респондентів потребують кризового втручання, так як вони переживали емоційне виснаження - 48%, паніку - 29%, відчуття безнадії - 41%, соціальну ізоляцію - 37%. Після застосування кризового втручання у більшості помітно покращився настрій,

знизився рівень емоційної напруги та зменшилися прояви тривожності, що допомогло їм віднайти внутрішні ресурси для подолання кризової ситуації втрати роботи.

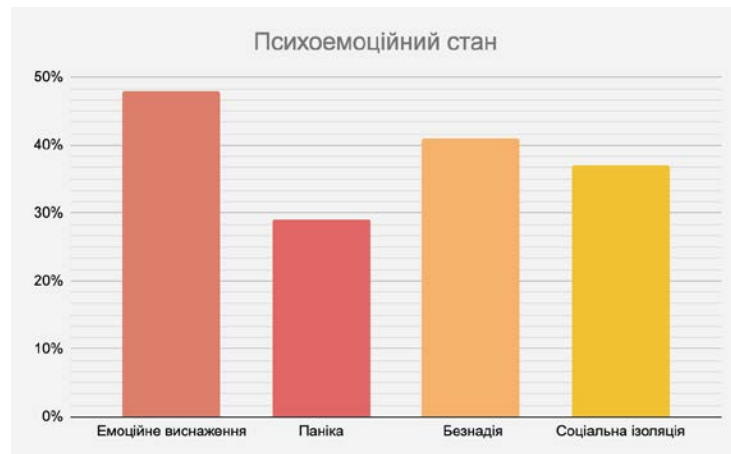


Рис. 13 Дані діагностування психоемоційного стану безробітного населення

Серед опитуваних були 30 безробітних осіб, які потребували послугу когнітивної терапії, так як були поглинуті негативними думками щодо наявності можливості працевлаштуватися. Згідно рис. 14 учасники були поділені на такі групи:

- "Я не зможу знайти роботу", що становила 64% учасників;
- "Я нічого не вмію" - 42%;
- "Я гірший за інших" досягала 51%;
- "Мене ніхто не потребує" - до 46%.

Соціальний працівник використовував техніки виявлення автоматичних думок, когнітивного переосмислення та формування позитивних думок у роботі з безробітними особами. Окрім того, було рекомендовано клієнтам використовувати техніку ведення щоденника, де вони записували свої думки та розбирали їх із спеціалістом. У ході когнітивної терапії респонденти відчували позитивні зміни - підвищення самооцінки, зменшення кількості негативних думок та формування позитивного бачення ними майбутнього.

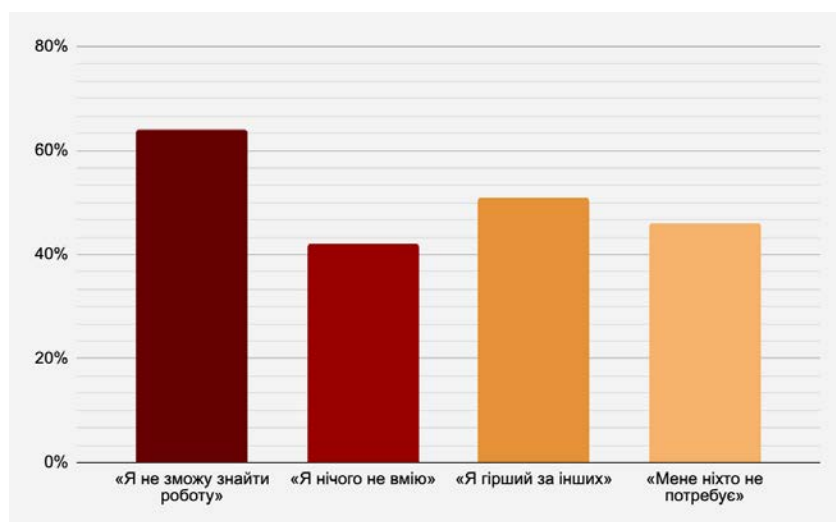


Рис. 14 Групи респондентів, які потребували послугу когнітивної терапії

Отримані результати формуального експерименту (див. рис. 15) підтвердили ефективність використання психотерапевтичних елементів у діяльності соціального працівника при роботі з безробітним населенням. Застосування методів консультування, кризового втручання, мотиваційної підтримки та елементів когнітивної терапії сприяло - стабілізації емоційного стану (зниження тривожності до 24%, зниження ознак депресії до 20%), підвищенню самооцінки (з низькою - 31%), розвитку мотивації до працевлаштування (з низькою мотивацією - 22%); покращенню соціальної адаптації учасників дослідження (труднощі соціальної адаптації - 18%).

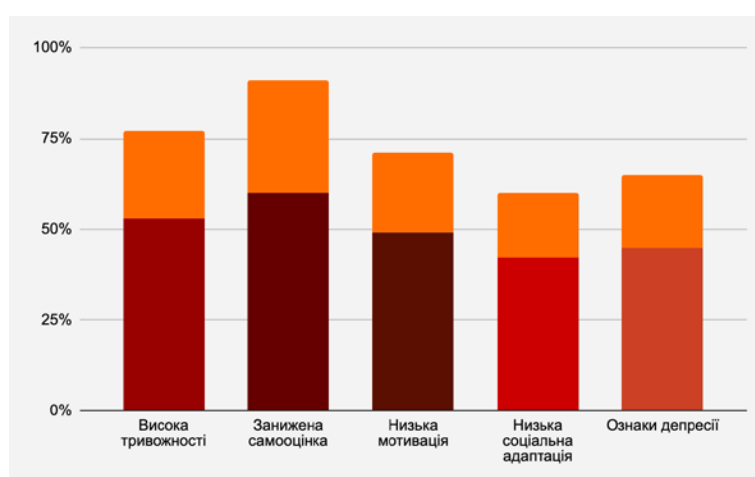


Рис. 15 Результати формуального експерименту ефективності використання психотерапевтичних елементів

Можна дійти висновку, що впровадження програми сприятиме зростанню рівня працевлаштування та активне використання соціально-психологічних послуг, а застосування психотерапевтичних елементів у діяльності соціального працівника позитивно впливатиме на емоційний стан клієнтів, підвищуватиме їхню мотивацію до успішного пошуку роботи. Важливою характеристикою є зниження рівня психологічної напруженості у безробітних людей та відновлення внутрішніх ресурсів. Таким чином, реалізація програми дасть змогу підвищити трудову активність населення і поступовому зниженню соціальної проблеми безробіття.

Висновки до розділу III

Результат проведеного експериментального дослідження встановив, що проблема безробіття є однією з найактуальніших соціально-економічних проблем сучасного суспільства, яка суттєво впливає не лише на рівень життя населення, а й на його психологічний стан. А тому втрата роботи супроводжується зростанням емоційної напруженості, зниженням самооцінки, формуванням тривожних та кризових станів, що обґрунтовує необхідність надання комплексної соціально-психологічної допомоги.

Аналіз наукових матеріалів засвідчив, що ефективність роботи соціального працівника з безробітними особами значною мірою залежить від використання психотерапевтичних елементів, зокрема методів когнітивно-поведінкового підходу, групових форм роботи та індивідуального консультування. Такі методи сприяють стабілізації емоційного стану клієнтів, розвитку їхньої мотивації та формуванню активної життєвої позиції.

У межах експериментального дослідження було розроблено та обґрунтовано програму «Шлях до щасливого життя», яка передбачає комплекс заходів діагностичного, інформаційно-освітнього, тренінгового та консультативного характеру. Програма спрямована на корекцію психоемоційного стану безробітних осіб та підвищення їх соціальної активності.

Отже, впровадження психотерапевтичних елементів у діяльність соціального працівника є ефективним інструментом підвищення якості соціальних послуг, сприяє зниженню психологічної напруги безробітних осіб та підвищенню їхньої конкурентоспроможності на ринку праці.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукових літературних джерел можна стверджувати, що проблема безробіття залишається актуальною та недостатньо вирішеною як для науковців, так і для державної політики в цілому.

У процесі дослідження було розкрито сутність поняття безробіття, розглянуто його основні види, особливості та технології соціальної роботи, спрямовані на подолання цієї проблеми. Використання комплексних заходів і програм щодо зниження рівня безробіття сприятиме як економічному розвитку держави, так і підвищенню рівня життя населення. Важливо підкреслити, що державна політика повинна бути орієнтована на забезпечення соціального захисту громадян на ринку праці та ефективне використання наявних ресурсів для вирішення цієї проблеми.

Слід зазначити, що подальше загострення ситуації з безробіттям може призвести до негативних соціально-економічних наслідків, зокрема погіршення рівня життя населення та дестабілізації економіки держави. Це, у свою чергу, може спричинити зменшення надходжень до державного бюджету через зниження рівня зайнятості та податкових відрахувань. Поглиблення безробіття також може посилити соціальну нерівність, підвищити рівень криміногенних ризиків і викликати загострення соціальної напруги в суспільстві.

Окремо варто підкреслити значний вплив безробіття на психологічний стан особистості. Втрата роботи часто супроводжується розвитком хронічного стресу, зниженням рівня соціальної активності, появою відчуття непотрібності та втрати життєвих перспектив. Це може призводити до апатії, зниження мотивації до праці та ускладнення процесу подальшого працевлаштування. У зв'язку з цим важливою є своєчасна надання психологічної підтримки таким особам, що сприятиме їхній соціальній активізації та успішній професійній реалізації.

Важливе значення у регулюванні зайнятості населення відіграють державні програми, заходи та нормативно-правова база, які спрямовані на забезпечення соціального захисту та підтримки безробітних осіб. Оскільки повністю подолати

проблему безробіття неможливо, держава зосереджується на зменшенні її негативного впливу на суспільство та економіку. Це створює умови для підвищення ймовірності швидшого працевлаштування безробітних та запобігання погіршенню їхнього соціального становища.

Важливу роль у системі зайнятості відіграють також соціальні служби, які надають широкий спектр послуг, спрямованих на підтримку осіб у процесі пошуку роботи та працевлаштування.

Узагальнюючи, слід зазначити, що служби зайнятості також сприяють розвитку соціального підприємництва, що дає можливість представникам вразливих категорій населення створювати власну справу. Важливим напрямом діяльності є профілактика безробіття, яка передбачає інформування населення про стан ринку праці, наявні вакансії та програми підтримки безробітних. Крім того, здійснюється співпраця з органами державної влади та громадськими організаціями з метою комплексного вирішення питань зайнятості населення.

Важливу роль відіграють форми та методи, які застосовує соціальний працівник у роботі з регулювання психологічного стану особи, є важливими інструментами надання комплексної соціально-психологічної допомоги. Використання різноманітних форм соціальної роботи, зокрема індивідуального консультування, групових занять та елементів психотерапевтичного впливу (когнітивно-поведінкові техніки, підтримувальні бесіди, елементи психокорекції), сприяє більш ефективному наданню соціальних послуг різним вразливим категоріям населення, у тому числі безробітним особам. Ефективність цих методів та форм було відтворено в експериментальному дослідженні та представлено у вигляді діаграм для візуалізації аналізу їхнього впливу. Окрім того, було створено програму щодо покращення ефективності надання соціально-психологічних послуг безробітним особам, яка допомогла не лише подолати безробіття, а й також усвідомити спеціалісту - які послуги потрібно використовувати.

Варто звернути увагу на впровадження комплексної програми соціально-психологічної підтримки безробітних осіб, яка корегувала їхній емоційний стан,

а також сприяла підвищенню мотивації до працевлаштування та активізації соціальної активності. Програма охоплювала такі складові, як соціальне консультування, мотиваційна підтримка, кризове втручання та елементи когнітивної терапії, що забезпечило комплексний підхід до подолання проблеми безробіття. Результати експериментального дослідження, що були проведені у ході реалізації програми, підтвердили ефективність використання психотерапевтичних елементів соціальним працівником, які проявилися у позитивних змінах психоемоційного стану та поведінки безробітного населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башук, Л. П. Програма впровадження засобів формування позитивної мотивації до пошуку роботи у безробітній молоді / Л. П. Башук // Практична психологія та соціальна робота. - 2011. - № 4. - С.47-52.
2. Беата, Б. Психологічне дослідження емоційного стану безробітних осіб / Б. Беата // Психологія: реальність і перспективи [Текст] : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, (Рівнен держ. гуманіт ун-т); [упоряд: Р. В. Павелків, Н.В. Корчакова; редкол: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова, В. І. Безлюдна та ін.]. - Рівне: [РДГУ], 2019. - Вип. 13. - С. 5-10.
3. Богиня, Д. П. Основи економіки праці : Навч. посіб. для студ. екон. спец. / Д. П. Богиня, О. А. Грішнова - 2-ге вид, стер. - К. : Знання-Прес, 2001. - 316 с. - (Вища освіта ХХІ століття).
4. Васюк, О. Функціональні компоненти професійно-педагогічної спрямованості соціального педагога та соціального працівника/ О. Васюк // Вісник Книжкової палати. - 2007. - №6. - С.27-29.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. - Львів: Свічадо, 2014. - 410 с.
6. Гадзинська, О. М. Професійно важливі якості соціального працівника / О. М. Гадзинська // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - №7. - С. 78-80.
7. Соціальна робота у період кризових змін. Сучасні візії [Текст] : кол. монографія / М. Ю. Галатюк, Г. В. Давиденко, J. Daszykowska-Tobiasz та ін. ; М-во освіти і науки України, Рівнен держ. гуманіт, ун-т, Каф. педагогіки, освітнього менеджменту та соц. роботи; [за наук ред. Ю. В. Пелеха]. - Рівне: Волин. береги, 2023. - 308 с.
8. Гнатюк, О. В. Соціальний захист громадян від безробіття / О. В. Гнатюк // Наукові дослідження молоді [Текст] : IV звітна наук.-практ. конф. студ, асп. та викл. : зб. тез / [Відкритий міжнар, ун-т розвитку людини "Україна" ; редкол: О. Г. Мурашин, М. В. Мальчик, А. А. Попов та ін]. - К. ; Дубно, 2012. - С. 279-282.
9. Головатий М. Ф. Соціологія молоді: Курс лекцій. - К.: МАУП, 2006. - 2-ге вид. переробл. і допов. - 304 с.

10. Дзядевич, Н. В. Безробіття і зайнятість трудових ресурсів / Н. В. Дзядевич // Економіка в школах України. - 2018. - №5. - С. 31-34.
11. Діденко, Н. В. Проблема та шляхи вирішення молодіжного безробіття в сучасному суспільстві / Н. В. Діденко, О. Ф. Родак // Економіка та держава. - 2016. - № 4. - С. 81-84.
12. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOCINKI.pdf>
13. Етнічний кодекс соціальних працівників [Електронний ресурс] - Режим доступу:- <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1965643-05#Text>
14. Закон України "Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування на випадок безробіття" [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1533-14#Text>
15. Закон України "Про зайнятість населення" [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5067-17#Text>
16. Закон України "Про соціальні послуги" [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
17. Капська А. Й. Соціальна робота: Навчальний посібник. - Київ: Центр навчальної літератури, 2005. - 328 с.
18. Карпенко, О. Г. Вступ до спеціальності "Соціальна робота". Навчально-методичний посібник. - К.: Видавничий дім "Слово", 2011. - 248 с.
19. Карпенко, О. Г. Теорія та практика соціальної роботи [Текст] : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / О. Г. Карпенко, Н. Ф. Романова. - Київ : Слово, 2015. - 403 с.
20. Дж. М. Кейнса Загальна теорія зайнятості, відсотка та грошей [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://double-case.com.ua/kniga/zahalna-teoriia-zainiatosti-vidsotka-i-hroshei-dzhon-keins>
21. Макроекономіка: Курс лекцій: Навчальний посібник для дистанційного навчання / За ред. В. В. Кириленка. – Тернопіль: „Економічна думка”, 2008. – 250 с.

22. Кифяк, В. І. Соціально-економічний аналіз безробіття в Україні / В. І. Кифяк, Н. В. Лесько // Економіка та держава. - 2019. - №1. - С. 100-103.
23. Легка Л.М., Семенча Л. Г. Організація діяльності психологічних служб: Навчальний посібник - Львів: "Новий світ - 2000", 2010. - 372 с.
24. Лейн, Д. Безробіття і перетворення: масштаби, політика і контрзаходи / Д. Лейн // Соціологія: теорія, методи, маркетинг - 2014 - №1.- С. 112-131.
25. Лукашевич М. П. Соціологія праці: Підручник. - К.: Либідь, 2004. - 440 с.
26. Магдисюк, Л. І. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних / Л. І. Магдисюк, І. О. Рубцова // Психологія: реальність і перспективи [Текст] : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, [Рівнен держ. гузанії ун-т] ; [упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова ; редкол. Р. В. Павелків, Н В. Корчакова В. І. Безлюдна та ін.]. - Рівне : [РДГУ], 2019. - Вип. 12. - С. 147-152.
27. Майсюра, О. М. Безробіття та наслідки його впливу на економіку України / О. М. Майсюра// Економіка та держава. - 2010. - №8.- С. 60-62.
28. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf>
29. Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kolifks.rv.ua/wp-content/uploads/Методика-діагностика-мотивації-до-успіху.docx>
30. Міжнародна декларація етичних принципів соціальної роботи [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://studfile.net/preview/10244245/page:7/>
31. Моначин, І. Л. Формування конструктивних стратегій переживання в ситуації втрати роботи / І. Л. Моначин// Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - №8. - С. 65-71.
32. Невірковець, В. А. Безробіття як наслідок порушення макрорівноваги / В. А. Невірковець // Економіка в школах України. - 2016. - №1. - С. 10-12.
33. Павлов, Ю. О. Психологічна допомога безробітним у кризовому стані в умовах професійної перепідготовки : Автореф. дис. канд. психолог. наук:

- 19.00.07 / Ю. О. Павлов ; Іт-н педагогіки і психології проф. освіти. АПН України. - К, 2006. - 22 с.
34. Петюх В. М. Ринок праці: Навч. посібник. — К.: КНЕУ, 1999. — 288 с.
35. Поліщук, О. Ю. Особистісний фактор як засіб подолання безробіття в Україні / О. Ю. Поліщук, Н. А. Волкова // Звітна наукова конференція викладачів, аспірантів, співробітників і студентів. Секція „Економіка та менеджмент”. - Рівне : РДГУ, 2007. - Вип. VIII. - С. 8-9.
36. Популяція Рівненщини [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://population-hub.com/ua/ua/population-of-rivne-6169.html>
37. Рівненський обласний центр зайнятості [Електронний ресурс] - Режим доступу: - <https://rov.dcz.gov.ua/>
38. Рудюк О. Психологічні ресурси подолання особистісної кризи зайнятості у безробітної молоді / О.Рудюк // Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та післявоєнного періоду : зб. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 листоп. 2025 р., м. Рівне) / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. - Рівне : РДГУ, 2025. - С. 131-133.
39. Рудюк, О. В. Проблема професійної соціалізації безробітної молоді. / О. В. Рудюк // Психологія: реальність та перспективи [Текст]: зб. наук пр. / М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т ; [редкол. Р. В. Павелків, В. І. Безлюдна, С. Д. Максименко та ін.]. - Рівне: [РДГУ], 2013. - Вип. 2. - С. 158-161.
40. Рудюк, О. В. Психологічне здоров'я особистості як копінг-ресурс подолання кризи безробіття / О. В. Рудюк // Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту - Рівне : РДГУ, 2015. - Вип. 4. - С. 78-82.
41. Рудюк О. В. Категоріальний статус понять активності і суб'єктності як методологічної основи вирішення проблеми переживання кризи у безробітних / О. В. Рудюк / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету - Чернігів : ЧДПУ, 2011. - Т. 2, Вип. 94. - С. 145-148.
42. Рудюк, О. В. Безробіття у феноменологічному просторі кризового ринку праці / О.В. Рудюк //Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький

державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди.- Переяслав. Хмельниць.,2012.- Вип. 25.- С. 441-445.

43. Рудюк, О. В. Особистісно-сміслові детермінанти переживання безробітними професійних криз [Текст] : автореф. дис. ... кандидат психолог. наук: 19.00.05 - соц. психологія ; похологія соц роботи / О.В. Рудюк; Нац. акад. пед. наук України/ Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. - К : [б. в.], 2011. - 21 с.

44. Світовий досвід боротьби з безробіттям. Безробіття серед молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://netstar.moy.su/index/bezrobittja_v_sviti/0-14

45. Вступ до соціальної роботи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. - К: Академвидав, 2005. - 304 с. (Альма-матер)

46. Теорії і методи соціальної роботи: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. Т. В. Семигіної, І. І. Миговича. - К.: Академвидав, 2005. - 328 с. (Альма-матер)

47. Статистичні дані надання послуг Рівненського ДЦЗ [Електронний ресурс] - Режим доступу: - https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WcDIk_98NW_ojQegA7N5DroXN94LFGD07SYgTCns0/edit?usp=sharing

48. Тораєвський, М. В. Проблема безробіття молоді та напрямки їх вирішення / М. В. Тораєвський / Економіка України - 2014. - №1. -С. 87.96.

49. Ткаченко Є.О. Безробіття та проблеми сталого розвитку сільських територій України / Є.О. Ткаченко // Молодий вчений. — № 9 (49). — С. 567—571.

50. Троценко, Н. Є. Організація діяльності ресурсних центрів для соціальних працівників, соціальних педагогів/ Н. Є. Троценко / Соціальна педагогіка: теорія та практика. - 2010. - №3. - С. 101-108.

51. Фурмам, А. В. Психодіагностична компетентність соціального працівника: [Тект] : монографія / А. В. Фурман, А. В. Дубно - Тернопіль : ТНЕУ 2017. - 101 с - Бібліогр: с. 92.95.

52. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи. Навчальний посібник. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 464 с.

53. Шкала депресії Бека [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ШКАЛА-ДЕПРЕСІЇ-БЕКА_21.pdf
54. Шкала рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
55. Яценко В. Безробіття по-українськи у цифрах і фактах [Електронний ресурс] - Режим доступу: - http://nbuv.gov.ua/UJRN/npnbuimviv_2010_28_40
56. Ярова Л. Г. Аналіз рівня безробіття в Україні та напрямки його подолання / Л.Г. Ярова // Глобальні та національні проблеми економіки : [електронне наукове фахове видання]. – 2015. – Випуск 4. – С. 752-755

ДОДАТКИ

Характеристика психологічних напрямів

Назва напрямку	Характеристика
<i>Глибинна психологія</i>	Робота з конфліктом свідомого та несвідомого, здатність керувати механізмами захисту від психічних травм
<i>Біхевіористський напрямок</i>	Вплив середовища на реакцію та поведінку людини, пошук слабких та сильних сторін особистості
<i>Когнітивна психологія</i>	Зміна когнітивних правил людини, що має на увазі корекцію поведінки та вирішення емоційних проблем
<i>Гуманістична психологія</i>	пошук сенсу життя та розвиток самореалізації, самопізнання

Характеристика форм соціальної роботи

	Індивідуальна робота	Групова робота	Робота в громаді
<i>Організація</i>	Організація роботи відбувається індивідуально з клієнтом, де він може повністю відкритися	Організація роботи з людьми, що об'єднані в групу. Перевага - психологічна підтримка та отримання життєвого досвіду від інших людей	Організація роботи в громаді
<i>Орієнтування на проблему</i>	Соціальні та психологічні проблеми особистості	Психологічні та соціальні проблеми групи	Соціальні проблеми громади
<i>Ресурси клієнтів</i>	Приховані внутрішні ресурси індивіда	Пошук ресурсів в групі (здатність до допомоги та підтримки кожного учасника в групі)	Ресурси громади, які допоможуть вирішувати спільні проблеми
<i>Напрямок спрямування зусиль</i>	Зусилля спрямовуються на мобілізацію особистих характеристик	Спрямування зусиль на сприяння вирішення проблеми групи самостійно з використанням	Згуртування громади для розв'язання проблем та поставлених задач.

	клієнта	терапевтичного ефекту	
--	---------	--------------------------	--

Методика ''Шкала тривожності'' Спілбергера-Ханіна

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, **як Ви себе відчуваєте зазвичай**. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ІІІ _____ Група _____ Вік _____

№	Судження	Ніколи	Майже часто	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				

17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				

13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

2 група суджень

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: дуже часто - 4, часто - 3, іноді - 2, рідко - 1, ніколи - 0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.

25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Шкала депресії Бека

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожну групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрій на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лише тоді робити вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я весь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому немає нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	

(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я не задоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за все погане, що діється навколо.	
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	

(11)	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. 3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.	
15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати.	

(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. 3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг. 🌈 Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про	

	що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ:

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолобстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.

22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

Від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

Від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

Більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але травню сумніви;

5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

№	Текст методики	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							

17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							

31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
-----	--	--	--	--	--	--	--	--

32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всім задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати себе.							
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							

51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52.	Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							

66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.							

69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, привабливою інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							

88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціню, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20