



**УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ  
ТЕРАПІЇ**

*Від турботи про психічне здоров'я окремої особи, родини – до більш здорового та гармонійного суспільства...*

## **УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**

пр. Червоної Калини, 86а, Львів, 70049, e-mail: [i.cbt.org.ua@gmail.com](mailto:i.cbt.org.ua@gmail.com), веб-сайт: [www.i-cbt-org.ua](http://www.i-cbt-org.ua)

---

### **ДИПЛОМНА РОБОТА**

## **КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ В СИТУАЦІЇ ПОШУКУ РОБОТИ**

**Н.В. Бень**

**Київ – 2018**

## ЗМІСТ

Анотація статті на українській мові.....	3
Анотація статті на російській мові.....	3
Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.....	4
Формулювання цілей та постановка завдань статті.....	9
Виклад методики і результатів досліджень.....	9
Переваги застосування КПТ-терапії у якості ціннісної підтримки.....	11
Представлення клінічного випадку № 1.....	14
Представлення клінічного випадку № 2.....	23
Типи напрямків розвитку особистості в ситуації пошуку роботи.....	31
Практичне значення дослідження.....	31
Висновки та перспективи подальших досліджень.....	32
Список використаних джерел.....	33

## **Бень Н.В. Когнітивно-поведінкова терапія як інструмент розвитку здібностей людини в ситуації пошуку роботи.**

Завданням людини, яка перебуває у ситуації пошуку роботи, є розкриття власних особистісних ресурсів, а саме актуалізація здібностей, які сприятимуть успішному працевлаштуванню, та збалансування ціннісної свідомості для подальшого динамічного професійного розвитку. В процесі індивідуального консультування безробітних виявлено викривлення їх когнітивної сфери та пов'язане з ним ситуаційне використання дезадаптивної поведінки. Це в своє чергу разом з пригніченим емоційним станом унеможлиблює формування нових стратегіальних механізмів розвитку особистості для вирішення проблеми працевлаштування. Проведені дослідження підтверджують ефективність психологічної підтримки безробітних в процесі вирішення ситуаційних та життєвих завдань через виявлення та усвідомлення обмежувальних переконань і неефективних поведінкових стратегій, заміні дисфункційних особистісних утворень на адаптивні, поведінковій активації та формуванні корегувального досвіду, визначенні та актуалізації здібностей, які сприятимуть успішному працевлаштуванню, використовуючи методи когнітивно-поведінкової терапії. Як результат такої психологічної допомоги – саморегуляція особистості при вирішенні ситуаційних та життєвих завдань, соціальна активність та психологічна гнучкість, підвищення адаптивності до зовнішніх змін, здатність клієнта до вчасної психотерапевтичної самопомоги, що означає профілактику рецидиву психологічних проблем. А це є якісним підґрунтям збалансування суб'єктних цінностей для подальшого динамічного професійного розвитку.

**Ключові слова:** когнітивна та поведінкова сфери, адаптивні переконання та стратегії, розвиток здібностей, когнітивно-поведінкова терапія.

## **Бень Н.В. Когнитивно-поведенческая терапия как инструмент развития способностей личности в ситуации поиска работы.**

Задачей человека, находящегося в ситуации поиска работы, является раскрытие своих личностных ресурсов, а именно актуализация способностей,

которые помогут успешному трудоустройству, и сбалансирование субъектных компонентов ценностного сознания для дальнейшего динамичного профессионального развития. В процессе индивидуального консультирования безработных обнаружено искажение их когнитивной сферы и связанное с этим ситуативное использование дезадаптивного поведения. Это в свою очередь вместе с подавленным эмоциональным состоянием делает невозможным формирование новых стратегических механизмов развития личности для решения проблемы трудоустройства. Проведенные исследования подтверждают эффективность психологической поддержки безработных путем выявления и осознания ограничивающих убеждений и неэффективных поведенческих стратегий, замены таковых на адаптивные, поведенческой активации и формирования нового позитивного опыта решения ситуационных и жизненных задач, определения и актуализации необходимых для этого способностей, используя методы когнитивно-поведенческой терапии.

Как результат такой работы - повышение саморегуляции личности при решении ситуационных и жизненных задач, способность клиента к своевременной психотерапевтической самопомощи, что означает превентивные меры по рецидиву психологических проблем, социальная активность и психологическая гибкость, повышение адаптивности к внешним изменениям. Это качественная основа для сбалансирования субъектных ценностей личности с целью дальнейшего профессионального развития.

**Ключевые слова:** когнитивная и поведенческая сферы, адаптивные убеждения и стратегии, развитие способностей, когнитивно-поведенческая терапия.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Вивчення питання працевлаштування показує, що безробітні по різному адаптуються до нової економічної, соціальної, психологічної життєвої ситуації. Деякі кандидати відносно швидко знаходять нове місце роботи або відкривають власну справу, працюють як самозайняті особи. Іншим для адаптації потрібно більше півроку. Статистичні дані української служби зайнятості свідчать,

якщо людина не знаходить роботу впродовж перших 2-3 місяців, вона «застрягає» на обліку в середньому більше ніж на 7 місяців [1, 18].

Значення участі людини в трудовій діяльності складно переоцінити, настільки природнім і важливим видом діяльності є праця. В статті О.В.Рудюка викладені основні підходи до вивчення психологічного стану особистості в ситуації безробіття. «Почуття безпорадності руйнує мотивацію до пошуку роботи й оволодіння новими навичками, які об'єктивно могли б підвищити шанси безробітного на працевлаштування. Оскільки почуття безпорадності володіє певною інерцією і не зникає відразу після відновлення зайнятості, воно позначається на якості праці – колишній безробітний програє постійним працівникам і має вищі шанси знову втратити роботу, що знову-таки впливає на рівень його безпорадності» [23].

Довготривале безробіття провокує виникнення різних психологічних проблем та розладів. При дослідженні станів людей, які знаходяться в ситуації пошуку роботи більше півроку, спостерігаємо невпевненість, негативну оцінку себе в цілому, власних дій в теперішньому часі, та прогнози щодо майбутнього, пригнічений емоційний стан, накопичення проблем та уникання їх вирішення, соціальна ізоляція. Внаслідок цього розвиваються тривожні розлади, депресія різного ступеню важкості. Втрата роботи діє на людину як психотравмуюча подія, що запускає негативні, руйнівні для психічного здоров'я процеси.

Особливості людей, які швидко працевлаштовуються, полягають в особливому підході до вирішення життєвих ситуацій – не чекати, а активно діяти, шукати можливості, створювати обставини для успішного вирішення проблеми. Їх відрізняє оптимізм та психологічна гнучкість, наявність життєвих інтересів, захоплень. Отже питання працевлаштування та професійний розвиток є проблемами ціннісного характеру, для вирішення яких потрібна психологічна допомога у вигляді ціннісної підтримки, направленої на виявлення та усвідомлення обмежувальних переконань і некорисних поведінкових стратегій, заміні

дисфункційних особистісних утворень на адаптивні, поведінковій активації та формуванні корегувального досвіду, виявленні та актуалізації здібностей, що сприяють успіху в професійній діяльності, кар'єрі, самореалізації особистості.

Пошук роботи часто є унікальною ситуацією в житті людини, та розглядається як поєднання трьох основних параметрів: сама ситуація – її складність, завдання – життєві задачі, інші учасники ситуації [20, 21, 22].

М. Й. Боришевський зазначає, що «розвиток людини як особистості зумовлюється не лише змістом, спрямованістю, формами організації виховних впливів...», а й тим, як вона ставиться до цих впливів [4].

Теоретичну основу для досліджень розвитку особистості у ситуації пошуку роботи можна шукати в окремих підходах та теоріях розвитку особистості. У працях Л.С. Виготського – в розрізі концепції культурно-історичної соціальної детермінації розвитку особистості. О.М. Леонтьєв розглядав проблему в аспекті діяльнісної детермінації. Суб'єктний підхід використовували С.Л. Рубінштейн та його послідовники. Процесуальний підхід до вивчення регуляції і саморегуляції психічних процесів і механізмів розвитку застосували О.О. Конопкін, Ю.А. Миславський, О.К. Осницький. Аналіз взаємозв'язку розвитку здібностей та особистості провели Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, К.К. Платонов. Вивчення суб'єктної активності особистості – К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, А.В. Брушлінський, Д.О. Леонтьєв, А.В. Петровський. Концепції вивчення розвитку суб'єкта професійної діяльності висунули Є.О. Клімов, Б.Ф. Ломов, Є.О. Мілерян, В.О. Моляко, М.С. Пряжніков.

У ситуації пошуку роботи важливе значення має динаміка особистісної та професійної ідентичності. В.Л. Зливков визначає «ідентичність» як належність до певної соціальної групи, почуття володіння власним "Я" щодо соціуму [8]. Дослідник зазначає, що зміна ідентичності може відбуватися несподівано, непередбачувано, під впливом життєвих обставин, і включає в себе такі елементи: відмирання існуючих основ "Я-образу", невизначеність основ для подальшого

розвитку особистості, подолання невизначеності шляхом конструювання нової ідентичності, що має свій прояв у новому "Я-образі".

Ці процеси зумовлюють виникнення діяльнісних та моральнісних криз за О.Л. Музику [16], тому так важлива ціннісна підтримка, спрямована на гармонізацію основ «Я-образу», або суб`єктних цінностей особистості. А. Бек і Дж. Бек, дотримуючись методології когнітивно-поведінкової терапії, виділяють цикл із взаємозалежних сфер – думок, емоцій та поведінки. Додамо ще одну складову в цей цикл – ціннісну сферу, яка впливає на характер зміст когнітивних процесів, які в свою чергу детермінують емоційні та поведінкові проблеми. Саме через регуляцію ціннісної сфери планується досягти стійкого підвищення рівня поведінкової.

І.Бех розглядає ціннісну систему особистості як складний регулятор її життєдіяльності [2], яка складається з загальних цінностей та таких, що є засобами та умовами досягнення успіху, та навіть життєвими цілями людини [3].

В своїх роботах О.Л.Музика зазначає, що «ситуаційно-нормативні схеми регуляції поведінки та діяльності пов'язані з орієнтацією на вимоги ситуації, соціальні норми та очікування і актуалізуються у тих випадках, коли не порушується само ідентичність особистості».

Регуляція розвитку особистості включає два основних процеси: регуляцію, в якій переважає зовнішня детермінація розвитку у вигляді суспільної взаємодії та особистісну саморегуляцію, в якій переважає внутрішня детермінація розвитку, що спирається на особистісний досвід [15]. На думку Д.О. Леонтєва, психологічна регуляція є процесом узгодження сфери суспільних цінностей і цінностей особистості. Як центральний механізм регуляції діяльності і розвитку особистості, розглядаємо динаміку особистісних цінностей, які складаються із значимих для людини результатів життєвого досвіду в аспекті її діяльності і соціальних стосунків та в розрізі особистісного саморозвитку.

Вивчення механізмів психічної регуляції в окремих сферах життєдіяльності людини та висновки наукових розвідок ґрунтовно висвітлені у працях вітчизняних та зарубіжних вчених: емоційна регуляція – Б.Г. Додонов, О.І. Кульчицька, Е.Л.

Носенко, О.Я. Чебикін, інтелектуальна – О.П. Саннікова, Н.І. Пов'якель, М.О. Холодна, мотиваційна – Дж. Аткинсон, Д. Мак-Клелланд, С.Г. Москвичов, Ю.М. Орлов, вольова регуляція – В.А. Іванніков, В.К. Калін, В.І. Селіванов, професійна – Є.О. Климов, Б.О. Федоришин, творчої – Д.Б. Богоявленська, В.О. Моляко, спортивна – Г.В. Ложкін, Н.Ю. Волянчук, навчальна – Г.О. Балл, С.Д. Максименко, Ю.І. Машбиць, В.М. Чернобровкін.

Дослідження, спрямовані на виявлення особливостей розвитку обдарованої особистості, які проводилися О.Л. Музиною, дозволили сформулювати основні положення суб'єктно-ціннісного аналізу і розробити методику вивчення ціннісної свідомості та методику вивчення динаміки здібностей. Отримані результати, що дали підстави для розробки загальної моделі ціннісної регуляції розвитку особистості та моделі ціннісної регуляції системи «особистість – життєва ситуація», були використані в даному дослідженні. В основі процесу ціннісної регуляції суб'єктної активності лежить поняття «суб'єктні цінності», до основних ознак яких відносяться такі: вони є внутрішніми регуляторами поведінки і визначають вчинки людини; вони є результатом життєвого досвіду і формуються впродовж життєвого шляху людини; стійкість суб'єктних цінностей визначається їх змістовим наповненням і зв'язком з життєвим досвідом людини; адаптивність, гнучкість, відповідність різним життєвим ситуаціям забезпечується структурною перебудовою суб'єктних цінностей; недеklarативність, дієвість суб'єктних цінностей забезпечується взаємною підтримкою моральнісних і діяльнісних цінностей.

Водночас, недостатньо розробленими і маловивченими є психологічні особливості функціонування ціннісної сфери як механізму регуляції поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях, таких як пошук роботи та професійна перепідготовка. Аналіз психологічної літератури свідчить про наявність різноманітних підходів до проблеми цінностей, навколо якої концентрують свою увагу вітчизняні та зарубіжні вчені. Проблема цінностей у контексті спрямованості особистості розглядаються у працях Д.О. Леонтьєва, З.С. Карпенко, Г.К. Радчук, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко та інших вчених. Незважаючи на сформований в



останні десятиріччя стійкий інтерес науковців до дослідження проблеми становлення духовних цінностей особистості та спроби логічного обґрунтування їх змістової сутності та динаміки розвитку (М.Й. Боришевський, В.В. Знаков, Е.О. Помиткін, М.В. Савчин та ін.), потенціал поняття ціннісної регуляції ще недостатньо використано при моделюванні процесів, пов'язаних із особистісним розвитком.

Базуючись на теоретичних підходах та концепціях зарубіжних і вітчизняних науковців, в яких започатковано розв'язання проблеми, вирішення питань ціннісної регуляції розвитку особистості в таких життєвих ситуаціях як пошук роботи та професійна перепідготовка вбачається в виконанні завдань ціннісної підтримки – реконструкції та актуалізації особистісно-ціннісних ресурсів людини.

**Формулювання цілей та постановка завдань статті.** В основу дослідження покладено **припущення** про те, що методи когнітивно-поведінкової терапії можуть бути ефективними для розвитку здібностей, які сприятимуть успішному працевлаштуванню, та збалансування ціннісної свідомості для подальшого динамічного професійного розвитку. Використання методів КПТ доцільне та ефективно в програмі ціннісної підтримки особистості в ситуації пошуку роботи.

#### **Виклад методики і результатів досліджень.**

В процесі індивідуального консультування безробітних виявлено викривлення їх когнітивної сфери, а саме сприйняття ситуації втрати роботи як катастрофічної (катастрофізація). Людині, що шукає роботу більше півроку, притаманне чорно-біле мислення («це через мене...», «з іншими не трапляється...», «я – невдаха», «світ несправедливий», «роботодавці завжди використовують найманих працівників» і т.п.), фільтрація (фокусування лише на негативних деталях ситуації та ігнорування можливостей), надузагальнення (відмова роботодавця означає, що роботу взагалі ніколи не знайти), перебільшення (надання деталям занадто великого значення – перебільшення значення слів оточуючих, сприйняття поради як критики або обвинувачення, перетворення невеликих складнощів на нездолані бар'єри).

У людини, схильної до тривожних розладів або до депресивних станів, після втрати джерела доходу подібні думки викликають пригнічений стан, тривогу, страхи, відчуття незахищеності, розпачу чи, навпаки, гніву, що негативно впливає на психічний та фізичний стан та здоров'я в цілому, обмежує її в діях. Це в своє чергу унеможлиблює формування нових стратегіальних механізмів розвитку особистості та вирішення проблеми працевлаштування.

Безробітні, які перебувають на обліку в центрах зайнятості більше півроку, характеризуються пасивністю щодо вирішення проблеми працевлаштування, підвищення кваліфікації і т.п., зменшенням позитивних активностей, звуженням кола спілкування, виникненням інтерперсональних проблем. Виникнення та регуляцію описаних процесів детермінує сукупність глибинних уявлень та переконань, що відображають особистісні цінності людини, тобто ціннісна свідомість особистості, яка характеризує індивідуальну свідомість, а саме локалізацію та інтерпретацію ціннісного досвіду, а також джерела і детермінацію активності [12].

В нашій статті ми спиралися на наукові роботи О.Л. Музики [14, 15, 16], де зазначається наступний підхід: «**Здібності** ми розглядаємо у якості ресурсів особистісного розвитку людини, що включаються у ситуаційно-ціннісні чи суб'єктно-ціннісні регуляційні схеми і полягають у здатності ефективно здійснювати певні дії в контексті вирішення ситуаційних чи життєвих завдань та в усвідомленій зримій, реальній можливості цієї здатності досягнути».

**Ціннісна підтримка** – це різновид спеціально організованої психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію суб'єктних цінностей людини, їх актуалізацію чи видозміну з метою розвитку здібностей і саморозвитку особистості в процесі вирішення ситуаційних чи життєвих завдань [12].

Ціннісну підтримку особистості в ситуації пошуку роботи ми вбачаємо у виявленні обмежувальних переконань і некорисних поведінкових стратегій, заміні дисфункційних на адаптивні, а також поведінковій активації та формуванні

корегувального досвіду, визначенні та актуалізації здібностей, які сприятимуть успішному працевлаштуванню, використовуючи методи когнітивно-поведінкової терапії.

**Переваги застосування КПТ-терапії у якості ціннісної підтримки.** Серед переваг застосування когнітивно-поведінкової терапії як сучасного наукового напрямку консультування є зосередження на проблемі «тут і тепер», КПТ є визначеною в часі та короткотривалою (10-15 сесій, наприклад, для лікування легкої депресії, [5, стор.38]), терапевтичний альянс з клієнтом, заснований на довірі та співпраці. Широка доказова база дієвості та ефективності, перевірена у клінічних дослідженнях та у звичайній психотерапевтичній практиці (Меріл, Толберт, Вейд, 2003), Вестбрук, Кірк (2005), а також рекомендації щодо застосування КПТ від Національного інституту охорони здоров'я та клінічної майстерності (Великобританія) переконують в необхідності застосування напрямлення для вирішення життєвих завдань.

Методи КПТ, використані в дослідженні: когнітивні (вербальне тестування, психоедукація, виявлення та нейтралізація негативних автоматичних думок, відволікання, когнітивна реструктуризація, використання уяви та рольових ігор, техніка вирішення проблем), експерієнтальні (експозиція до проблеми, імагінативна рескрипція, техніка крісел, лист собі та інші), поведінкові (поведінкова активація, поведінкові експерименти), тілесні техніки (релаксація, контрольоване дихання, фізичні вправи, техніка напруження м'язів та інші). Результат психологічної допомоги - формування коригувального досвіду, активізація суб'єктних цінностей, заміна дисфункційних переконань на адаптивні, здібність клієнта до психотерапевтичної самопомоги, профілактика рецидиву психологічних проблем, соціальна активність, психологічна гнучкість.

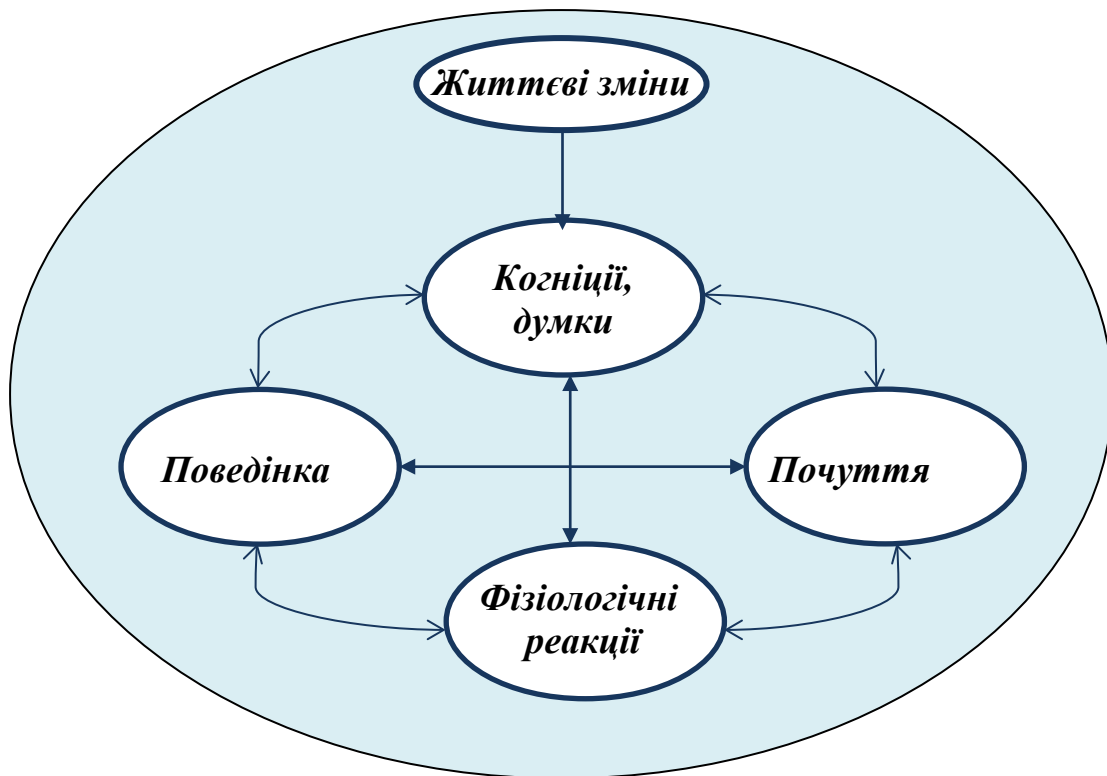
Якщо розглядати проблему людини в ситуації пошуку роботи як взаємодію між її внутрішніми системи та навколишнім середовищем в широкому сенсі цього слова (фізичне, коло близьких людей, соціальне, економічне), то можна визначити закономірності та сценарій її розвитку [5].

Сучасна когнітивно-поведінкова терапія виокремлює чотири внутрішні системи:

- Когніції – думки, переконання
- Емоції, почуття – афективна система
- Поведінка – те, що людина робить або говорить
- Фізіологія – тілесні відчуття.

Один з критеріїв здоров'я людини – це адаптація до змін у навколишньому середовищі – фізіологічна, психологічна і соціальна. Від того які саме думки виникають у людини на одні й ті ж самі образи, події, ситуації, залежить її емоціональний стан та поведінка. В працях Моляко наведений вдалий приклад того, наскільки різноманітним та багатогранним може бути сприйняття різними людьми одних і тих же подразників [10, 11]. Це залежить від минулого досвіду, знань, вражень та переконань.

Внутрішні системи взаємодіють з навколишнім середовищем, яке є власне життям з його змінами. Для того, щоб ілюструвати взаємозалежність систем, ми модифікували схему за ГрінбергерД., Падески К. [7, стор.18] (рис.1)



*Рис. 1. Взаємодія навколишнього середовища та внутрішніх систем особистості*

На основі набутого досвіду у людини формуються глибинні переконання та припущення, більш чи менш функціональні. Коли людина зустрічається з будь-якими життєвими змінами (складним життєвим завданням, «критичною подією»), в залежності від інтерпретації значення та наслідків події ці особистісні утворення активізуються. Дисфункційні - викликають негативні автоматичні думки, що призводять до негативного емоційного стану, такого як тривожний розлад чи депресія. Адаптивні - сприяють актуалізації здібностей, що в свою чергу сприяє розвитку особистості та успішному вирішенню проблеми. Взаємодія негативних думок, емоцій та фізіологічних змін може утворити дисфункційні стратегії, або цикли, які підтримують проблему.

Ступінь важкості психологічних проблем можна оцінювати за тим, наскільки складно особистості пристосуватись до змін середовища. У досліджуваних з тривожними та депресивними станами різного ступеню тяжкості (32,5 % від загальної кількості учасників дослідження) виявлені викривлення сприйняття,

інтерпретації та згадування подій, зниження настрою, загальна слабкість, порушення сну, що підтримує схильність помічати інформацію з негативним емоційним забарвленням, думки про власну меншовартість, провину і т.д. Основні симптоми психологічних розладів підживлюються автоматичними негативними думками, створюючи підтримуючі цикли.

**Представлення клінічного випадку № 1.** Наприклад, у І., 48р., який має статус безробітного більше 7 місяців, звільнення з роботи («критична подія») призвело до актуалізації негативних переконань про неминучість власних невдач та небезпечність світу. Клієнт звернувся зі скаргами на підвищене серцебиття, ранні пробудження, зменшення кола спілкування, проблеми з працевлаштуванням. На рис. 7 наведено формулювання, в якому ми з клієнтом виділили основні проблеми та цілі терапії.

Посилення тривоги, страх чужої оцінки (родичі на сімейних зустрічах, роботодавець на співбесіді), складнощі в пошуку роботи та накопичення матеріальних і соціальних проблем підтримуються циклами помилкової інтерпретації подій, фокусування уваги на собі, цикл уникання травмуючих ситуацій (рис. 2) та цикл захисної поведінки (рис. 3), цикли соціальної тривоги та низької самооцінки (рис. 4, 5).

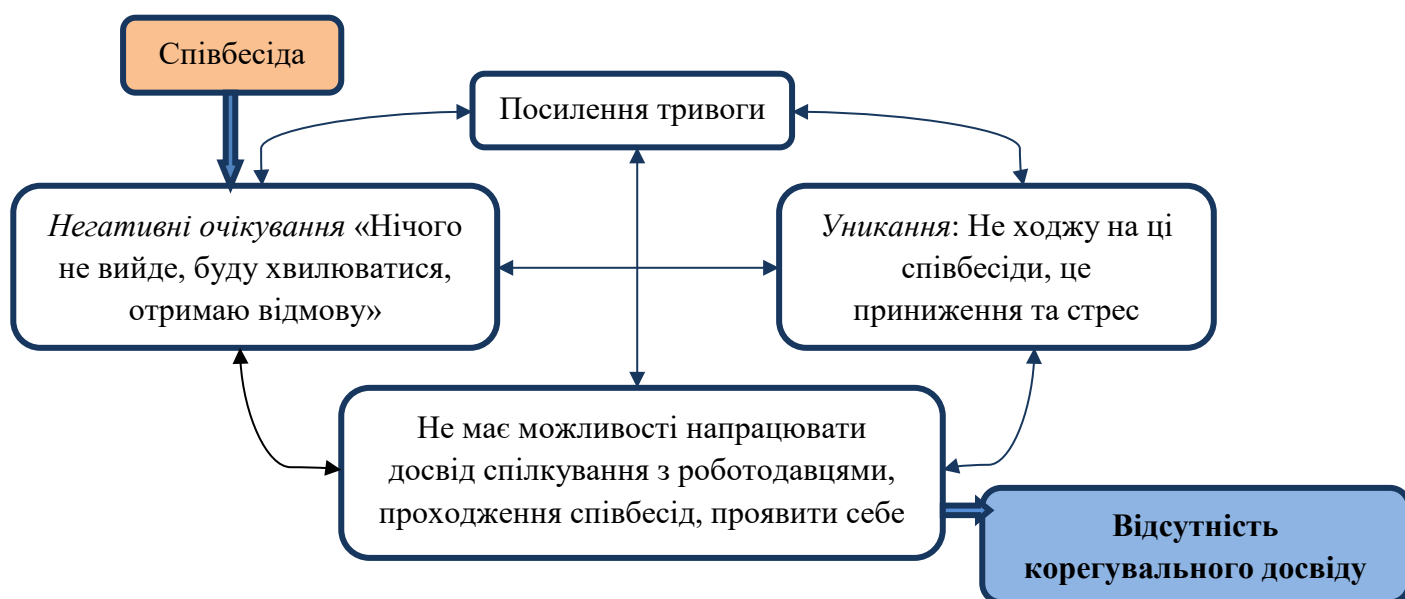


Рис. 2. Цикл уникання травмуючих ситуацій

Негативні очікування від співбесіди з роботодавцем на основі попереднього досвіду чи браку віри в себе викликають пригнічений настрій, через що клієнт відкладає пошуки, уникає неприємної для нього ситуації, тим часом проблеми накопичуються: відсутність коштів для вчасної сплати комунальних чи щомісячних сум за кредитом, проблеми з побутом, незадоволеність близьких ситуацією, взаємні звинувачення, стрес, як наслідок проблеми зі здоров'ям і т.д.



Рис. 3. Цикл захисної поведінки

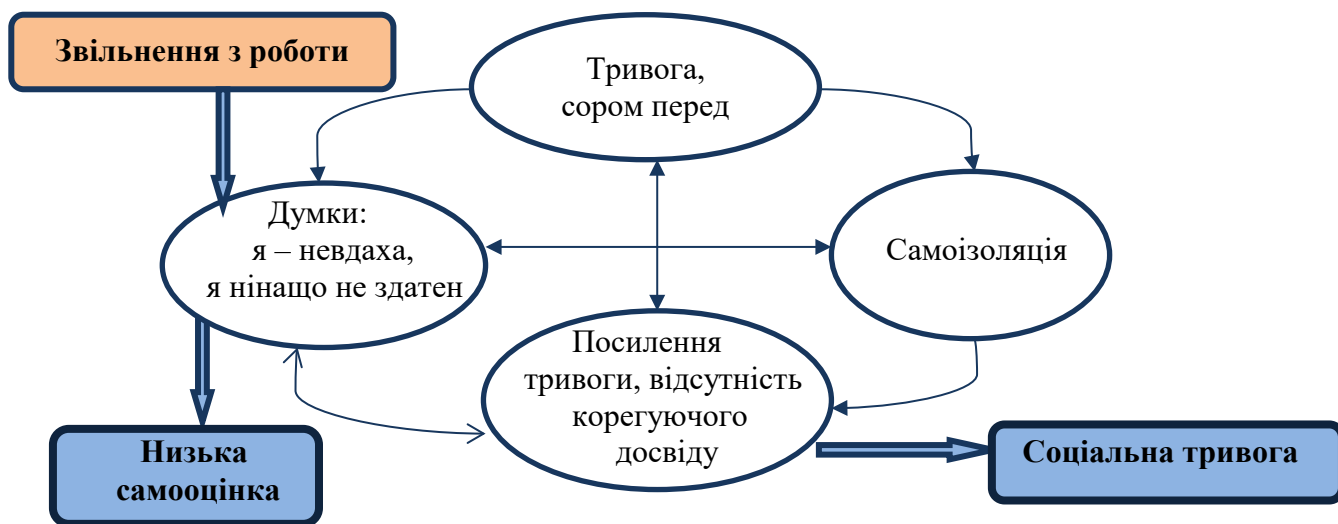
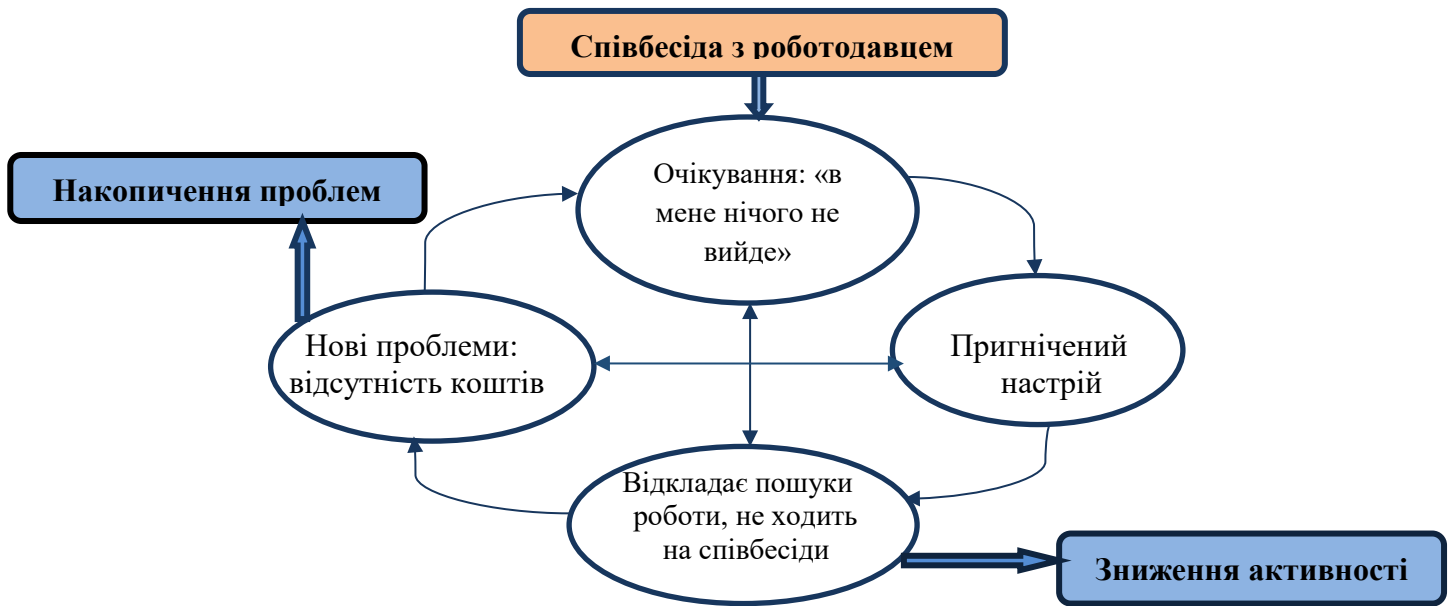


Рис. 4. Підтримуючий цикл соціальної тривоги та низької самооцінки



*Рис.5. Підтримуючий цикл зниження активності та накопичення проблем*

Ми вибрали наступні «мішені»: робота з тривожними думками, які викликають страх оцінки іншими людьми; аналіз та зміна неефективної поведінки, направленої на уникнення ситуацій, де треба проявити себе, - саме такі випадки є травмуючими для клієнта; відмова від захисної поведінки.

План терапії клієнта був сформований з наступних видів діяльності:

1) Щодо підвищення рівня толерантності до соціальної тривоги:

- a) Обстеження клієнта (структуроване інтерв'ю, вербальне тестування, опитувальники SPIN, SPRS), інформування про соціальну тривогу (вербально, книжка);
- b) Представлення формулювання та пояснення підтримуючих циклів (фокусування на собі, помилкової інтерпретації, цикли уникання та захисної поведінки). Обговорення та узгодження плану терапії. Вибір мішеней – тривожні думки та поведінка уникнення;
- c) Тестування, виявлення негативних автоматичних думок (НАДів), «гарячих думок» та робота з ними – когнітивні техніки. Застосування техніки фіксування думок, техніки переривання думок і контролю дихання (майндфулнес);



- d) Тренування перемикання уваги, вправи на медитацію зі зміною фокусу уваги.  
Проведення поведінкового експерименту: як зміниться мій настрій, якщо я зосереджусь на темі розмови? Як зміниться розмова, якщо я буду думати про співрозмовника – що він відчуває, про що думає під час розмови, як і чому змінилась його міміка? Рольова гра з терапевтом;
  - e) Когнітивна реструктуризація думки «вони побачать, що я пітнію, і їм буде незручно зі мною спілкуватися». Когнітивні фільтри – розпізнавання (персоніфікація, чорно-біле мислення, «читання думок», перебільшення);
  - f) Покрокова експозиція з відмовою від захисної поведінки;
  - g) Тренування соціальних навичок, таких як стресостійкість, асертивне спілкування, впевнена поведінка, способи вирішення конфліктів, самопрезентація;
  - h) Поведінкова активація, спрямована на спілкування.
- 2) Щодо вирішення проблеми працевлаштування:
- a) Виявлення суб'єктивних, діяльнісних, моральнісних цінностей та способів їх розвитку;
  - b) Встановлення цілей щодо працевлаштування та самореалізації (за SMART): короткотермінові та довготривалі, відповідність цілей життєвим цінностям клієнта;
  - c) Пошук способів працевлаштування – застосування техніки вирішення проблем та покрокове призначення завдань (аналіз ринку праці, аналіз власних знань, навичок, вмінь);
  - d) Робота з НАДами, які перешкоджають працевлаштуванню, за допомогою когнітивних технік – вербальне тестування, когнітивна реструктуризація та поведінковий експеримент;
  - e) Тренінг навичок, необхідних для пошуку роботи (успішна само презентація, написання резюме, що привертає увагу роботодавця, ефективне використання різних каналів пошуку, успішне проходження співбесід і т.д.).
- 3) Щодо низької самооцінки та дисфункційних правил життя:

- a) Інформування щодо базових потреб, самооцінки та «правил життя». Перегляд формулювання. Зв'язок з історією розвитку;
- b) Когнітивне тестування глибинного переконання (*я – невдаха*), пов'язаного з низькою самооцінкою, підтримуючий цикл (рис. 6); використання когнітивних технік розвитку адаптивної самооцінки та самоприйняття (вправи «Список позитивних якостей», «Щоденник моїх кращих якостей», «Щоденник задоволення тим, чим займаюсь» – техніки самоспостереження);
- c) Експериментальна робота на ослаблення схеми низької самооцінки: імагінативна рескрипція, техніка крісел, лист собі та ін.;
- d) Поєднання попередньої роботи (майндфулнес, тестування депресивних думок, розпізнання фільтрів) з роботою на підвищення самооцінки;
- e) Когнітивне тестування дисфункційного правила життя. Формулювання адаптивного правила життя;
- f) Поведінкове тестування та втілення нового глибинного переконання та правила життя, зокрема їх перенесення у сферу стосунків з оточуючими;
- g) Тренінг особистісного росту та формування нових цілей згідно власних цінностей;
- h) Навчання майндфулнес та збір «скриньки знарядь» для запобігання рецидивам.

Впродовж терапії стан клієнта дуже змінився, підтвердженням тому – досягнуті результати (зовнішні зміни, активність, вихід на роботу). На початку ми мали опір змінам, байдужість до спільної роботи, пасивність щодо виконання домашніх завдань. Мотивувалися аналізом переваг зцілення від соціальної тривоги, перспективами більш якісного, насиченого життя поряд з рідними, самореалізація.

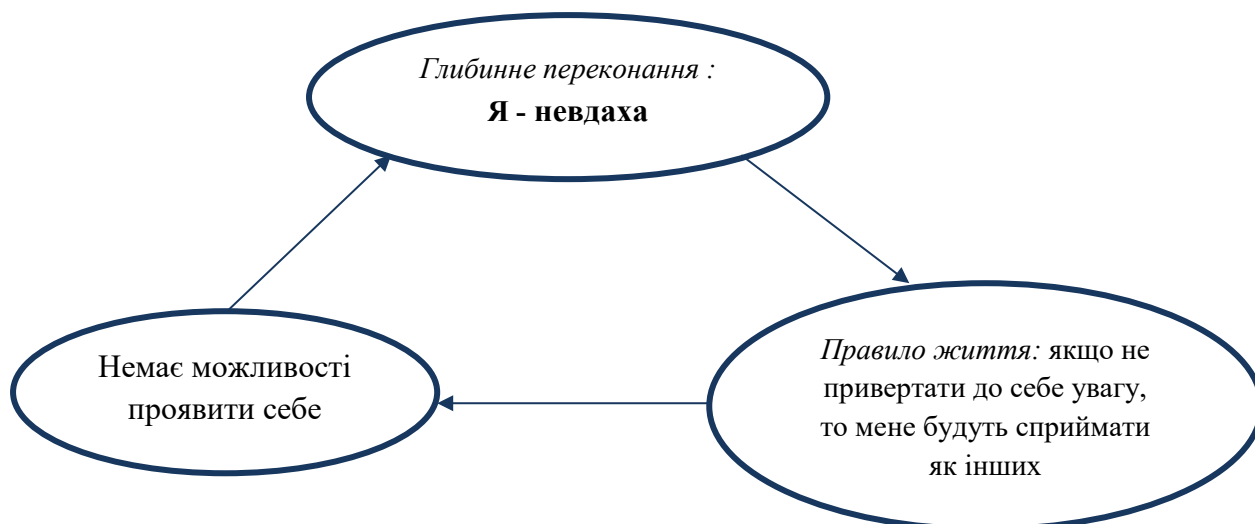
На першому етапі дуже важливим було збільшення толерантності до проявів соціальної тривоги: клієнта треба було навчити більшої стресостійкості у випадках, де треба проявити себе, або коли оцінювали його якості, знання, особистісні риси, як от на співбесідах, під час зустрічі з іншими людьми, діловому та неформальному спілкуванні інше. Подібні ситуації виявлялися травмуючими для клієнта,

загрозливими, реакцією на які було значне підвищення тривоги з фізичними проявами (підвищена пітливість, почервоніння, нечіткість мови із-за сильного хвилювання) через страх оцінки, осудження іншими. Ми використали КПТ-техніку експозиції до травмуючої ситуації: розробили сходинки з подібних випадків в порядку наростання тривоги, вимірюючи її на кожній сходинці. Зміст відповідної сесії: «Покрокова експозиція до захисної поведінки – ігнорування інших, втримання від спілкування. Визначення кроків (1 – прокрутити в думках, розповісти по останній випадок, 2 – рольова гра з терапевтом – підтримувати розмову впродовж 10 хв. про погоду, 3 – відповіді розширено на чісь привітання/звернення, 4 – заговорити з незнайомцем в магазині чи на вулиці, 5 – завести розмову з сусідами біля під'їзду (відпрацювати з терапевтом), 6 – знайти підходящі варіанти відповідей на питання родичів про роботу та про особисте життя, невимушено говорити з ними про це в разі потреби (відпрацювати з терапевтом). Вимір тривоги на кожному з кроків. Проходження кроків 1, 2. Д/з – кроки 3,4, та виміряти тривогу, записати думки».

За допомогою методики моделювання ціннісної свідомості (ММЦС) ми визначили основні цінності клієнта та способи їх розвитку. Визначення довготривалих та короткотермінових цілей, особливо для вирішення проблеми працевлаштування та самореалізації, значно прискорило терапію.

Тренінг на розвиток спеціальних навичок та здібностей для успішного працевлаштування (написання резюме, проходження співбесід, впевненої комунікації з роботодавцем та майбутніми колегами та інші навички) надав впевненості клієнту.

Клієнт використовував копінг-стратегію в комунікаціях та відносинах з іншими людьми – уникання та захисної поведінки. Його «правило життя», яке компенсувало дезадаптивне глибинне переконання: треба бути стриманим, не привертати зайву увагу, щоб інші люди сприймали добре.



*Рис. 6. Процес, що підтримує зниження самооцінки клієнта*

В роботі з глибинним переконанням «я невдаха» ми досягли змін на всіх рівнях – когнітивному (продовження роботи з думками, формування нового глибинного переконання та правила життя, тестування), емоційному (новий емоційний досвід через техніки прийняття себе), поведінковому (відпрацьовували нові стратегії у відносинах з близькими людьми та оточуючими).

Ефективність терапії відслідковували за допомогою опитувальників SPIN, SPRS, шкали YSQ-L3 та суб'єктивна шкала оцінки віри в нове ГП і ПЖ. Результативність роботи підтверджується життєвими змінами: змінився на краще психологічний стан клієнта. Помітні зміни ззовні: клієнт став більш вимогливий до власного зовнішнього вигляду, має акуратний, доглянутий вигляд порівняно з першими сесіями. Тримається невимушено, має впевнені рухи, не відводить погляд як раніше, шуткує, справляє приємне враження. Вміє аналізувати та наводити аргументи. Працевлаштувався на позицію комірника з перспективою на завідуючого складом. Старанний, відповідальний, перебуває на випробувальному терміні. Вважає, що терапія працює, методи КПТ є дуже ефективними в його випадку. Висловлює вдячність терапевту. На останній сесії ми домовились про план дій у випадку загострення депресії чи складнощами з новими психологічними утвореннями. Всього планувалось 20 сесій, їх відпрацьовано в повному обсязі.

Шкали для тестування	На початку (1 сесія)	8 сесія	12 сесія	14 сесія	18 сесія	19 сесія
Опитувальники SPIN, SPRS	36/70	30/50			18/20	
Шкала YSQ- L3	Схема некомпетентності - 10 Схема соціальної ізоляції - 12					Схема некомпетентності - 4 Схема соціальної ізоляції - 5
Суб'єктивна шкала оцінки віри в нове ГП і ПЖ			30	60		90

*Табл. 1. Результат терапії з врахуванням даних шкал, що були обрані для моніторингу ефективності*

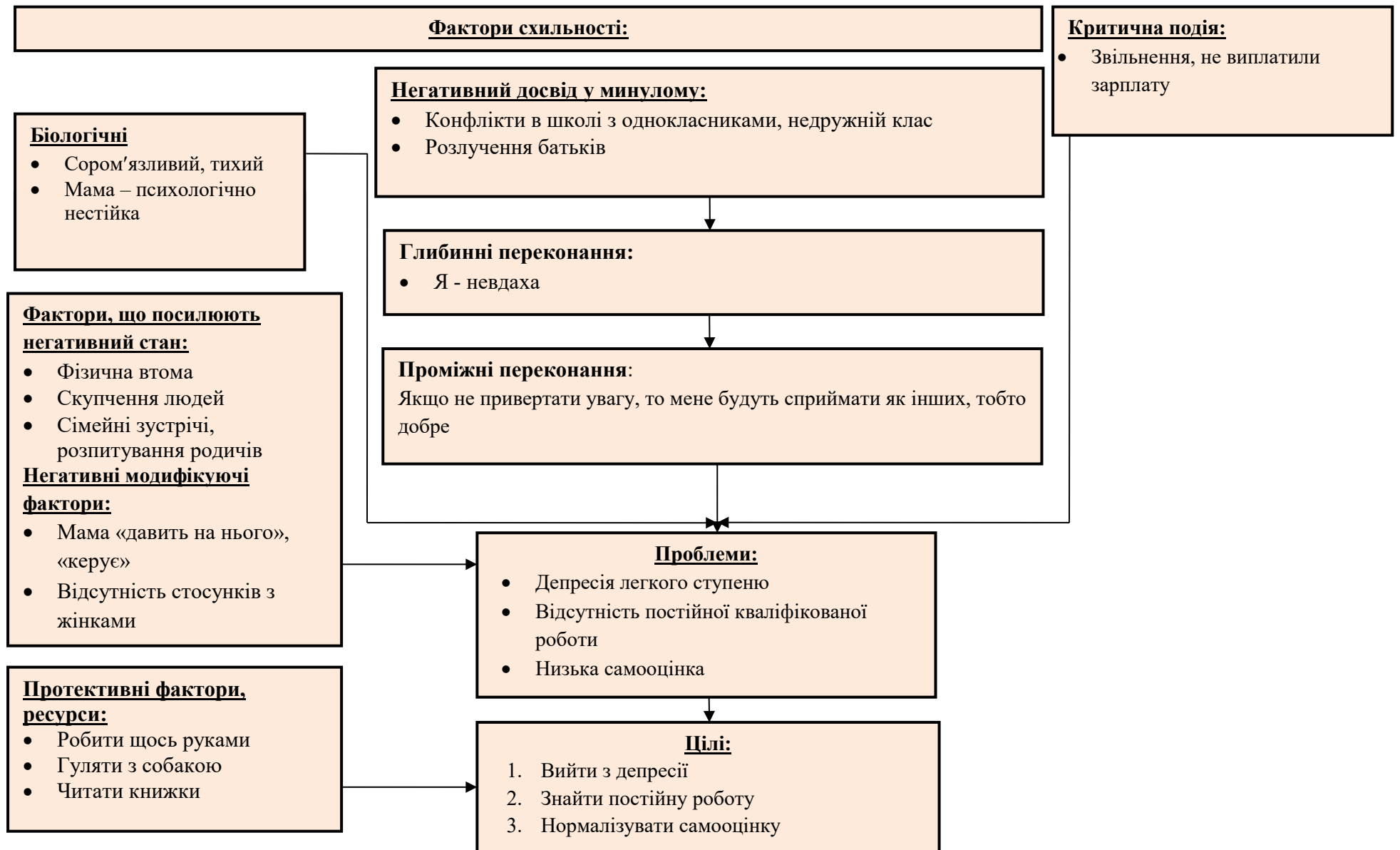


Рис.7. Формулювання до випадку з соціальною тривогою та зниженням самооцінки

**Представлення клінічного випадку № 2.** У випадку з Л., 45 років, жінкою з маленького українського містечка, яка більше року не була працевлаштована у період звернення, ми працювали з підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, інтерперсональними проблемами. Клієнтка мала скарги на пригніченість, хронічну втому, відсутність «сил, щоб зробити хоч що-небудь по господарству», «не хотілось навіть підніматися вранці», думки про власну меншовартість, самотність, непотрібність, самозвинувачення в тому, що її рідні нещасні поряд з нею і в водночас не цінують її, і «далі буде тільки гірше», проблеми в стосунках з чоловіком та дітьми, матір'ю. Ці симптоми вказують на розвиток депресії, та як наслідок негативного досвіду - зниження самооцінки та проблеми в стосунках, що підтвердилось опитувальниками (табл.2).

На рис. 6 показане формулювання з переліком проблем і факторів, що впливають на них та їх формують, та цілей терапії. Підтримуючі цикли показані на рис. 8, 9, 10. «Мішені» для психологічної роботи ті ж самі, що і в описаному вище випадку – депресивні думки та дезадаптивна поведінка.



Рис.8. Цикли, що підтримують депресію: цикл румінації, зниження позитивних активностей, накопичення проблем, цикл «депресії від депресії»

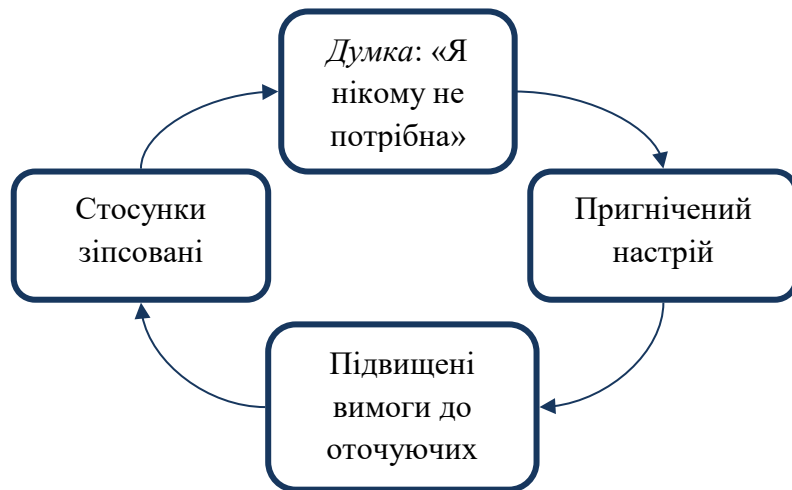


Рис.9. Цикл інтерперсональних проблем

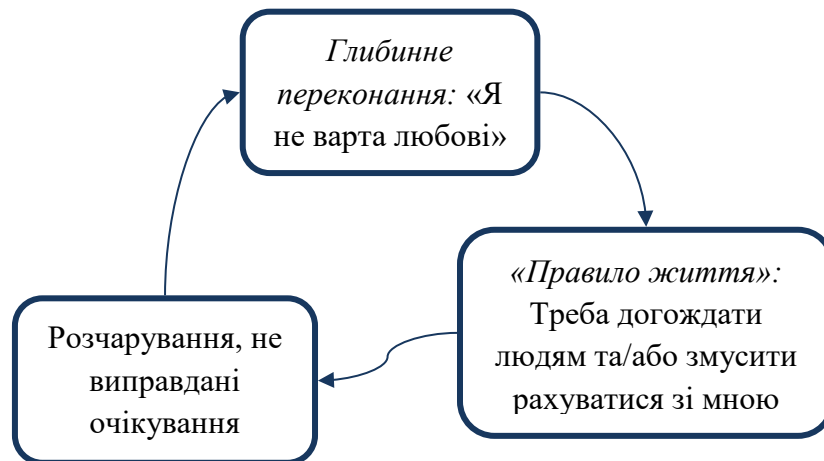


Рис.10. Цикл низької самооцінки

План терапії включає в собі:

1) Щодо виходу з депресивного стану:

- а) Обстеження, інформування про депресію (її суть, симптоми, наслідки), депресивне мислення, ідентифікація НАДів («в мене погане життя», «я не така як хотілось би», «далі буде тільки гірше», «це моя доля»). Застосування техніки фіксування думок, техніки переривання думок і контролю дихання.;
- б) Формулювання з поясненням підтримуючих циклів депресії (рис. 8, 9, 10);



- c) Вербальне тестування негативних автоматичних думок (НАДів), виявлення ключових депресивних думок, робота з ними – техніки дистанціювання від думок, що знесилюють клієнтку, кілька технік майндфулнес;
  - d) Поведінкова активація з метою збільшення позитивних ресурсних активностей, які не потребують освоєння нових навичок (з формулювання видно, що саме позитивно впливає на клієнтку – спілкуватись, вишивати, вивчати астрологію, багато читати, заспокійливе дихання, кілька фізичних вправ вранці, спостерігати за природою, прогулянки з дітьми, дзвінок подрузі і т.п.);
  - e) Використання технік для вирішення нагальних проблем з побутом та дітьми, виплатою боргів. Написання режиму дня. Візуалізація приємних ситуацій, бажаних подій, власного стану та відносин в сім'ї. Визначення та нейтралізація обмежуючих факторів щодо виконання завдань з вирішення проблем (втома, психологічні подразники як то дивитися погані новини чи з'ясовувати відносини з мамою і т.п.);
  - f) Навчання розпізнавання когнітивних фільтрів, типових для депресії (катастрофізація, чорно-біле мислення, узагальнення та інші).
- 2) Щодо вирішення проблеми працевлаштування:
- a) Виявлення життєвих цінностей та встановлення цілей щодо працевлаштування: короткотермінові та довготривалі, відповідність цілей життєвим цінностям клієнтки;
  - b) Пошук способів працевлаштування – застосування техніки вирішення проблем та покрокове призначення завдань (аналіз ринку праці, аналіз власних знань, навичок, вмінь);
  - c) Робота з НАДами, які перешкоджають працевлаштуванню, за допомогою когнітивних технік – вербальне тестування, когнітивна реструктуризація та поведінковий експеримент;

- d) Тренінг навичок, необхідних для пошуку роботи (успішна само презентація, написання резюме, що привертає увагу, ефективне використання різних каналів пошуку, успішне проходження співбесід і т.д.).
- 3) Щодо низької самооцінки та дисфункційних правил життя:
- a) Психоедукація про походження схем і дисфункційних правил життя, перегляд формулювання;
  - b) Когнітивна реструктуризація думки «я нікому не потрібна». Розвиток адаптивної самооцінки та самоприйняття;
  - c) Виявлення ГП «я не варта любові» і ПЖ доводити та боротися (гіперкомпенсація). Аналіз ситуацій. «Список моїх позитивних якостей», «Щоденник радості», «Щоденник задоволення тим, чим займаюсь» – техніки самоспостереження;
  - d) Поведінковий експеримент – аналіз щоденника думок, планування експерименту «Що буде, якщо я не буду догоджати оточуючим? Це погіршить їхнє ставлення до мене?», збір інформації, висновки;
  - e) Експеріментальна робота зі схемою «я не варта любові» та правилом життя доводити та боротися - імагінативна рескрипція, лист собі;
  - f) Формування нового адаптивного ГП «Я цінна сама по собі» та правила життя «якщо я буду піклуватися про себе в першу чергу, то і оточуючі будуть поважати мене». Тестування, зокрема перенесення їх у сферу стосунку з іншими, ставленні до оточуючих та близьких, само сприйняття;
- 4) Щодо налагодження стосунків з чоловіком:
- a) Психоедукація про потреби у подружніх стосунках;
  - b) Виявлення «гарячих» думок: «він не поважає мене», «я негарна», «він дивиться презирливо» і т.п. Закріплюємо навичку дистанціювання. Когнітивна реструктуризація думки «не привітний, бо зневажає»;
  - c) Робота з правилами життя, шкідливими копінг-стратегіями в спілкуванні з чоловіком;

- d) Визначення навичок, необхідних для щасливого подружнього життя. Тренінг асертивності. Зміна комунікативного патерну доводити та боротися на співпрацю та взаєморозуміння, піклування;
- e) Поведінкове тестування, втілення нової стратегії;
- f) Навчання майндфулнес та розвиток «скриньки знарядь» щодо запобігання рецидивам.

Впродовж терапії клієнтка дуже змінилась, підтвердженням тому – досягнуті результати (активність, вихід на роботу).

Першочерговим завданням психологічної підтримки було зниження симптомів депресії, які знесилювали клієнтку та унеможлиблювали подальшу терапію. Як тільки вона опанувала методи дистанціювання від депресивних думок, ми збільшили кількість приємних активностей. Як результат - знайдено ресурси для вирішення повсякденних проблем та особливо для проблеми працевлаштування.

За допомогою методу ММЦС ми визначили основні цінності клієнтки та способи повернення цих цінностей в її життя. Визначення довготривалих та короткотермінових цілей, особливо для вирішення проблеми працевлаштування та самореалізації, значно прискорило терапію.

Тренінг спеціальних навичок для успішного працевлаштування (написання резюме, проходження співбесіди, впевнена комунікація з роботодавцем та майбутніми колегами та інші вміння) надав впевненості клієнтці.

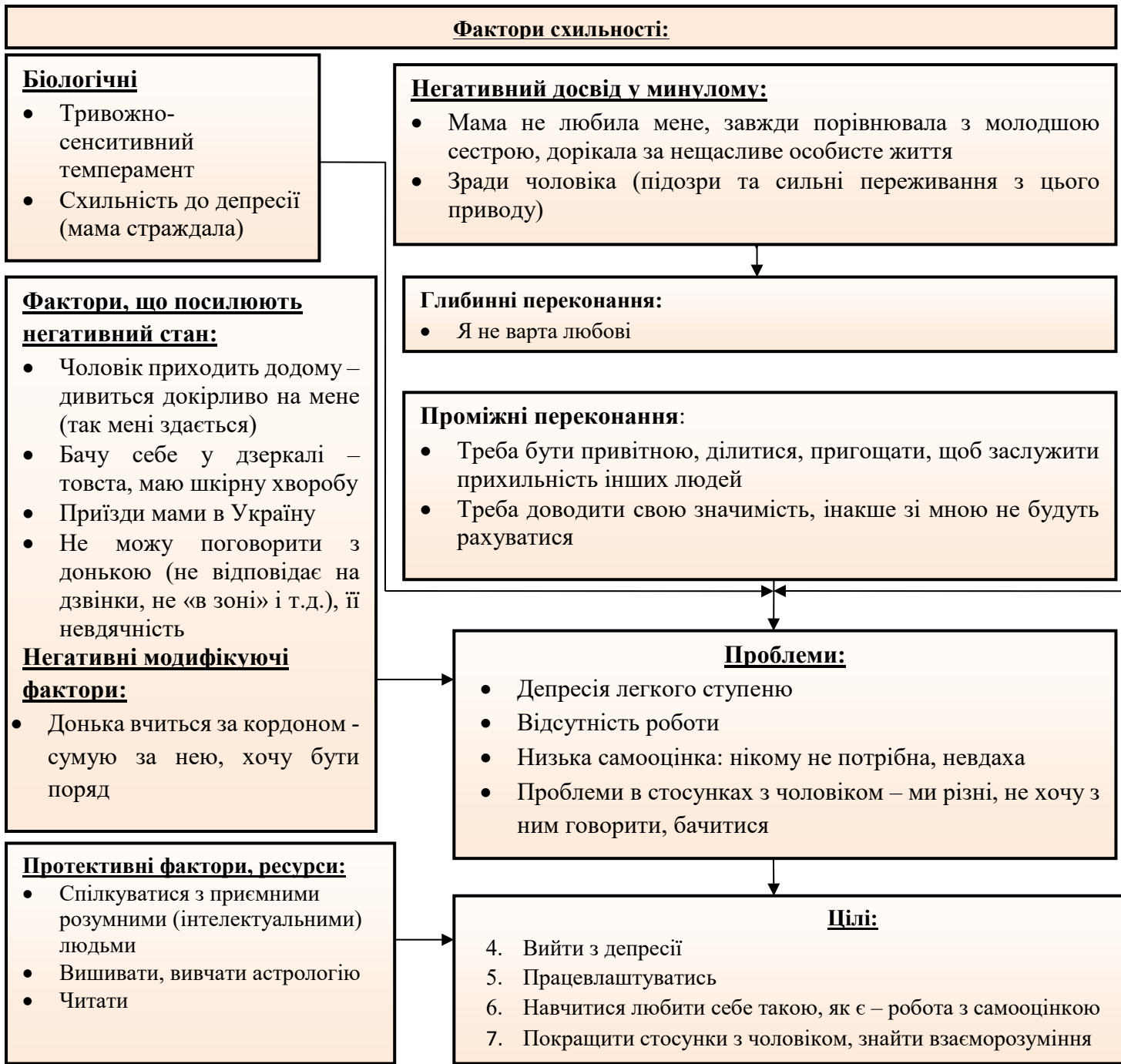
З думками ми працювали на етапі зниження симптомів депресії, вирішення проблеми працевлаштування та нормалізації самооцінки через роботу зі схемами. Впродовж терапії ми застосували різні техніки робіт з НАДами – дистанціювання, когнітивні техніки (вербальне тестування, когнітивна реструктуризація, самоспостереження та оцінювання думок за допомогою щоденника, поведінковий експеримент-дослідження). Запланований поведінковий експеримент з думками, що заважають працевлаштуванню, ми перенесли в роботу з думками, що підживлюють низьку самооцінку, тому що вербальним тестуванням вдалося впоратись з НАДами при пошуку роботи. За допомогою поведінкового експерименту ми похитнули

впевненість в думці (яка дуже близька до коупінг-стратегії клієнтки в комунікаціях та відносинах з іншими людьми - гіперкомпенсація), що треба догождати, заслужувати чи доводити щось іншим, щоб тебе поважали чи любили. Спочатку нам складно було вербалізувати гіпотезу для ПЕ-відкриття, тому ми зупинились на зборі інформації для відповіді на питання, які хвилювали клієнтку «Що буде, якщо я не буду догождати оточуючим? Як це вплине на відносини? Чи це погіршить їхнє ставлення до мене?»

В роботі зі схемою «я не варта любові» ми досягли змін на всіх рівнях – когнітивному (продовження роботи із думками, формування нового ГП та ПЖ, тестування), емоційному (новий емоційний досвід через техніки прийняття себе), поведінковому (відпрацьовували нові стратегії у відносинах з близькими та оточуючими).

Ефективність терапії відслідковували за допомогою анкети здоров'я РНQ-9 (від 0 до 10 балів), щодо низької самооцінки: шкала Розенберга та шкала РВQ, шкала оцінки віри в нове адаптивне переконання (РВQ) «Я цінна сама по собі» та в нове «правило життя» «якщо я буду піклуватися про себе в першу чергу, то і оточуючі будуть поважати мене» (від 0 до 4 балів).

Але саме головне, що результативність терапії підтверджується життєвими змінами: змінився на краще психологічний стан клієнтки; пройшовши навчання, вона відновила роботу, та була переведена в інший відділ з більш комфортними умовами та оплатою праці; стала більш терплячою відносно близьких та стриманішою до колег; їх відносини з чоловіком потеплішали, клієнтка говорить, що відчуває його підтримку. На останній сесії ми домовились про план дій у випадку загострення депресії чи складнощами з новим ГП та ПЖ. Клієнтка стала більш врівноваженою, була задоволена співпрацею та ефективністю структурованого методу КПТ-терапії.



**Критична подія:**

- Конфлікт з мамою, яка живе у Польщі, та час від часу приїздить в Україну

*Рис.5. Формулювання до випадку з соціальною тривогою та зниженням самооцінки*

Шкали для тестування	На початку (2 сесія)	8 сесія	11 сесія	16 сесія	17 сесія	19 сесія	20 сесія
Анкета здоров'я PHQ-9	Депресія середнього ступеню	Депресія легка		Відсутність симптомів депресії			
Шкала Розенберга			11 балів			20 балів	
PBQ (0-4) віра в нове ПЖ і ГП					1		3

*Табл. 2. Результат терапії з врахуванням даних шкал, що були обрані для моніторингу ефективності*

Дослідження проводилось в кілька етапів:

- впродовж 2014-2015 років на базі центрів зайнятості м. Києва та м. Житомира,
- 2015-2016 роки – на базі мотиваційно-навчального проекту Програми Розвитку ООН "Розвиток підприємницьких навичок у ВПО та населення Донецької, Луганської областей" за підтримки уряду Японії та Чехії;
- 2015-2016 роки – використання технік та методик когнітивно-поведінкової терапії в процесі психологічного консультування та проведення терапії депресивних та тривожних станів, аналіз результатів.

Вибірка з 258 осіб, з них 138 є тимчасово безробітними, що офіційно перебувають на обліку в центрах зайнятості м. Києва та м. Житомира, та 120 - майбутні підприємці, що пройшли відбір на участь в проекті від ПРООН.

Визначено типи напрямків розвитку особистості в ситуації пошуку роботи (рис.11).

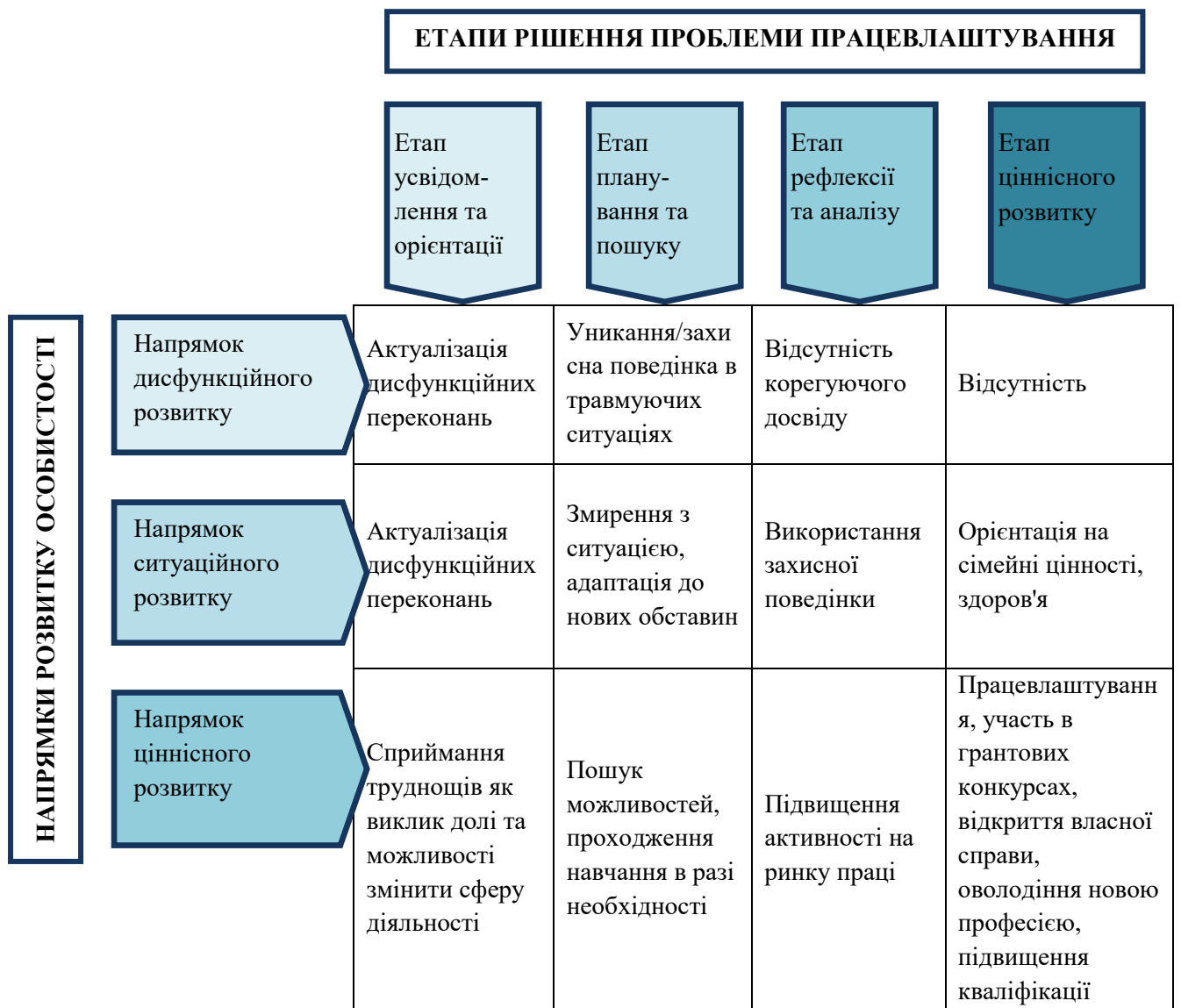


Рис. 11. Особливості розвитку особистості залежно від напрямку на різних етапах вирішення проблеми працевлаштування

**Практичне значення дослідження** вбачається в розширенні дослідницької проблематики психології розвитку особистості в ситуації вирішення життєвих задач та апробації методології суб'єктно-ціннісного аналізу в процесі психологічного супроводу особистості в період пошуку роботи. В подальшому матеріали дисертації можуть бути використані у навчально-методичному забезпеченні тренінгів-семінарів в складі державної програми сприяння працевлаштування, що реалізується через центри зайнятості, та в індивідуальних консультаціях з безробітними в період пошуку роботи та в процесі побудови кар'єри.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

Як показують висновки дослідження, інструменти когнітивно-поведінкової терапії за рахунок структурованості підходу, обов'язкового планування кожної консультації, постановки цілей і чітким відпрацюванням «гарячих» проблем з їх профілактикою в майбутньому, є ефективними в стабілізації психологічних станів людей в ситуації пошуку роботи. Описана вище психологічна допомога у дусі КПТ може бути частиною програми ціннісної підтримки безробітних як на базі центрів зайнятості так і в якості реабілітації після інвалідизації в наслідок психічних хвороб в тому числі. Разом з тим перспективи дослідження вбачаються в використанні КПТ-терапії як ефективного інструменту ціннісної регуляції психологічних станів людей в період адаптації на новому робочому місці.



### Список використаних джерел

1. Безробітне населення (за методологією МОП) за тривалістю пошуку роботи у 2010-2015 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
2. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості // Цінності освіти і виховання: Наук. - метод. зб. - [За заг. ред. Сухомлинської О.В.]. – Київ: 1997.
3. Бліхар М.П. Основні аспекти формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді в процесі виховання [Електронний ресурс] / М. П. Бліхар // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2012. - Вип. 8. - С. 130-140.
4. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності / Мирослав Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 410 с.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львов: Свічадо, 2014. – 420 с.
6. Волошина І.А., Галицына О.В., Гребенников К.А., Знакова Т.А. Групповая работа как форма психологической поддержки человека в ситуации безработицы // Вопр. психол. – 1999. – № 4. – С. 43-51.
7. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008, - 224с.
8. Зливков В. Проблема особистісної та професійної само ідентифікації в сучасній психології / В.Зливков // Соціальна психологія. – К., 2006. – №5. – С. 128-136.
9. Маккей М., Девіс М., Феннінг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб.: Питер, 2011. – 288с.
10. Моляко В.О. Психологічна проблема творчого потенціалу // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. В.О.Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – Т.12. – Вип. 2. – С. 6-13.
11. Моляко В.А. Творческая конструктология (пролегомены). – К.: «Освита Украины», 2007. – 388 с.

12. Музика О.Л. Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. – С.63-72.
13. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного росту /Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – №6 (30). – Ч.ІІ. – С. 232-240.
14. Музика О.Л. Проектування проблемно-орієнтованих технік ціннісної підтримки розвитку здібностей // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – №17 (41). – Частина І. – С.128-135.
15. Музика О.Л. Рефлексія та ціннісна підтримка розвитку здібностей: підходи до побудови методики дослідження // Творчий потенціал особистості: проблеми розвитку та реалізації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 15 лютого 2005 р.). Редактори: О.Б. Терезина, П.Ю. Лепський. – К., 2005. – С. 187-190.
16. Музика О.Л., Тичина І.М. Структура ціннісної регуляції особистісного розвитку випускників ВНЗ у процесі професійної переорієнтації // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості. Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 7. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2009. – С. 202-209.
17. Музика О.Л. Основні поняття суб'єктно-ціннісного аналізу розвитку особистості // Професійно-орієнтовані завдання з психології / За ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. (Рекомендовано МОН України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист №1.4/17-Г-3165 від 28.09.2010 року)– 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – С. 465-500.
18. Купець О.В. Довготривале безробіття в Україні: методологія оцінки та регулювання. – Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата економічних наук за спеціальністю 08.00.07 – демографія, економіка праці,

соціальна економіка і політика. – Інститут демографії та соціальних досліджень НАН України, Київ, 2008.

19. Потуй П.Ю. Професійні цінності: сутність і роль у формуванні особистості сучасного фахівця / Ю. П. Потуй // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2013. - Вип. 33. - С. 331-337.
20. Пріоритети та цінності сучасної студентської молоді / Н. Статінова, О. Кущенко // Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. - 2011. - № 3. - С. 107-117.
21. Психологія особистості безробітного: матеріали IV Всеукр. науково-практ. конф., 25 травня 2007 р. / голов. ред. О. В. Киричук ; АПН України, Інститут підготовки кадрів держ. служби зайнятості України. Кафедра психології. - К. : ІПК ДСЗУ, 2007. - 300 с.
22. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна — М.: Аспект Пресс, 1999. — 429 с.
23. Рудюк О. В. Перспективні напрями вивчення безробіття в зарубіжній науково-психологічній традиції / О. В. Рудюк // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; [редкол.: Л. Засекіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, 2012. – Вип. 20. – С. 201-212.