

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

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'язана з ним дезадаптивна поведінка. 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 корегуального досвіду, визначенні та актуалізації здібностей, які сприятимуть успішному працевлаштуванню. 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.

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.

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 часу. Статистичні дані української служби зайнятості свідчать, що якщо людина не знаходить роботу впродовж перших 2-3 місяців, вона «застрягає» на обліку в середньому більше ніж на 7 місяців [1].

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» [12, с. 206].

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, 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 корегуального досвіду, виявленні та

актуалізації здібностей, що сприяють успіху в професійній діяльності, кар'єрі, самореалізації особистості.

У ситуації пошуку роботи важливе значення має динаміка особистісної та професійної ідентичності. В.Л. Зликов визначає «ідентичність» як належність до певної соціальної групи, почуття володіння власним «Я» щодо соціуму [6, с. 130]. 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: «психологічні проблеми людини полягають у невизначеності, нестійкості, нестабільності її особистісних цінностей, що негативно позначається на регуляційних схемах особистісного саморозвитку» [10, с.170]. Тому так важлива ціннісна підтримка, спрямована на гармонізацію основ «Я-образу», або суб'єктних цінностей особистості.

І. Бех розглядає ціннісну систему особистості як складний регулятор її життєдіяльності [3, с. 10], яка складається з загальних цінностей та таких, що є засобами та умовами досягнення успіху, та навіть життєвими цілями людини.

А. Бек і Дж. Бек, дотримуючись методології когнітивно-поведінкової терапії, виділяють цикл із взаємозалежних сфер – думок, емоцій та поведінки [2, с. 38]. 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.

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 самоідентичність 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» [9, с. 468]. Автор зазначає, що «в умовах ціннісної нестабільності суспільства психологічна допомога особистості, що перебуває в стані ціннісної життєвої кризи, неможлива без урахування її власних особистісно-ціннісних ресурсів та активності, спрямованої на вдосконалення схем ціннісної регуляції особистісного саморозвитку» [10, с. 174].

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 ефективне 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 позитивної активності, 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.

У цьому дослідженні ми спиралися на ресурсний підхід до здібностей і на поняття «ціннісна підтримка», що запропоновані О.Л. Музикою. Основні положення, які пропонує цей автор цілком узгоджуються з «ідеологією» КПТ, що дозволяє поєднати дослідницькі та психотерапевтичні прийоми для надання психологічної допомоги людям, що намагаються працевлаштуватися. *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 [11, с. 172].

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.

Серед переваг застосування когнітивно-поведінкової терапії як сучасного наукового напрямку консультування є зосередження на проблемі «тут і тепер», визначеність в часі (наприклад, 10-15 сесій для лікування легкої депресії, терапевтичний альянс з клієнтом, заснований на довірі та співпраці [4, с. 38]. 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 цієї техніки для вирішення життєвих завдань.

У дослідженні використовувалися такі методи та прийоми КПТ: 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, актуалізація здатності 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 системами та навколишнім середовищем в широкому сенсі цього слова (фізичне, коло близьких людей, соціальне, економічне), то можна визначити закономірності та сценарій її розвитку [4, с. 40].

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 і процеси).

Один з критеріїв здоров'я людини – це адаптація до змін у навколишньому середовищі – фізіологічна, психологічна і соціальна. Від того які саме думки виникають у людей під впливом одних й тих самих образів, подій, ситуацій, залежить її емоціональний стан та поведінка. В статті Моляко В.О. наведені вдалі приклади того, наскільки різноманітним та багатогранним може бути сприйняття різними людьми одних і тих же подразників, наприклад: «...кінь, якщо його будуть сприймати селянин, ветеринар, наїзник, конюх, служитель зоопарку, зоолог, учень міської і

сільської школи і маленький хлопчик» [8, с. 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 (рис.1) за ГрінбергерД., Падески К. [5, с. 18].

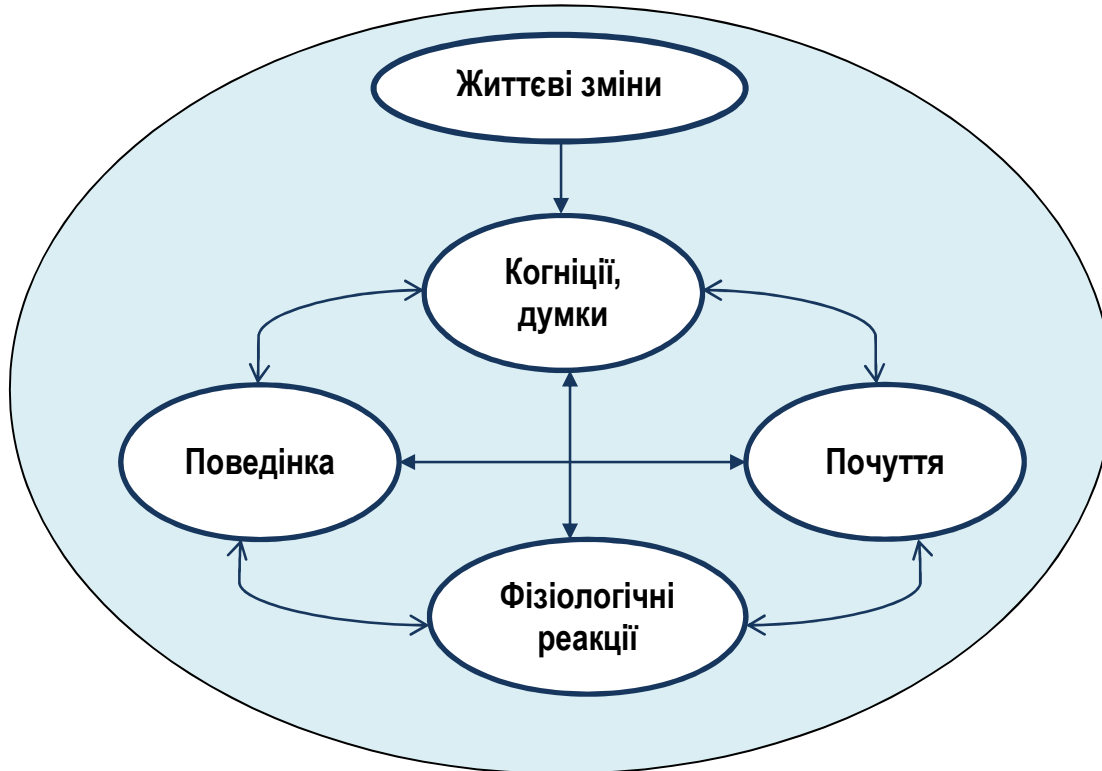


Рис. 1. Взаємодія навколишнього середовища та внутрішніх систем особистості

На основі набутого досвіду у людини формуються глибинні переконання та більш чи менш функціональні припущення. 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 сприймання, інтерпретації та згадування подій, зниження настрою, загальна слабкість, порушення сну, що підтримує схильність помічати інформацію з негативним емоційним забарвленням, думки про власну меншовартість, провини і т.д. Основні симптоми психологічних

розладів підживлюються автоматичними негативними думками, створюючи підтримуючі цикли, як показано у Маккей М. [7, с. 40, 99, 129].

На рис. 2 наведений підтримуючий цикл зниження активності та накопичення проблем при депресії з клінічного випадку людини в ситуації пошуку роботи.

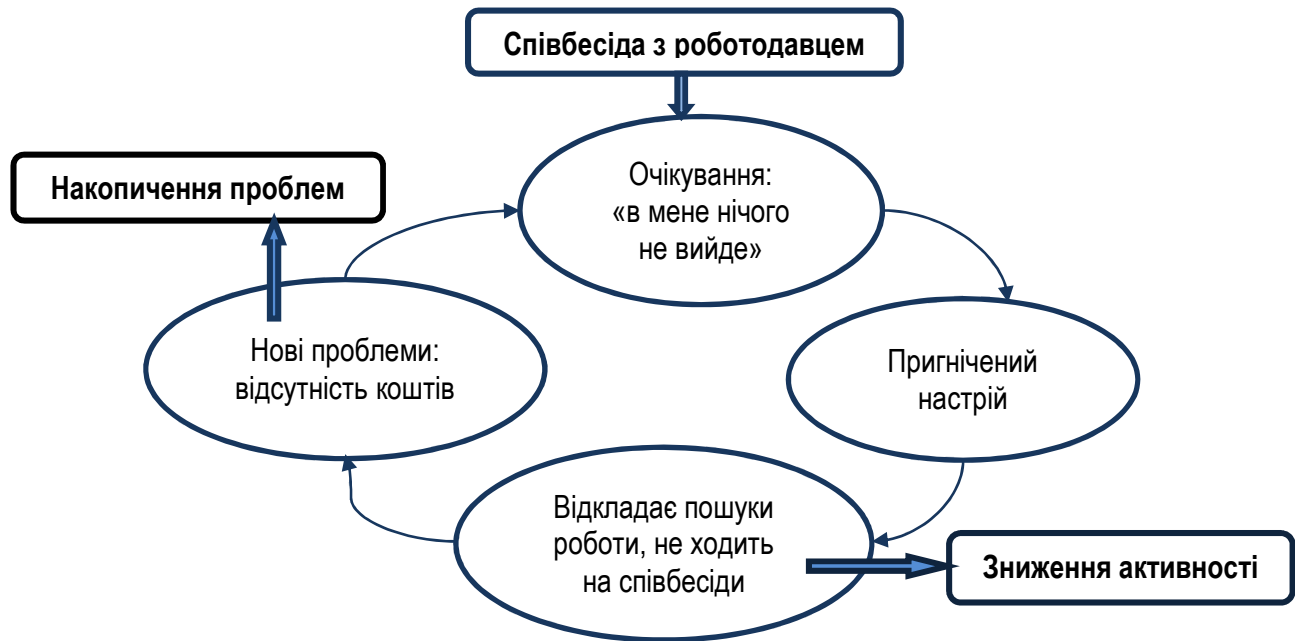


Рис. 2. Підтримуючий цикл зниження активності та накопичення проблем при депресії

Дослідження проводилось на базі центрів зайнятості міст Києва, Житомира, а також мотиваційно-навчального проекту Програми Розвитку ООН «Розвиток підприємницьких навичок у ВПО та населення Донецької, Луганської областей» за підтримки уряду Японії та Чехії, та в процесі психологічного консультування та проведення терапії депресивних і тривожних станів, аналізу результатів використання технік та методик когнітивно-поведінкової терапії. Вибірка складалась з 258 осіб, з них 138 були тимчасово безробітними, що офіційно перебували на обліку в центрах зайнятості м. Києва та м. Житомира, та 120 – майбутні підприємці, що пройшли відбір на участь в проекті від ПРООН.

Визначено особливості напрямки розвитку особистості в ситуації пошуку роботи (рис.3).

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.

		ЕТАПИ РІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ			
		Етап усвідомлення та орієнтації	Етап планування та пошуку	Етап рефлексії та аналізу	Етап ціннісного розвитку
НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	Напрямок дисфункційного розвитку	Актуалізація дисфункційних переконань	Уникання/захисна поведінка в травмуючих ситуаціях	Відсутність корегуючого досвіду	Відсутність
	Напрямок ситуаційного розвитку	Актуалізація дисфункційних переконань	Змирення з ситуацією, адаптація до нових обставин	Використання захисної поведінки	Орієнтація на сімейні цінності, здоров'я
	Напрямок ціннісного розвитку	Сприймання труднощів як виклик долі та можливості змінити сферу діяльності	Пошук можливостей, проходження навчання в разі необхідності	Підвищення активності на ринку праці	Працевлаштування, участь в грантових конкурсах, відкриття власної справи, оволодіння новою професією, підвищення кваліфікації

Рис. 3. Особливості розвитку особистості на різних етапах вирішення проблеми працевлаштування

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 стані 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. Бек Д.С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО "И.Д. Вильямс", 2006. - 400 с.
3. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості // Цінності освіти і виховання: Наук. - метод. зб. - [За заг. ред. Сухомлинської О.В.]. – Київ: 1997.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львов: Свічадо, 2014. – 420 с.
5. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008, – 224с.
6. Зливков В. Проблема особистісної та професійної само ідентифікації в сучасній психології / В.Зливков // Соціальна психологія. – К., 2006. – №5. – С. 128-136.
7. Маккей М., Девіс М., Феннінг П. Как победить стресс и депрессию. – СПб.: Питер, 2011. – 288с.
8. 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.
9. 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.
10. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема //Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 8. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С.177-188.
11. Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях / О.Л. Музика // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016.–С.167-175.
12. 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. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, 2012. – Вип. 20. – С. 201-212.

References transliterated

1. *Bezrobitne naseleennyia (za metodologiyeyu MOP) za trivalistyuu poshuku roboti u 2010-2015 rr. [Unemployed for the duration of job search in 2010-2015].* Elektronniy resurs. Rezhim dostupu: <http://www.ukrstat.gov.ua/> [in Ukrainian].
2. Bek, D.S. (2006). *Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo. [Cognitive therapy: a complete guide].* M.: "I.D. Vilyams" [in Russian].
3. Beh, I.D. (1997). *Tsinnosti yak yadro osobistosti // Tsinnosti osviti i vihovannya. [Values as the core of the personality // Values education and training].* Kiyiv Nauk. metod. zb. Za zag. red. Suhomlinskoyi O.V. [in Ukrainian].
4. Vestbruk, D., Kennerli, G., Kirk, Dzh. (2014). *Vstup u kognitivno-povedinkovu terapiyu. [Introduction to CBT].* Lvov: Svichado. [in Ukrainian].
5. Grinberger, D., Padeski, K. (2008). *Upravlenie nastroeniem: metodyi i uprazhneniya. [Mind over mood. Change how you feel by changing the way you think].* SPb.: Piter. [in Russian].

6. Zlivkov, V. (2006). *Problema osobistisnoyi ta profesiynoyi samoidentifikatsiyi v suchasniy psihologiyi*. [The problem of personal and professional self-identification in modern psychology]. V.Zlivkov // *Sotsialna psihologiya*. K.[in Ukrainian].
7. Makkey, M., Devis, M., Fenng, P. (2011). *Kak pobedit stress i depressiyu*. [Taking control of your moods and your life]. SPb.: Piter. [in Russian].
8. Molyako, V.O. (2007). *Psihologichna problema tvorchogo potentsialu // Aktualni problemi psihologiyi: Problemi psihologiyi tvorchosti ta obdarovanosti*. [Psychological problems of creativity // Actual problems of psychology Problems of psychology of creativity and talent]. *Zbirnik naukovih prats Institutu psihologiyi im. G.S. Kostyuka APN Ukrayini / Za red. V.O.Molyako*. Zhitomir: Vid-vo ZhDU Im. I.Franka [in Ukrainian].
9. Muzika, O.L. (2010). *Osnovni ponyattya sub'ektno-tsinnisnogo analizu rozvitku osobistosti* [Basic concepts of subjective-value analysis of the development of personality]. *Profesiyno-orientovani zavdannya z psihologiyi*. Za red. O.L. Muziki. *Navchalniy posibnik*. (Rekomendovano MON Ukrayini yak navchalniy posibnik dlya studentiv vischih navchalnih zakladiv. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I.Franka [in Ukrainian].
10. Muzika, O.L. (2009). *Tsinnisna pidtrimka osobistisnogo rozvitku yak teoretichna ta prikladna problema* [Value support personal development as a theoretical and applied problem]. *Zbirnik naukovih prats Institutu psihologiyi im. G.S. Kostyuka APN Ukrayini «Aktualni problemi psihologiyi» u 12 tomah / Za red. V.O. Molyako*. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
11. Muzika, O.L. (2016). *Tsinnisna pidtrimka rozvitku osobistosti v krizovih zhittevih situatsiyah*. [Value support for the development of a personality in crisis situations]. *Osobistist v umovah krizovih viklikiv suchasnosti: Materiali metodologichnogo seminaru NAPN Ukrayini (24 bereznia 2016 roku) / Za red. akademika NAPN Ukrayini S.D. Maksimenka*. K. [in Ukrainian].
12. Rudyuk, O.V. (2012). *Perspektivni napryami vivchennya bezrobittya v zarubizhniy naukovopsihologichniy traditsiyi*. [Promising directions the study of unemployment in the foreign scientific-psychological tradition]. *Psihologichni perspektivi / Volin. nats. un-t im. Lesi Ukrayinki, In-t sots. ta polit. psihologiyi NAPN Ukrayini; [redkol.: L. Zasekina (golov. red.) ta in.]*. – Lutsk. [in Ukrainian].

Ben N.V. Cognitive behavioral therapy as a tool for developing human abilities in a situation of job search. Man's task in a situation of job search is the disclosure of their personal resources, namely the actualization abilities that will help to successful employment, and balancing of the subjective components of the value of consciousness for future dynamic professional development. In the process of individual counselling of the unemployed discovered distortion of their cognitive and related situational use of non-adaptive behavior. This, in turn, together with the depressed emotional state makes impossible the formation of a new strategically mechanisms of personality development to resolve the employment problems. The studies confirm the effectiveness of the psychological support for the unemployed through the identification and awareness of limiting beliefs and ineffective behavioral strategies, replacing those of the adaptive, behavioral activation and formation of a new feasible solutions to situational and life problems, determining and updating necessary skills, using the techniques of cognitive behavioral therapy.

As a result of this work is to increase self-regulation of personality in the solution of situational tasks of life, the ability of the client to timely psychotherapeutic self-help, which means preventive measures for the recurrence of psychological problems, social activity and psychological flexibility, increase the adaptability to external changes.

Key words: cognitive and behavioral spheres, adaptive beliefs and strategies, the development of abilities, cognitive-behavioral therapy.