

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

УДК 364.62:331.56

ПОГОДЖЕНО

Декан факультету (Директор ННІ)
Гуманітарно-педагогічний
(назва факультету (ННІ))

_____ Савицька І.М.
(підпис) (ПІБ)

“ ___ ” _____ 2024 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри
Соціальної роботи та реабілітації
(назва кафедри)

_____ Сопівник І.В.
(підпис) (ПІБ)

“ ___ ” _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему «Соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб засобами сімейної терапії»

Спеціальність 231 «Соціальна робота»
(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація
(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна
(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Гарант освітньої програми

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання) _____
(підпис)

Сопівник І.В.
(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання) _____
(підпис)

Сопівник І.В.
(ПІБ)

кандидат педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання) _____
(підпис)

Пеша І.В.
(ПІБ)

Виконав

(підпис)

Бевзюк Д.О.
(ПІБ студента)

КИЇВ – 2024

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

Доктор педагогічних наук, доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис) **Сопівник І.В.**
“ ____ ” _____ (ПІБ)
2024 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Бевзюк Дар'ї Олександрівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб засобами сімейної терапії»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “ ____ ” _____ 20__ р. № ____ « __ »

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 20__ р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. розкрити теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб
2. виокремити особливості застосування сімейної терапії в контексті соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб
3. розробити та апробувати програму соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії
4. підготувати рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії

Дата видачі завдання “ ____ ” _____ 20__ р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____

(підпис)

Сопівник І.В.
(прізвище та ініціали)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____

(підпис)

Пеша І.В.
(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Бевзюк Д.О.
(прізвище та ініціали студента)

Реферат

Магістерська кваліфікаційна робота на тему «Соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб засобами сімейної терапії» містить 67 сторінок друкованого тексту, 6 таблиць, 2 рисунка, 1 додаток. Перелік посилань нараховує 50 найменувань.

Мета магістерської кваліфікаційної роботи - розробка, впровадження та оцінка ефективності програми соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії, спрямованої на поліпшення їх психоемоційного стану, зміцнення сімейних зв'язків та адаптацію до нових життєвих умов.

Завдання дослідження:

- розкрити теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб;
- виокремити особливості застосування сімейної терапії в контексті соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб;
- розробити та апробувати програму соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії;
- підготувати рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії.

Перший розділ роботи, під назвою «Теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб», присвячений аналізу соціально-економічного явища безробіття та його впливу на індивідуальну та сімейну психіку. Визначено, що безробіття може спричинити серйозні психологічні наслідки, такі як депресія, зниження самооцінки та соціальна ізоляція. Розглянуто ключові теоретичні підходи до соціально-психологічної реабілітації, а також акцентовано на важливості залучення сім'ї в процес реабілітації. Особлива увага приділяється ролі сімейної терапії як інструменту відновлення внутрішньо-сімейних зв'язків і подолання кризових станів.

Другий розділ під назвою «Розробка програми соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії» присвячений розробці та практичному обґрунтуванню програми реабілітації. У ньому аналізуються сучасні методи та техніки сімейної терапії, які можуть бути ефективно застосовані в контексті допомоги безробітним. Зокрема, це індивідуальні та групові консультації, тренінги з розвитку комунікативних навичок, а також програми професійної переорієнтації. Розглядаються методи професійної підтримки, спрямовані на відновлення соціальної активності та професійної адаптації безробітних осіб.

Третій розділ «Результати дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії» включає аналіз ефективності впровадження розробленої програми. На основі проведеного дослідження описуються позитивні зміни в психологічному стані та соціальній адаптації учасників, а також визначаються рекомендації щодо вдосконалення програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку сім'ї, що допомагає зменшити рівень тривожності та підвищити рівень мотивації до активного пошуку роботи.

Ключові слова: безробіття, соціально-психологічна реабілітація, сімейна терапія, соціальна адаптація, психологічна підтримка, професійна переорієнтація, соціальна інтеграція.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ.....	10
1.1. Поняття та особливості безробіття в розрізі сучасного суспільства.....	10
1.2. Соціально-психологічна реабілітація як засіб допомоги безробітним...	18
1.3. Сімейна терапія як ефективний метод реабілітації.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ.....	29
2.1. Особливості соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії.....	29
2.2. Попереднє дослідження проблематики соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб.....	36
2.3. Проектування програми сімейної терапії для реабілітації безробітних осіб	47
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ.....	55
3.1. Інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії.....	55
3.2. Рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії	65
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність. Проблема безробіття є однією з найбільш актуальних і складних соціальних проблем сучасного суспільства. Безробіття не лише негативно впливає на економічний стан громадян, але й викликає серйозні соціально-психологічні наслідки. Тривала втрата роботи супроводжується почуттям власної нікчемності, зниженням самооцінки, підвищенням рівня стресу та навіть розвитком депресивних станів. У цих умовах особливої актуальності набувають програми соціально-психологічної реабілітації, спрямовані на відновлення психологічного стану безробітних, їхню ресоціалізацію та адаптацію до нових умов життя.

Одним із ключових методів таких програм є сімейна терапія, яка дозволяє не лише працювати з особою, яка переживає кризу, але й залучати до процесу реабілітації її близьке оточення. Сімейна терапія сприяє зміцненню сімейних зв'язків, покращенню комунікації та підтримки всередині родини, що полегшує процес реабілітації безробітного і його адаптації до нових життєвих умов. Адже саме родина часто стає тим ресурсом, який може підтримати людину під час кризи або, навпаки, поглибити її проблеми, якщо відносини всередині сім'ї залишаються дисфункційними.

Таким чином, дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії є надзвичайно актуальним і важливим для розробки ефективних стратегій підтримки безробітних осіб та їхніх сімей. Це дослідження дозволить не лише зрозуміти механізми впливу сімейної терапії на психологічний стан безробітних, але й розробити практичні рекомендації для психологів та соціальних працівників, які працюють з цією категорією населення.

Метою дослідження є розробка, впровадження та оцінка ефективності програми соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії, спрямованої на поліпшення їх психоемоційного стану, зміцнення сімейних зв'язків та адаптацію до нових життєвих умов.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб.

Предмет дослідження: програма соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії.

Завдання дослідження:

- розкрити теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб;
- виокремити особливості застосування сімейної терапії в контексті соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб;
- розробити та апробувати програму соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії;
- підготувати рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії.

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження були використані наступні **методи:**

- теоретичний аналіз літератури. Вивчення наукових публікацій, монографій та статей, присвячених темі безробіття, соціально-психологічної реабілітації та сімейної терапії; аналіз теоретичних моделей та підходів до соціально-психологічної підтримки безробітних осіб;
- емпіричні методи. Опитування - проведення анкетування серед безробітних осіб та членів їхніх сімей для збору даних про їхній психоемоційний стан, рівень стресу, депресії та якість сімейних відносин; використання стандартизованих психологічних тестів та опитувальників;
- спостереження. Спостереження за поведінкою учасників під час терапевтичних сесій для оцінки ефективності застосовуваних методів;
- експериментальний метод. Розробка та впровадження програми сімейної терапії для безробітних осіб; проведення контрольних та

- експериментальних груп для порівняльного аналізу ефективності програми; оцінка результатів програми за допомогою пре- та пост-тестування учасників;
- кількісні методи аналізу даних. Статистичний аналіз зібраних даних для виявлення закономірностей та тенденцій; використання статистичних методів, таких як кореляційний аналіз, регресійний аналіз та дисперсійний аналіз;
 - якісні методи аналізу даних. Контент-аналіз інтерв'ю та відкритих питань анкет для виявлення ключових тем та проблем; тематичний аналіз для визначення основних категорій та підкатегорій, які виникають у відповідях респондентів;
 - методи проектування та оцінки програм. Розробка структури та змісту програми сімейної терапії для безробітних осіб; визначення ключових компонентів та етапів програми; оцінка ефективності програми за допомогою критеріїв та показників, розроблених на основі теоретичного аналізу та емпіричних даних.

Застосування цих методів дозволило отримати всебічне уявлення про ефективність сімейної терапії як інструменту соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб та сформулювати практичні рекомендації для оптимізації існуючих програм реабілітації.

Теоретична цінність отриманих результатів полягає в розширенні наукових знань про соціально-психологічну реабілітацію безробітних осіб. Дослідження сприяє розвитку теорії сімейної терапії як ефективного інструменту для покращення психоемоційного стану, зміцнення міжособистісних зв'язків у сім'ї та адаптації до нових соціально-економічних умов. Виявлені фактори, що впливають на ефективність сімейної терапії, можуть стати основою для подальших наукових розробок у цій сфері, а також сприятимуть формуванню нових підходів у теорії соціальної роботи.

Прикладна значущість отриманих результатів полягає в їхньому використанні для розробки та впровадження практичних програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Рекомендації, сформульовані на основі проведеного дослідження, можуть бути використані державними та недержавними організаціями, що займаються питаннями зайнятості, соціальної допомоги та психологічної підтримки. Це сприятиме підвищенню ефективності існуючих програм, поліпшенню психоемоційного стану безробітних, а також зміцненню їхніх сімейних стосунків, що в кінцевому підсумку може привести до зменшення рівня безробіття та покращення якості життя в суспільстві.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, висновків до розділів, висновків до роботи, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 6 таблиць, 2 рисунків та 50 використаних джерел

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ

1.1. Поняття та особливості безробіття в розрізі сучасного суспільства

Безробіття як соціально-економічне явище має глибокий вплив на розвиток сучасного суспільства, впливаючи не лише на економічні показники, але й на соціальну стабільність, рівень життя населення та суспільну психологію. У контексті сучасних глобалізаційних процесів, трансформаційних змін на ринку праці та технологічного прогресу, феномен безробіття набуває нових характеристик та надає нові виклики, що потребують ґрунтовного аналізу.

Поняття безробіття є багатогранним і включає різні аспекти, що варіюються від класичного розуміння як відсутності зайнятості серед економічно активного населення до більш комплексного трактування, що охоплює приховане та структурне безробіття, а також нестабільність зайнятості. Сучасні наукові підходи акцентують увагу на необхідності розгляду безробіття не лише як економічної проблеми, але й як соціального феномену, що відображає взаємодію між індивідом та ринковими структурами.

Особливості безробіття в сучасному суспільстві значною мірою зумовлені такими факторами, як швидка технологічна зміна, що спричиняє автоматизацію та роботизацію багатьох виробничих процесів, глобалізація економіки, яка сприяє переміщенню робочої сили та зміні структури зайнятості, а також зміна соціальних стандартів, що впливають на очікування та вимоги до роботи серед населення. Урахування цих аспектів є критично важливим для розробки ефективних політик у сфері зайнятості та соціального захисту [4; с. 293].

Отже, вивчення поняття та особливостей безробіття в сучасному суспільстві є актуальним як для теоретичних досліджень, так і для прикладних аспектів державної політики, спрямованої на забезпечення стійкого розвитку та соціальної гармонії в умовах динамічних змін на глобальному ринку праці.

Проблема безробіття була яскраво досліджена науковим співтовариством України. Вона є однією з ключових соціально-економічних проблем сучасного суспільства, яка має значний вплив на психологічний стан та соціальне благополуччя індивідів. Дослідження, проведені вченими, дозволяють глибше зрозуміти причини та наслідки безробіття, а також розробити ефективні стратегії для його мінімізації [5].

Питання рівня безробіття та шляхів його мінімізації були детально проаналізовані у наукових публікаціях А. Вольської, О. Котляр, І. Петрової, В. Федоренко. Вчені надають цінні інсайти щодо економічних та соціальних факторів, які впливають на рівень безробіття, а також пропонують різні підходи до його зниження.

Соціальна політика зарубіжних країн, яка знайшла своє відображення такими науковцями, як І. Нікіфорова, О. Крентовська, Т. Четвернина, надає важливі уроки та приклади для України. Аналіз міжнародного досвіду дозволяє виявити ефективні стратегії соціальної підтримки та реінтеграції безробітних осіб у суспільство.

Психологічна підтримка безробітних та профорієнтаційна робота серед населення є критично важливими аспектами соціально-психологічної реабілітації. Праці Л. Ляміної, В. Синявського та інших надають теоретичну та практичну базу для розробки програм психологічної підтримки та профорієнтації, які сприяють покращенню психологічного стану безробітних осіб та їхньої інтеграції у ринок праці.

Професійна освіта та безперервна освіта дорослих є важливими інструментами для підвищення конкурентоспроможності та адаптації до змін на ринку праці. Дослідження, проведені В. Беспалько, С. Гончаренко, А. Лігоцький, М. Ноулз, Н. Протасова, В. Радкевич, Л. Сігаєва та інші,

висвітлюють проблеми, пов'язані з професійною освітою та безперервною освітою дорослих, та пропонують шляхи їх вирішення.

Комплексний аналіз досліджень, проведених українськими та зарубіжними вченими, дозволяє розробити ефективні стратегії соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії, що сприятиме покращенню їхнього психологічного стану та соціальної інтеграції.

Сьогодні у науковій літературі вчені по різному трактують явище безробіття, але визначальною оригінальністю або інноваційністю вони, на жаль, не вирізняються. Грішнова О. та Качан Є. безробіттям називають «соціально-економічну ситуацію в суспільстві, за якої частина активних працездатних громадян не може знайти роботу, яку вони здатні виконувати, що обумовлена переважанням пропозиції праці над попитом на неї» [6; с. 320]

Волкова О. розглядає безробіття як «соціально-економічне явище, при якому частина економічно активного населення не зайнята у сфері економіки». Це явище має значний вплив на різні аспекти суспільного життя, включаючи економічну стабільність, соціальну справедливість та психологічне благополуччя індивідів» [6; с. 86]

Безробіття є не лише економічною проблемою, але й соціальною, оскільки воно впливає на самооцінку та психологічний стан людей, які втратили роботу. Втрата роботи може призвести до стресу, депресії та інших психологічних розладів, що, у свою чергу, може негативно вплинути на сімейні відносини та соціальну інтеграцію.

Волкова О. підкреслює, що «безробіття є складним явищем, яке вимагає комплексного підходу до його вирішення. Це включає не лише економічні заходи, такі як створення нових робочих місць та стимулювання економічного зростання, але й соціальні та психологічні програми підтримки». [6; с.38]

Сімейна терапія може бути ефективним інструментом у цьому контексті, оскільки вона дозволяє працювати з психологічними наслідками безробіття та покращувати сімейні відносини, що є важливим фактором для соціальної реабілітації.

Закон України «Про зайнятість населення» трактує безробіття як «соціально-економічне явище, за якого частина осіб не має змоги реалізувати своє право на працю та отримання заробітної плати (винагороди) як джерела існування». Це визначення підкреслює, що безробіття є не лише економічною проблемою, але й соціальною, оскільки воно впливає на здатність людей забезпечувати себе та свої сім'ї [31].

Безробіття має глибокі наслідки для індивідів та суспільства в цілому. Втрата роботи може призвести до фінансових труднощів, стресу, депресії та інших психологічних розладів. Крім того, безробіття може негативно вплинути на сімейні відносини та соціальну інтеграцію, оскільки люди, які не мають можливості реалізувати своє право на працю, можуть відчувати себе ізольованими та маргіналізованими.

Закон України «Про зайнятість населення» надає правову основу для розробки та впровадження програм і заходів, спрямованих на підвищення зайнятості та підтримку безробітних осіб. Ці програми можуть включати створення нових робочих місць, професійне навчання та перепідготовку, а також соціально-психологічну підтримку. Сімейна терапія може бути важливим компонентом таких програм, оскільки вона дозволяє працювати з психологічними наслідками безробіття та покращувати сімейні відносини, що є важливим фактором для соціальної реабілітації [31].

Розглядаючи безробіття як соціально-економічне явище, Закон України «Про зайнятість населення» акцентує увагу на необхідності комплексного підходу до його вирішення. Цей підхід повинен включати як економічні заходи, так і соціально-психологічні програми підтримки, що дозволяє розробити більш ефективні стратегії для подолання безробіття та підтримки безробітних осіб.

Відповідно до вищезазначеного чинного закону України «безробітний - особа віком від 15 до 70 років, яка через відсутність роботи не має заробітку або інших передбачених законодавством доходів як джерела існування, готова та здатна приступити до роботи» [13].

Безробіття є складним і багатофакторним явищем, що має різноманітні причини, які взаємодіють між собою та впливають на рівень зайнятості в суспільстві. Важливо розуміти, що безробіття не є монолітним явищем; воно варіюється за типами, що включають циклічне, структурне, фрикційне та інституційне безробіття. Кожен з цих типів має свої специфічні причини, які необхідно враховувати під час аналізу загальної ситуації на ринку праці.

Розглянемо детальніше класифікацію безробіття та типами та їх причини в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Класифікація безробіття за типами

Тип безробіття	Опис	Причини
Циклічне	Виникає під час економічних спадів, коли знижується попит на товари та послуги, що призводить до скорочення виробництва та попиту на робочу силу.	Економічні коливання, фази економічного циклу (зростання, рецесія, депресія).
Структурне	Спричинене невідповідністю між пропозицією робочої сили та попитом на неї через зміни в структурі економіки.	Технологічний прогрес, автоматизація, зміни в глобальній економіці (переміщення виробництва, нові економічні сектори).
Фрикційне	Пов'язане з тимчасовою безробітністю під час пошуку нової роботи або зміни професії.	Зміна роботи, зміна місця проживання, вихід на ринок праці

		нових працівників (випускники).
Інституційне	Викликане структурними особливостями ринку праці, які перешкоджають природному функціонуванню ринку.	Високий рівень мінімальної заробітної плати, вплив профспілок, обмеження на звільнення, політика соціального захисту.

Для розуміння та подолання безробіття необхідно враховувати не лише економічні, але й соціальні, технологічні та інституційні фактори. Такий підхід дозволить розробити ефективні стратегії для зниження рівня безробіття та сприяння стабільному економічному зростанню і соціальному благополуччю.

Василенко О. у своїх працях акцентує увагу а тому що «безробіття є причиною негативних соціальних наслідків, насамперед воно травмує психологічний стан людини. На думку психологів, безробітний – це людина, яка не має чітких уявлень про свій соціальний статус, не знає, як себе поводити, усвідомлює та сприймає себе негативно, втрачає оптимістичні погляди на життя, впевненість у своїх силах, а також фокусує увагу на пошуках причин такого стану. У такої категорії людей спостерігається швидке зростання рівня стурбованості, незадоволення собою та навколишнім середовищем» [5].

Втрата зайнятості не лише порушує економічну стабільність людини, але й провокує серйозні психологічні наслідки, що можуть тривати навіть після відновлення трудової діяльності. Вивчення цих наслідків є важливим як для розуміння особистісної реакції на безробіття, так і для розробки програм психологічної підтримки, які допоможуть пом'якшити його негативний вплив. Аналіз психологічних наслідків безробіття дозволяє виявити, як втрата роботи

впливає на самооцінку, емоційний стан, соціальні зв'язки та загальну якість життя людини. Зазначений підхід є ключовим для створення ефективних стратегій підтримки осіб, які опинилися без роботи, з метою їхньої швидкої реінтеграції в трудове життя та забезпечення психологічного благополуччя. Безробіття має свої психологічні наслідки для кожної особистості. Основні аспекти наведено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Психологічні наслідки безробіття

Поняття безробіття є багатогранним і включає різні аспекти, що варіюються від класичного розуміння як відсутності зайнятості серед економічно активного населення до більш комплексного трактування, що охоплює приховане та структурне безробіття, а також нестабільність зайнятості. Сучасні наукові підходи акцентують увагу на необхідності розгляду безробіття не лише як економічної проблеми, але й як соціального феномену, що відображає взаємодію між індивідом та ринковими структурами.

Особливості безробіття в сучасному суспільстві значною мірою зумовлені такими факторами, як швидка технологічна зміна, що спричиняє автоматизацію та роботизацію багатьох виробничих процесів, глобалізація економіки, яка сприяє переміщенню робочої сили та зміні структури зайнятості, а також зміна соціальних стандартів, що впливають на очікування та вимоги до роботи серед населення.

Таким чином, комплексний аналіз досліджень, проведених українськими та зарубіжними вченими, дозволяє розробити ефективні стратегії соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії, що сприятиме покращенню їхнього психологічного стану та соціальної інтеграції.

1.2. Соціально-психологічна реабілітація як засіб допомоги безробітним

Соціально-психологічна реабілітація є важливим аспектом підтримки осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема безробітних. У сучасних умовах економічної нестабільності, зростання рівня безробіття та соціальної ізоляції, особи, що втратили роботу, стикаються не лише з матеріальними труднощами, але й із серйозними психологічними проблемами, такими як зниження самооцінки, депресивні стани, соціальна відчуженість та зневіра у власних можливостях. У такій ситуації соціально-психологічна

реабілітація стає не лише засобом допомоги в подоланні цих проблем, але й ключовим елементом їхньої інтеграції в соціум та відновлення продуктивної активності.

Соціально-психологічна реабілітація передбачає комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічного стану безробітних, зміцнення їхнього соціального статусу та адаптацію до нових умов життя. Вона включає в себе різноманітні форми роботи, такі як індивідуальне та групове консультування, тренінги з підвищення самооцінки, розвиток навичок комунікації та стресостійкості, а також підтримку у професійній переорієнтації та працевлаштуванні.

Соціально-психологічна реабілітація безробітних опиняється в центрі уваги Попович А. Дослідниця зазначає що «реабілітація спрямована на відновлення порушених або втрачених індивідом суспільних зв'язків і відносин (внаслідок інвалідності, зміни соціального статусу, девіантної поведінки тощо).» [30]

Дослідженню окремих аспектів соціальної реабілітації присвятили свої праці Голова Н., Гриб А., Іпатов А., Коробкін Ю., Мороз О., Кравченко М., Поляк О. Цей вид діяльності розглядається переважно у контексті проблем медико-соціального та правового характеру, що зумовлює необхідність соціального захисту окремих категорій населення у законодавчо визначених рамках, або ж як соціокультурна взаємодія між окремими категоріями людей у складних життєвих обставинах та суспільством.

Поняття соціально-психологічної реабілітації безробітних включає в себе комплекс заходів, що мають на меті відновлення психологічного та соціального благополуччя особи. Відповідно до сучасних наукових підходів, цей процес має включати індивідуальну психологічну підтримку, що спрямована на підвищення самооцінки, розвиток навичок управління стресом та розширення соціальної підтримки. Одним із ключових аспектів реабілітації є формування позитивного соціального середовища, що сприяє активному залученню особи до громадського життя. Такий підхід дозволяє зменшити

ризика соціальної ізоляції та сприяє поступовому відновленню самоповаги та віри у власні можливості.

Також вчені визначають соціально-психологічну реабілітацію як процес, що передбачає комплекс заходів, спрямованих на відновлення самооцінки, психологічної стійкості та здатності до соціальної інтеграції особи. На його думку, реабілітація має на меті не лише допомогти людині подолати наслідки кризи, але й забезпечити її повернення до активного соціального життя.

Методи соціально-психологічної реабілітації безробітних базуються на різноманітних психотерапевтичних та соціально-педагогічних підходах, які адаптуються під конкретні потреби та індивідуальні особливості клієнтів. Індивідуальне консультування є одним із найефективніших методів психологічної підтримки, оскільки дозволяє глибоко працювати з внутрішніми переживаннями особи, допомагаючи їй усвідомити свої страхи, сумніви та невпевненість у майбутньому [2]. Цей процес включає аналіз особистісних проблем, що виникли внаслідок безробіття, та розробку стратегії подолання цих проблем через підвищення рівня внутрішньої мотивації та самоконтролю.

Як зазначає Титаренко Т. «специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає в її спрямованості на активізацію життєтворення особистості, що постраждала внаслідок травмування. Реабілітація сприяє відновленню бажання само-трансформацій, здатності до проектування майбутнього життя та втілення цих проектів у різних сферах життєдіяльності» [39].

Групові тренінги та семінари являються важливим інструментом реабілітації, що дозволяє безробітним розвивати соціальні навички, зміцнювати самооцінку та взаємодіяти з іншими людьми, які знаходяться в схожих життєвих умовах. Учасники таких тренінгів отримують можливість обмінюватися досвідом, що сприяє формуванню колективної підтримки та зменшенню відчуття соціальної ізоляції. Такі заходи часто включають

тренінги з розвитку навичок комунікації, управління емоціями та стресом, що є критично важливими для успішної соціальної адаптації. Під час таких заходів створюється атмосфера довіри та підтримки, яка сприяє відкритості учасників та їхньому активному залученню до процесу навчання та саморозвитку.

Профорієнтаційна робота є невід'ємною частиною соціально-психологічної реабілітації безробітних, оскільки дозволяє їм не тільки знайти нове робоче місце, але й усвідомити свої професійні інтереси та можливості. Цей процес включає в себе оцінку професійних компетенцій, інтересів та цінностей клієнта, а також розробку плану професійного розвитку, що включає навчання, перекваліфікацію та пошук нових можливостей на ринку праці. Особлива увага приділяється розвитку навичок самопрезентації, складанню резюме та підготовці до співбесід, що є важливими компонентами успішного працевлаштування. За допомогою професійних консультацій клієнти отримують можливість об'єктивно оцінити свої сильні сторони та потенціал, що сприяє підвищенню їхньої впевненості у власних силах та зменшенню страху перед змінами.

Аналіз ефективності соціально-психологічної реабілітації безробітних є складовою частиною процесу оцінки та удосконалення програм реабілітації. Вивчення впливу реабілітаційних заходів на психологічний стан безробітних показує, що такі програми мають позитивний ефект, зокрема, на зниження рівня тривожності, депресії та соціальної ізоляції. Дослідження також підтверджують, що після проходження реабілітаційних програм безробітні демонструють вищий рівень мотивації до пошуку роботи, підвищення соціальної активності та покращення якості життя. Однак, важливою складовою є також аналіз довгострокової ефективності цих програм, зокрема, їхнього впливу на професійну адаптацію та стабільність працевлаштування клієнтів.

Перспективи розвитку соціально-психологічної реабілітації безробітних передбачають впровадження новітніх методів та інноваційних підходів, що

сприяють більш ефективній інтеграції безробітних у соціум та на ринок праці. Зокрема, важливим є розвиток онлайн-платформ та мобільних додатків, що забезпечують доступ до консультацій та тренінгів у зручний для клієнтів час. Крім того, підвищення ролі державних та громадських організацій у підтримці безробітних через створення спеціалізованих центрів реабілітації та посилення міжвідомчої співпраці є ключовим аспектом розвитку цієї галузі. Імплементация міжнародного досвіду у сфері соціально-психологічної реабілітації безробітних також може сприяти покращенню ефективності національних програм та адаптації їх до сучасних викликів.

Ураховуючи складність і багатогранність проблеми, наукові дослідження та практичні розробки у цій галузі мають ґрунтуватися на комплексному підході, що враховує індивідуальні, соціальні та економічні чинники. Це забезпечить системний підхід до реабілітації безробітних, спрямований на їхню всебічну підтримку та інтеграцію в суспільство.

Отже, соціально-психологічна реабілітація безробітних є невід'ємною складовою комплексної підтримки осіб, які опинилися у важких життєвих обставинах через втрату роботи. Завдяки поєднанню індивідуальної та групової роботи, психотерапевтичних підходів, професійної орієнтації та соціальної підтримки, реабілітація сприяє відновленню психологічного благополуччя, зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню соціальної активності. Впровадження сучасних методів та інноваційних технологій у процесі реабілітації дозволяє ефективно відповідати на виклики сучасності, сприяючи успішній інтеграції безробітних у суспільство та поверненню до продуктивної діяльності.

1.3. Сімейна терапія як ефективний метод реабілітації

Сімейна терапія є одним із найефективніших методів соціально-психологічної реабілітації, особливо коли йдеться про подолання наслідків життєвих криз, до яких належить і безробіття. Втрата роботи, як правило, не

тільки впливає на саму людину, але й може мати серйозний вплив на всю родину, спричиняючи напругу у взаєминах, поглиблюючи конфлікти та створюючи атмосферу нестабільності та стресу. Саме тому сімейна терапія стає важливим інструментом у процесі реабілітації, оскільки вона спрямована на відновлення гармонії в сімейних стосунках, зміцнення підтримки та розвитку стійкості до життєвих викликів.

Сімейна терапія є комплексним підходом, який дозволяє врахувати багатовимірний характер впливу безробіття на родину. Вона передбачає роботу з усіма членами сім'ї для зміцнення їхньої емоційної підтримки, підвищення взаєморозуміння та ефективної комунікації. У контексті реабілітації сімейна терапія сприяє створенню стабільного середовища, яке допомагає індивідам долати психологічні труднощі, відновлювати самоповагу та мотивуватися на подальшу активність у пошуку роботи.

У сучасному світі, де соціальні та економічні виклики стають дедалі складнішими, сімейна терапія відіграє важливу роль у забезпеченні стабільного функціонування сімейної системи. Сімейна терапія, як спеціалізований вид психологічного консультування, спрямована на оптимізацію комунікативних процесів між членами родини, вирішення конфліктів, а також на досягнення гармонійних взаємин, що сприяють підтримці емоційного благополуччя всіх її учасників.

Процес сімейної терапії ґрунтується на принципах системного підходу, де родина розглядається як єдиний організм, який функціонує через складні взаємозв'язки між його членами. Завдяки цьому підходу соціальний працівник має змогу виявити дисфункціональні патерни комунікації та поведінки, що можуть спричиняти напруження або конфлікти у взаєминах. Основною метою сімейної терапії є не тільки усунення симптомів дистресу, але й глибинне переосмислення та перебудова сімейних відносин, щоб створити більш адаптивну та підтримуючу структуру.

Соціальний працівник відіграє роль фасилітатора, що допомагає кожному учаснику сімейної системи зрозуміти власні потреби, а також

потреби інших членів родини. Ця дія в свою чергу, сприяє покращенню взаєморозуміння, розвитку емпатії та готовності співпрацювати для досягнення спільних цілей.

Цілі сімейної терапії можуть бути різноманітними, але всі вони орієнтовані на підвищення якості сімейного життя. Терапія може бути спрямована на вдосконалення навичок комунікації між членами сім'ї, розвиток стратегій для ефективного вирішення конфліктів, зміцнення емоційних зв'язків та підвищення рівня взаємної підтримки. Особлива увага приділяється питанням самооцінки кожного з учасників терапевтичного процесу, адже почуття власної гідності і впевненості є важливими для гармонійного функціонування сім'ї.

Процес сімейної терапії є складним і багат шаровим. Він вимагає від кожного члена родини відкритості, емпатії та готовності працювати над собою і своїми взаєминами. На практиці це означає, що сімейна терапія потребує часу і значних зусиль з боку всіх учасників. Терапевтичний процес передбачає не лише участь у сесіях, але й активну роботу поза ними, де члени родини повинні застосовувати на практиці нові підходи до комунікації, розв'язання конфліктів і співпраці.

Важливо зазначити, що успішність сімейної терапії залежить від кількох факторів:

- мотивація всіх учасників терапії до змін і готовність до співпраці;
- професіоналізм і компетентність терапевта, який повинен мати глибокі знання у галузі сімейної психології, а також навички ефективної роботи з груповою динамікою;
- підтримка і зобов'язання з боку всієї родини до довготривалої роботи над собою і своїми взаєминами, оскільки сімейна терапія не є швидким процесом і вимагає поступового і систематичного підходу.

У сімейній терапії, в контексті соціально-психологічної реабілітації, основна увага зосереджується на формуванні та реалізації спільних цілей і

завдань, які сприяють гармонізації взаємин всередині родини. Цей підхід дозволяє кожному члену сім'ї не лише висловити свої індивідуальні потреби та прагнення, але й знайти конструктивний шлях до їх досягнення через спільну роботу над взаєморозумінням і підтримкою. Важливим аспектом консультування є створення безпечного простору, де кожен член сім'ї може вільно висловлювати свої думки, що, у свою чергу, сприяє зміцненню емоційних зв'язків і покращенню загального благополуччя.

Спільні цілі та завдання, що ставляться перед сім'єю в процесі терапії, є фундаментом для розвитку ефективної комунікації і побудови довірливих відносин. Соціальний працівник допомагає родині ідентифікувати проблеми та виклики, які стоять на шляху до гармонійного співіснування, а також спільно формулює завдання для їх подолання. Це включає також покращення комунікативних навичок, підтримку емоційного благополуччя, зміцнення взаємодопомоги та створення атмосфери, де кожен відчуває свою значущість і підтримку.

Сімейна терапія, як засіб реабілітації, спрямована на визначення і реалізацію психологічних цілей, які мають важливе значення для кожного члена родини. До даних цілей відносяться робота над зміною деструктивних патернів поведінки, розвиток емоційної інтелігенції, підтримка самоповаги та особистісного зростання. Соціальний працівник виступає як провідник, який допомагає родині визначити ці цілі та надає інструменти для їх досягнення, що в кінцевому підсумку сприяє створенню більш здорової та щасливої сім'ї.

Загалом, сімейна психотерапія є важливим інструментом для досягнення спільних цілей і виконання завдань, які стоять перед родиною. Через створення умов для кращого взаєморозуміння, підтримки та розвитку позитивних взаємин, сімейна терапія забезпечує більш стабільне та щасливе співіснування членів родини.

Сімейна терапія сприяє переосмисленню родиною значущості спільних цілей, підкреслюючи, що кожен член сім'ї має брати активну участь у їх досягненні. Необхідно допомагати родині ідентифікувати та чітко

сформулювати ці цілі, а також розробляє стратегії, які сприятимуть їх реалізації. Спільні цілі стають платформою для об'єднання родини, створюючи основу для співпраці та синергії.

Завдяки спільним цілям, сім'я може зосередитися на позитивних змінах і розвитку, що сприяє зменшенню напруження та уникненню конфліктів. Цілі не тільки направляють терапевтичний процес, але й допомагають родині подолати розбіжності, підсилюючи відчуття єдності та підтримки серед її членів. Таким чином, спільні цілі є важливим чинником у забезпеченні ефективності сімейної терапії, сприяючи стабільності та гармонії у взаєминах.

Одним із центральних аспектів є розвиток комунікативних навичок, які відіграють ключову роль у досягненні спільних цілей та ефективному вирішенні завдань, що стоять перед родиною. Адекватна комунікація між членами сім'ї є своєрідною терапією, яка сприяє покращенню взаєморозуміння, зміцненню взаємин та побудові здорових і стабільних відносин.

Значення комунікативних навичок важко переоцінити, оскільки вони забезпечують можливість кожному члену родини не лише виразити власні потреби та емоції, але й почути інших, знайти компромісні рішення, необхідні для гармонізації взаємин. Активне слухання, як одна з ключових технік, дозволяє кожному члену сім'ї уважно вислухати інших без перебивань і осуду, що значно підвищує рівень взаєморозуміння та знижує ризик виникнення конфліктів. Цей метод допомагає зруйнувати негативні патерни спілкування, які можуть існувати в родині, і сприяє створенню атмосфери довіри та підтримки.

Позитивне підкріплення та вираження емоцій є не менш важливими складовими у розвитку комунікативних навичок. Воно виражається через вдячність і підтримку, мотивує членів родини до відкритого спілкування та активної участі у вирішенні сімейних проблем. Вираження емоцій дозволяє кожному учаснику терапевтичного процесу безпечно і щиро ділитися своїми почуттями та потребами, що веде до глибшого взаєморозуміння.

Розвиток комунікативних навичок є тривалим процесом, який потребує часу, зусиль та активної взаємодії з боку всіх членів родини. Цей процес допомагає досягти не лише терапевтичних цілей, але й підвищує якість життя кожного члена сім'ї. У результаті, сім'я стає більш злагодженою, здоровою та щасливою, що забезпечує стабільність і гармонію в родинному житті.

Саме визначення спільних цілей та завдань для родини є ключовим етапом, що формує основу для подальшої роботи з психологом. Даний процес допомагає не лише окреслити напрями терапевтичного втручання, але й сприяє досягненню позитивних змін у динаміці родинних взаємин. Сім'я отримує можливість активно взаємодіяти та працювати над вирішенням внутрішніх конфліктів і проблем. Роль терапевта полягає в наданні консультативної підтримки всім членам родини, сприянні збереженню та покращенню взаєморозуміння, а також у допомозі в досягненні спільно визначених цілей.

Завдання соціального працівника під час терапії полягає в глибокому аналізі існуючих проблем, виявленні їх причин та розробці ефективних стратегій для їхнього вирішення. Активна участь усіх членів родини в терапевтичному процесі є необхідною умовою для досягнення успіху. Спільна робота над поставленими цілями не лише зміцнює родинні зв'язки, але й формує готовність до позитивних змін.

Висновки до першого розділу

У першому розділі роботи розглянуто теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб, а також методи сімейної терапії як ефективного інструменту в цьому процесі.

Визначено, що безробіття є не лише економічним, але й глибоко соціально-психологічним явищем. Воно негативно впливає на особистість, родину та соціум у цілому. Безробіття може призводити до втрати самооцінки,

виникнення депресій, порушення міжособистісних відносин у родині, що вимагає застосування комплексних методів реабілітації.

Проаналізовано соціально-психологічну реабілітацію як процес, спрямований на відновлення психологічного здоров'я та соціальної адаптації безробітних осіб. Виявлено, що успішна реабілітація потребує інтегрованого підходу, який включає як індивідуальні, так і групові форми роботи. Одним із ключових методів у цьому контексті є сімейна терапія.

Досліджено сімейну терапію як ефективний метод реабілітації безробітних. Доведено, що інтеграція сімейної терапії у процес реабілітації сприяє не тільки вирішенню конфліктів у родині, але й зміцненню емоційних зв'язків між членами родини. Цей метод дає змогу розвинути стратегії підтримки на рівні родини, що позитивно впливає на відновлення психологічного стану безробітних осіб.

Отже, теоретичний аналіз показав, що соціально-психологічна реабілітація, яка включає методи сімейної терапії, є дієвим інструментом для покращення психологічного стану та соціальної адаптації безробітних осіб.

РОЗДІЛ II РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ

2.1. Особливості соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії

Соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб є важливим аспектом підтримки людей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Втрата роботи не лише призводить до матеріальних труднощів, але й викликає серйозні психологічні проблеми. У встановленій ситуації сімейна терапія стає ключовим інструментом у процесі реабілітації, оскільки вона спрямована на відновлення гармонії в сімейних стосунках, зміцнення підтримки та розвитку стійкості до життєвих викликів.

Сімейна терапія є комплексним підходом, який дозволяє врахувати багатовимірний характер впливу безробіття на родину. Вона передбачає роботу з усіма членами сім'ї для зміцнення їхньої емоційної підтримки, підвищення взаєморозуміння та ефективної комунікації. У контексті реабілітації сімейна терапія сприяє створенню стабільного середовища, яке допомагає індивідам долати психологічні труднощі, відновлювати самоповагу та мотивуватися на подальшу активність у пошуку роботи.

Слід зазначити, що сьогодні існують різні підходи щодо бачення психотерапевтичної допомоги у соціальній роботі. А. Капська у своїх працях досліджує що вивчення цих підходів дозволило звести основні терапевтичні впливи у чотири групи [16, с. 4]:

1. Терапія як метод лікування
 - підхід розглядає психотерапію як процес, спрямований навилікування психологічних розладів та покращення психічного здоров'я індивіда. Методи, що використовуються в цьому підході, включають

фармакотерапію, когнітивно-поведінкову терапію та інші медичні інтервенції.

2. Терапія як метод маніпулювання

- підхід має характер інструменту і служить цілям суспільного контролю (соціологічна модель). Психотерапія розглядається як засіб, який використовується для управління поведінкою індивіда та його соціальною адаптацією. Методи, що використовуються в цьому підході, включають поведінкову терапію та інші методи, спрямовані на зміну поведінки.

3. Терапія як метод, що приводить у дію процес навчання

- психолого-педагогічна модель розглядає психотерапію як процес навчання, який сприяє розвитку особистісних якостей та навичок індивіда. Цей підхід акцентує увагу на освітніх та навчальних аспектах терапії, спрямованих на підвищення рівня самосвідомості та саморегуляції. Методи, що використовуються в цьому підході - тренінги, семінари та інші освітні програми.

4. Терапія як комплекс явищ, що функціонують під час взаємодії між людьми

- філософська модель розглядає психотерапію як комплекс явищ, які виникають під час взаємодії між людьми. Визначений підхід акцентує увагу на міжособистісних відносинах та їхньому впливі на психічне здоров'я індивіда. Методи, що використовуються в цьому підході, включають гуманістичну терапію, гештальт-терапію та інші методи, спрямовані на розвиток міжособистісних відносин.

Сімейна терапія як метод соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб має низку ключових цілей, спрямованих на подолання негативних наслідків безробіття та відновлення психологічного та соціального благополуччя індивідів [16, с. 4]. Основні цілі сімейної терапії для безробітних осіб включають:

- відновлення психологічного стану;
- зміцнення сімейної підтримки;
- розвиток комунікативних навичок;
- профорієнтаційна підтримка та професійна переорієнтація;
- формування позитивного соціального середовища;
- подолання соціальної відчуженості та зневіри.

Сімейна терапія є системно-орієнтованим підходом, що акцентує увагу на взаємодії між членами сім'ї та впливі цих взаємодій на психічний стан індивідів. У реабілітації безробітних, сімейна терапія виступає важливим інструментом для корекції дезадаптивних моделей поведінки, поліпшення комунікації та зміцнення підтримуючих взаємодій у родині.. Основні методи та техніки сімейної терапії, які використовуються для підтримки та реабілітації безробітних осіб представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Методи та техніки сімейної терапії, які використовуються для підтримки та реабілітації безробітних осіб

Методи та техніки	Мета	Методи	Техніки
Індивідуальне консультування	Допомогти безробітній особі усвідомити та подолати психологічні проблеми	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гуманістична терапія, психоаналіз	Активне слухання, рефреймінг, когнітивна реструктуризація
Групове консультування	Створити підтримуюче середовище для обміну	Групова динаміка, групова психотерапія	Рольові ігри, дискусії, вправи на розвиток навичок

		переживаннями та отримання підтримки		комунікації та стресостійкості
Тренінги підвищення самооцінки	з	Покращити самооцінку та самоповагу, сприяти психологічному відновленню та мотивації до пошуку роботи	Позитивна психологія, тренінги розвитку особистісних якостей	Вправи на самоствердження, афірмації, візуалізація успіху
Тренінги розвитку навичок комунікації	з	Навчити ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, покращити взаєморозуміння та гармонію в сім'ї	Тренінги розвитку комунікативних навичок, тренінги управління конфліктами	Рольові ігри, симуляції, вправи на активне слухання та емпатію
Профорієнтацій на робота		Допомогти усвідомити професійні інтереси та можливості, розробити план професійного розвитку	Профорієнтаційне консультування	Тестування професійних інтересів, аналіз ринку праці, розробка плану кар'єри
Підтримка професійній переорієнтації	у	Сприяти адаптації до нових професійних ролей та умов, підвищити конкурентоспроможність на ринку праці	Тренінги професійного розвитку, наставництво	Навчання нових навичок, менторство, підтримка у пошуку роботи

Соціальна інтеграція безробітних осіб є однією з ключових проблем сучасного суспільства. Безробіття не лише впливає на економічне становище індивіда, але й може призвести до серйозних психологічних та соціальних наслідків [46]. Сімейна терапія, як систематичний підхід до вирішення психологічних та соціальних проблем, може значно покращити соціальну інтеграцію безробітних осіб. Основні механізми впливу сімейної терапії включають:

- покращення внутрішньо-сімейних відносин;
- зміцнення соціальної підтримки;
- розвиток навичок адаптації;
- формування позитивного самосприйняття;
- сприяння соціальній активності.

Безробіття є не лише економічною проблемою, а й глибокою психосоціальною кризою, яка зачіпає всі аспекти життя людини та її найближчого оточення [27]. Втрата роботи негативно впливає на самооцінку, породжує почуття тривоги, невпевненості та безнадії, що, в свою чергу, відображається на міжособистісних відносинах у родині. Безробіття часто стає каталізатором сімейних конфліктів, посилює емоційне напруження та призводить до дезадаптації як окремих членів сім'ї, так і всієї родини в цілому. У таких умовах сімейна терапія виступає важливим засобом підтримки та відновлення психосоціального балансу.

Роль сімейної терапії у роботі з безробітними полягає не лише у подоланні індивідуальних психологічних проблем, але й у зміцненні родинних стосунків, підвищенні рівня взаємної підтримки та адаптації до нових соціально-економічних умов. З огляду на системний характер проблеми безробіття, сімейна терапія дозволяє комплексно підійти до реабілітації, враховуючи взаємодію індивідуальних і колективних чинників, що впливають на психологічний стан безробітної особи [50]. Основні напрямки роботи сімейної терапії з безробітними включають управління сімейними

конфліктами, зміцнення емоційної підтримки, корекцію дезадаптивних патернів поведінки та розвиток навичок адаптації до змін. Ці напрямки сприяють відновленню психічного здоров'я, покращенню сімейного функціонування та інтеграції безробітних осіб у суспільство.

Сімейна терапія є важливим інструментом у процесі соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб, оскільки вона враховує системний характер сімейних відносин і їхній вплив на психічне здоров'я. Робота з родиною дозволяє ефективно подолати стресові ситуації, пов'язані з безробіттям, та сприяє відновленню позитивних моделей поведінки. Основні напрямки роботи сімейної терапії з безробітними включають наступні аспекти:

- Робота з сімейними конфліктами.

Безробіття часто стає причиною зростання конфліктів у родині, що обумовлено фінансовими труднощами, підвищенням емоційної напруженості та порушенням традиційних ролей. Сімейна терапія допомагає ідентифікувати джерела конфліктів і працювати над їхнім усуненням. Це включає розвиток навичок ефективної комунікації, вміння висловлювати емоції та переживання без звинувачень, а також пошук спільних рішень, які враховують потреби всіх членів родини.

- Зміцнення емоційної підтримки.

Підтримка з боку родини є важливим ресурсом для безробітної особи. Сімейна терапія спрямована на розвиток здатності членів родини надавати один одному емоційну підтримку, що знижує рівень стресу та тривожності. Терапевт допомагає родині вчитися вислуховувати, проявляти співчуття та підтримувати один одного, що сприяє підвищенню емоційного благополуччя та стійкості до труднощів.

- Корекція дезадаптивних патернів поведінки.

Тривале безробіття часто формує дезадаптивні патерни поведінки, такі як пасивність, відмова від соціальної активності, підвищена тривожність або

агресивність. Сімейна терапія сприяє ідентифікації цих патернів та їх корекції. Зокрема, використовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативного мислення, розвитку конструктивних моделей взаємодії та формування навичок ефективного вирішення проблем.

– Формування навичок адаптації.

Адаптація до змін, пов'язаних із безробіттям, є важливим завданням сімейної терапії. Терапія сприяє розвитку навичок, які допомагають безробітним особам більш ефективно справлятися з пошуком роботи, а також готуватися до можливих невдач. Це включає постановку реалістичних цілей, мотиваційне консультування, розвиток стресостійкості та впевненість у своїх силах. Родина виступає не лише джерелом підтримки, але й середовищем для практики нових навичок.

– Підтримка під час зміни ролей у родині.

Безробіття часто змінює традиційні ролі в родині, що може стати джерелом додаткового стресу. Сімейна терапія допомагає родині адаптуватися до нових умов, переглянути обов'язки та знайти способи зберегти рівновагу в стосунках. До даного аспекта відносять перерозподіл ролей, гнучкість у виконанні обов'язків та обговорення нових сімейних правил.

– Профілактика соціальної ізоляції.

Безробіття часто призводить до соціальної ізоляції, що погіршує психічний стан та знижує можливості працевлаштування. Сімейна терапія сприяє активізації соціальної взаємодії, підтримує залучення безробітних до громадської діяльності, а також сприяє розширенню соціальних зв'язків. Це дозволяє людині залишатися соціально активною, підтримувати соціальну інтеграцію та знижувати ризик депресії.

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність сімейної терапії як засобу соціально-психологічної реабілітації безробітних. Дослідження показують, що сімейна терапія сприяє зниженню рівня тривожності, депресії та підвищенню самооцінки у безробітних осіб. Також відзначається

позитивний вплив на сімейне функціонування, покращення комунікації між членами родини та зменшення частоти конфліктів [51].

Отже, сімейна терапія виступає ефективним засобом соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб, адже спрямована на вирішення міжособистісних конфліктів, зміцнення емоційної підтримки та корекцію дезадаптивних моделей поведінки. Використання терапевтичних методів дозволяє не лише знизити рівень тривожності та депресії, але й підвищити стійкість до життєвих труднощів, покращити комунікацію в родині та сприяти професійній переорієнтації.

2.2. Попереднє дослідження проблематики соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб

Соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб є важливою складовою їхнього повернення до активного життя та професійної діяльності. Безробіття спричиняє низку негативних наслідків, таких як погіршення психоемоційного стану, зниження самооцінки, поява тривожності, депресії та соціальної ізоляції, що значно ускладнює процес пошуку нової роботи та інтеграції у суспільство. У зв'язку з цим особливо актуальним стає питання дослідження соціально-психологічних підходів, методів і програм, спрямованих на підтримку та реабілітацію безробітних осіб.

Дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії можна структуровано поділити на декілька етапів. Кожен етап ретельно представлено на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Етапи емпіричного дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії

У попередньому дослідженні проблематики соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб взяло участь 100 осіб (50 осіб безробітних та 50 осіб, що належать до родини безробітної особи). Емпіричне дослідження було проведено протягом вересня 2024 року.

База дослідження: управління соціального захисту населення Васильківської міської ради

Метою дослідження є вивчення та аналіз соціально-психологічних підходів до реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії, визначення їхньої ефективності та розробка рекомендацій щодо вдосконалення програм підтримки, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану, соціальної адаптації та підвищення конкурентоспроможності на ринку праці.

Завдання дослідження:

- визначення психологічних наслідків безробіття;
- аналіз соціальних та сімейних наслідків безробіття;
- оцінка ефективності методів сімейної терапії;
- розробка рекомендацій для покращення соціально-психологічної реабілітації;
- аналіз довгострокових ефектів сімейної терапії.

Дослідження соціально-психологічного стану безробітних осіб проводилося з метою виявлення їхнього емоційного стану, впливу безробіття на сімейні відносини, а також оцінки потреби та готовності до участі у сімейній терапії. Опитування охоплювало різні аспекти, включаючи демографічні характеристики, тривалість безробіття, рівень стресу та депресії, а також ставлення до можливості отримання психологічної допомоги. Отримані дані дозволяють глибше зрозуміти, як безробіття впливає на психологічний та емоційний стан осіб, і яким чином сімейна терапія може стати ефективним інструментом підтримки.

Таблиця 2.2.

Результати соціально-психологічного стану безробітних осіб

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Вік	Менше 25 років	7	14%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Стать	25-35 років	13	26%
	36-45 років	10	20%
	46-55 років	12	24%
	Більше 55 років	8	16%
	Чоловік	23	46%
	Жінка	27	54%
Тривалість безробіття	Менше 3 місяців	12	24%
	3-6 місяців	15	30%
	6-12 місяців	10	20%
	Більше 12 місяців	13	26%
Чи відчуваєте ви стрес або тривогу через безробіття?	Так	32	64%
	Ні	18	36%
Як часто ви відчуваєте депресію або почуття безнадії через безробіття?	Постійно	6	12%
	Часто	14	28%
	Іноді	18	36%
	Рідко	7	14%
	Ніколи	5	10%
Чи впливає безробіття на ваші сімейні відносини?	Так	28	56%
	Ні	22	44%
Чи вважаєте ви, що сімейна терапія може допомогти вам подолати психологічні труднощі, пов'язані з безробіттям?	Так	22	44%
	Ні	13	26%
	Можливо	15	30%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Чи готові ви взяти участь у сімейній терапії, якщо така можливість буде надана?	Так	20	40%
	Ні	15	30%
	Можливо	15	30%
	Покращення комунікації в сім'ї	13	26%
	Зміцнення емоційної підтримки	15	30%
Які аспекти сімейної терапії ви вважаєте найбільш корисними для вас?	Розвиток навичок адаптації	10	20%
	Формування позитивного самосприйняття	7	14%
	Інше	5	10%
Чи маєте ви доступ до психологічної допомоги або консультацій?	Так	15	30%
	Ні	35	70%
Які інші форми підтримки ви вважаєте корисними для подолання психологічних труднощів, пов'язаних з безробіттям?	Індивідуальна терапія	15	30%
	Групова терапія	10	20%
	Професійне консультування	15	30%
	Інше	10	20%

Демографічні характеристики респондентів, що брали участь у дослідженні, вказують на різноманітність вікових категорій серед безробітних осіб, що дозволяє зробити висновок про багатовимірний вплив безробіття на різні вікові групи. Серед учасників опитування переважають жінки (54%), що

може свідчити про наявність гендерних аспектів у питанні безробіття, зокрема специфічних потреб у психологічній підтримці для жінок.

Тривалість безробіття варіюється від кількох місяців до більше ніж року, що відображає різний рівень впливу соціально-економічних факторів на психологічний стан та добробут осіб, які перебувають без роботи. Тривале безробіття (понад 12 місяців) може викликати значні психологічні труднощі, включаючи підвищений рівень стресу, тривожності та соціальну дезадаптацію, що потребує цілеспрямованих заходів підтримки.

За результатами опитування, більшість респондентів (64%) відчують стрес або тривогу через втрату роботи, що підкреслює значний психологічний тиск, який безробіття чинить на індивідів. Крім того, 40% респондентів постійно або часто переживають депресивні стани або почуття безнадійності, що свідчить про гостру потребу в системній психологічній реабілітації.

Безробіття також має вплив на сімейні взаємини: понад 56% респондентів вказали, що їхня сімейна динаміка змінилася внаслідок втрати роботи. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної реабілітації, що включає не лише індивідуальну, але й сімейну терапію, яка може позитивно вплинути на емоційне здоров'я всієї сім'ї.

Серед учасників дослідження 44% вважають, що сімейна терапія може сприяти подоланню психологічних труднощів, пов'язаних з безробіттям, однак лише 40% готові взяти участь у таких заходах. Це свідчить про необхідність додаткового інформування та підвищення мотивації серед безробітних для залучення до терапевтичних програм.

Респонденти відзначають, що найбільш корисними аспектами сімейної терапії є покращення комунікації та зміцнення емоційної підтримки всередині сім'ї. Це вказує на те, що сімейна терапія може бути ефективним засобом для поліпшення психоемоційного стану та вирішення міжособистісних конфліктів.

Однак більшість респондентів (70%) не мають доступу до психологічної допомоги, що підкреслює необхідність розширення мережі доступних

психотерапевтичних послуг. Крім сімейної терапії, респонденти високо оцінюють індивідуальні форми терапії та професійне консультування як дієві засоби для подолання психологічних труднощів, пов'язаних із безробіттям.

Таким чином, результати опитування свідчать про суттєвий вплив безробіття на психічне здоров'я та сімейні відносини безробітних осіб. Сімейна терапія визнана одним із потенційно ефективних інструментів для подолання психологічних труднощів, спричинених безробіттям. Однак для її успішної імплементації необхідно забезпечити доступність таких послуг та підвищити мотивацію до участі в них. Комплексний підхід, який включає різноманітні форми психологічної підтримки, може значно покращити ефективність реабілітаційних програм для безробітних осіб.

У рамках дослідження соціально-психологічної реабілітації родин безробітних осіб було проведено опитування з метою вивчення впливу безробіття на психічне здоров'я та сімейні відносини. Опитування охопило 50 осіб, які є членами сімей безробітних. Метою дослідження було визначити основні психологічні наслідки безробіття для родин, а також оцінити ефективність сімейної терапії як інструменту для подолання цих труднощів.

Результати опитування представлені у таблиці 2.2.2. Дані включають демографічні характеристики респондентів, тривалість безробіття членів їхніх сімей, рівень стресу та тривоги, а також ставлення до сімейної терапії та інших форм підтримки. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновки про необхідність комплексного підходу до реабілітації родин безробітних осіб, включаючи застосування сімейної терапії та інших форм психологічної підтримки.

Таблиця 2.2.2.

Результати опитування від членів родин безробітних осіб

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Вік	Менше 25 років	6	12%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Стать	25-35 років	14	28%
	36-45 років	11	22%
	46-55 років	12	24%
	Більше 55 років	7	14%
	Чоловік	24	48%
	Жінка	26	52%
Тривалість безробіття вашого члена сім'ї	Менше 3 місяців	11	22%
	3-6 місяців	16	32%
	6-12 місяців	10	20%
	Більше 12 місяців	13	26%
Чи відчуваєте ви стрес або тривогу через безробіття вашого члена сім'ї?	Так	33	66%
	Ні	17	34%
Як часто ви відчуваєте депресію або почуття безнадії через безробіття вашого члена сім'ї?	Постійно	5	10%
	Часто	15	30%
	Іноді	18	36%
	Рідко	7	14%
	Ніколи	5	10%
Чи впливає безробіття вашого члена сім'ї на ваші сімейні відносини?	Так	29	58%
	Ні	21	42%
Чи вважаєте ви, що сімейна терапія може допомогти вашій родині	Так	23	46%
	Ні	12	24%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
подолати психологічні труднощі, пов'язані з безробіттям?	Можливо	15	30%
Чи готові ви взяти участь у сімейній терапії, якщо така можливість буде надана?	Так	21	42%
	Ні	14	28%
	Можливо	15	30%
	Покращення комунікації в сім'ї	14	28%
	Зміцнення емоційної підтримки	16	32%
Які аспекти сімейної терапії ви вважаєте найбільш корисними для вашої родини?	Розвиток навичок адаптації	10	20%
	Формування позитивного самосприйняття	5	10%
	Інше	5	10%
Чи маєте ви доступ до психологічної допомоги або консультацій?	Так	16	32%
	Ні	34	68%
Які інші форми підтримки ви вважаєте корисними для подолання психологічних труднощів, пов'язаних з безробіттям вашого члена сім'ї?	Індивідуальна терапія	15	30%
	Групова терапія	10	20%
	Професійне консультування	15	30%
	Інше	10	20%

Демографічні характеристики членів родин безробітних осіб демонструють широку представленість різних вікових груп, що вказує на диференційований вплив безробіття на різні вікові категорії. Переважна більшість респондентів (52%) становлять жінки, що може свідчити про наявність гендерних особливостей у переживанні безробіття та необхідність спеціалізованої психологічної підтримки для жінок.

Тривалість безробіття серед членів родин коливається від менше 3 місяців до понад 12 місяців, що вказує на різний ступінь впливу безробіття на психічне здоров'я та соціальне благополуччя респондентів. Особливо важливим є тривалий період безробіття (понад 12 місяців), який, як свідчать дослідження, призводить до значного погіршення психологічного стану і вимагає посиленої уваги з боку спеціалістів та надання адекватної психологічної підтримки.

Варто зазначити, що 66% респондентів відчувають стрес або тривогу через безробіття члена родини, що вказує на суттєвий психологічний тиск на родину в цілому. Депресивні стани та почуття безнадії також є поширеними, адже 40% респондентів відчувають їх постійно або часто. Ці дані підкреслюють необхідність впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації для родин безробітних осіб, спрямованих на зменшення стресу та покращення емоційного стану.

Значний відсоток респондентів (58%) вказують на негативний вплив безробіття члена родини на сімейні відносини, що підтверджує наявність не лише індивідуальних, але й соціальних наслідків цієї проблеми. Це свідчить про потребу у комплексному підході до соціально-психологічної реабілітації, що включає сімейну терапію як засіб покращення комунікації та стабілізації емоційного клімату в сім'ї.

Більшість респондентів (46%) вважають, що сімейна терапія може стати ефективним засобом подолання психологічних труднощів, пов'язаних із безробіттям члена родини. Однак лише 42% висловлюють готовність взяти

участь у терапії, що вказує на необхідність подальшого інформування та мотивування родин щодо ефективності подібних терапевтичних заходів.

Респонденти відзначають, що ключовими аспектами сімейної терапії є покращення комунікації в сім'ї та зміцнення емоційної підтримки. Це свідчить про важливість сімейної терапії як інструменту підвищення психологічного благополуччя та поліпшення сімейних стосунків.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що 68% респондентів не мають доступу до психологічної допомоги або консультацій. Це свідчить про необхідність розширення доступності таких послуг для родин безробітних осіб, зокрема через запровадження програм сімейної та індивідуальної терапії.

Загалом результати дослідження підкреслюють значний вплив безробіття на психічне здоров'я та сімейні стосунки родин безробітних осіб. Сімейна терапія розглядається як потенційно ефективний інструмент подолання психологічних проблем, пов'язаних із безробіттям. Однак, для підвищення її ефективності необхідно забезпечити ширший доступ до таких послуг та мотивацію для участі в терапії. Комплексний підхід, що поєднує різні форми психологічної підтримки, є необхідним для покращення психоемоційного стану та соціального благополуччя родин, які стикаються з безробіттям.

Результати дослідження демонструють суттєвий вплив безробіття на психоемоційний стан, соціальні взаємини та сімейні стосунки як самих безробітних осіб, так і членів їхніх родин. Високий рівень стресу, тривожності, депресії та погіршення сімейних відносин свідчать про необхідність системної соціально-психологічної підтримки. Виявлені проблеми, пов'язані з емоційним станом і соціальною ізоляцією, підкреслюють важливість впровадження спеціальних програм реабілітації, що включають методи сімейної терапії як інструмент для відновлення психологічної рівноваги і стабілізації сімейного клімату.

Проведене дослідження обґрунтовує актуальність розробки програми соціально-психологічної реабілітації безробітних засобами сімейної терапії.

Така програма має враховувати специфічні потреби різних категорій безробітних осіб і сприяти покращенню їхнього психоемоційного стану, адаптації до нових умов життя, а також підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці. Комплексний підхід, що включає різноманітні форми психологічної допомоги, зокрема сімейну терапію, може значно підвищити ефективність реабілітаційних заходів і покращити якість життя безробітних осіб та їхніх сімей.

2.3. Проектування програми сімейної терапії для реабілітації безробітних осіб

Проектування програми сімейної терапії для реабілітації безробітних осіб є ключовим аспектом комплексного підходу до подолання психологічних та соціальних наслідків безробіття. Сімейна терапія, як метод психологічної підтримки, спрямована на покращення взаємодії та емоційної підтримки всередині сім'ї, що є особливо важливим у період безробіття. Безробіття не лише впливає на психічне здоров'я безробітної особи, але й має значний вплив на сімейні відносини та динаміку взаємодії між членами сім'ї.

Проектування програми сімейної терапії для соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб вимагає комплексного підходу, який враховує як індивідуальні, так і сімейні потреби учасників. Основною метою цієї програми є відновлення психологічної рівноваги безробітних осіб через зміцнення сімейних стосунків, підвищення рівня комунікації та емоційної підтримки у родині. Програма спрямована на інтеграцію безробітної особи в суспільне життя, покращення психоемоційного стану та попередження соціальної ізоляції. Основні завдання, які вирішуватиме дана програма, включають:

- покращення психологічного стану безробітних осіб;
- підвищення рівня сімейної підтримки;
- підвищення рівня соціальної адаптації.

Програма сімейної терапії для безробітних базується на кількох ключових принципах. Перш за все, це принцип системності, який полягає в розгляді родини як єдиної системи, де всі члени впливають один на одного. Терапія спрямована на зміну взаємодії між членами сім'ї, що дозволяє покращити їхні стосунки та емоційний стан. Іншим важливим принципом є індивідуалізація, що передбачає врахування особистісних характеристик кожного члена родини та індивідуальних потреб безробітної особи. Важливим є також принцип інтерактивності, що акцентує увагу на важливості активної участі всіх членів родини у процесі терапії. До основних підходів, які можуть бути використані в сімейній терапії, належать системний підхід, який акцентує увагу на тому, що поведінка кожного члена сім'ї є результатом взаємодії всіх членів родини. Важливо розглядати родину як систему, в якій зміни в одному елементі (члені сім'ї) можуть викликати зміни в інших частинах системи. Такий підхід допомагає виявляти та розв'язувати конфлікти, які можуть виникати в сім'ї через безробіття одного з її членів.

Ще одним підходом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка дозволяє членам родини та безробітним особам зрозуміти, як їхні думки та переконання впливають на емоції та поведінку. КПТ може бути використана для допомоги учасникам у зміні негативних мисленнєвих схем, які часто супроводжують періоди безробіття, таких як відчуття безнадійності, самокритики або тривожність. Нарешті, підхід емоційно-фокусованої терапії може бути застосований для роботи з емоційними переживаннями, допомагаючи учасникам краще усвідомлювати власні емоції та ефективно виражати їх у безпечному середовищі.

У процесі сімейної терапії використовуються різноманітні методи та техніки. Одним із основних методів є терапевтична сесія з усією родиною, яка дозволяє побачити взаємодію між членами сім'ї та виявити основні проблеми комунікації. Під час таких сесій особлива увага приділяється активному слуханню, де кожен член родини має можливість виразити свої почуття та думки, тоді як інші члени навчаються слухати та розуміти без осуду або

критики. Ця техніка сприяє покращенню комунікації, яка є ключовим елементом у подоланні конфліктів та напруження в сім'ї.

Іншим важливим методом є рольова гра, яка дозволяє членам родини змінювати свої ролі та спробувати зрозуміти, що відчуває інша людина у певній ситуації. Ця техніка особливо корисна в ситуаціях, коли є конфлікти або нерозуміння між членами родини, що пов'язані з безробіттям або іншими стресовими факторами. Рольові ігри допомагають знижувати емоційну напруженість та розвивати емпатію.

Структура програми сімейної терапії передбачає кілька етапів, кожен з яких має свої специфічні цілі. На першому етапі відбувається оцінка психоемоційного стану безробітної особи та її родини, а також виявлення основних проблем у взаємодії між членами родини. Цей етап передбачає проведення кількох індивідуальних та сімейних консультацій, під час яких терапевт знайомиться з учасниками програми, визначає їхні очікування та встановлює початкові цілі терапії.

Другий етап полягає у безпосередньому терапевтичному втручанні, яке включає регулярні сімейні сесії, під час яких учасники програми працюють над покращенням комунікації, зниженням рівня стресу та навчанням технік емоційної підтримки. Кількість сесій на цьому етапі може варіюватися в залежності від індивідуальних потреб родини.

Заключний етап програми полягає у підбитті підсумків, оцінці досягнутих результатів та розробці плану подальших дій для підтримання позитивних змін. На цьому етапі учасники програми мають можливість обговорити свої успіхи та труднощі, які виникли під час терапії, а також отримати рекомендації щодо підтримання позитивного психологічного стану після завершення програми

Нижче подано зміст програми соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії. Програма спрямована на надання емоційної підтримки, покращення комунікації та відновлення сімейної гармонії в умовах кризової ситуації, пов'язаної з втратою роботи. Вона

включає кілька етапів, що охоплюють діагностику сімейних взаємин, активне втручання з використанням методів і технік сімейної терапії, а також закріплення досягнутих результатів, з акцентом на зміцненні родинної підтримки та адаптації до нових умов.

Етап 1: оцінка та діагностика.

Ціль: збір інформації про психоемоційний стан безробітної особи та членів її сім'ї, виявлення основних проблем у комунікації та взаємодії.

Дії:

1. Первинна консультація:

- індивідуальна зустріч із безробітною особою для збору інформації про її психологічний стан, проблеми, що виникли через безробіття, рівень стресу;
- збір даних про сімейний контекст: відносини всередині сім'ї, рівень підтримки та конфліктності.

2. Оцінка сімейної динаміки:

- спільна зустріч з усіма членами сім'ї для виявлення моделей взаємодії та аналізу комунікації;
- використання психологічних опитувальників для оцінки рівня підтримки в сім'ї, тривожності та стресу.

3. Визначення очікувань:

- визначення короткострокових та довгострокових цілей терапії, встановлення критеріїв успіху, які будуть використовуватись для оцінки ефективності програми.

Етап 1: оцінка та діагностика включає в себе вправу «Коло емоцій» та вправу «Сімейна мапа підтримки» (див додаток А).

Результат: створення індивідуального плану роботи для сім'ї з урахуванням особливостей кожного члена.

Етап 2: терапевтичне втручання

Ціль: безпосередня робота над покращенням комунікації та емоційної підтримки в родині, зниження рівня стресу та конфліктів.

Дії:

1. Сесії з усією родиною:

- техніка активного слухання: навчання членів родини правильній комунікації, як уважно слухати один одного без критики та засудження;
- зворотній зв'язок: кожен член родини отримує можливість виразити свої думки та почуття щодо безробіття та його впливу на сім'ю. Інші вчаться надавати емоційну підтримку, зокрема через емпатичне слухання.

2. Рольові ігри:

- зміна ролей: члени родини змінюються ролями, щоб краще зрозуміти емоційні переживання одне одного. Наприклад, безробітна особа може зіграти роль партнера або дитини, щоб відчувати їхнє сприйняття ситуації;
- техніка вирішення конфліктів: створення сценаріїв, в яких учасники імітують потенційно конфліктні ситуації, з метою навчитися знаходити ефективні рішення через відкритий діалог та взаєморозуміння.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

- робота над переконаннями: допомога безробітній особі та членам її родини в зміні негативних мисленневих установок, які можуть погіршувати їхній емоційний стан (наприклад, почуття безнадійності, самозвинувачення);
- розвиток позитивного мислення: створення нових позитивних моделей мислення та поведінки, що сприяють адаптації до нових умов.

4. Емоційно-фокусована терапія:

- робота з емоційною виразністю учасників, навчання їхньому ефективному вираженню та розумінню власних емоцій;

- підтримка в розпізнаванні емоційних патернів у взаємодії (наприклад, відчуття покинутості або неоціненості) та роботі над їх зміною.

5. Домашні завдання:

- виконання вправ між сесіями для закріплення навичок. Наприклад, членам сім'ї пропонується щоденний сеанс обговорення своїх емоцій та почуттів або проведення "часу для діалогу", коли всі висловлюють свої переживання без критики.

Етап 2: терапевтичне втручання включає в себе вправу «Активне слухання», вправу «Техніка вирішення конфліктів», вправу «Зміна ролей» та вправу «Щоденник емоцій» (див додаток А).

Результат: покращення комунікації в сім'ї, зниження емоційної напруги, зростання взаємної підтримки.

Етап 3: оцінка та закріплення результатів

Ціль: Підведення підсумків терапії, закріплення позитивних змін та визначення плану підтримки після завершення програми.

Дії:

1. Оцінка досягнутих результатів:

- спільне обговорення з родиною успіхів, досягнутих під час терапії
- аналіз змін у взаємодії, комунікації та емоційній підтримці;
- використання тих самих опитувальників, що й на етапі діагностики, для оцінки прогресу та покращень.

2. Закріплення результатів:

- розробка плану дій для підтримання результатів після завершення програми. Визначення стратегій подолання можливих майбутніх труднощів;
- рекомендації щодо самостійної роботи та використання навичок, здобутих під час терапії (наприклад, проведення регулярних сімейних зустрічей для обговорення проблем, використання технік активного слухання та емоційної підтримки).

3. Індивідуальні консультації (при потребі):

- можливість проведення додаткових індивідуальних консультацій для безробітної особи чи членів її сім'ї, якщо після завершення програми залишаються певні питання або труднощі.

Етап 3: оцінка та закріплення результатів включає в себе вправу "Оцінка прогресу", вправу "Стратегія майбутнього", вправу "Кроки до майбутнього" та вправу "Договір підтримки" (див. додаток А).

Результат: родина отримує інструменти для самостійного подолання конфліктів та підтримання емоційної стабільності. Безробітна особа краще адаптується до нових життєвих умов, отримуючи сильну підтримку від сім'ї.

Програма сімейної терапії забезпечує всебічний підхід до реабілітації безробітних осіб, враховуючи як психологічні, так і соціальні фактори. Зміцнення сімейних зв'язків та покращення комунікації всередині сім'ї сприяють зниженню стресу та допомагають безробітним особам повернутися до повноцінного життя, отримуючи підтримку та розуміння від найближчих людей.

Висновки до другого розділу

Другий розділ магістерської роботи присвячений розробці програми соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії. В ході дослідження було розглянуто специфіку застосування сімейної терапії як ефективного інструменту реабілітації, враховуючи її системний підхід до роботи з родиною. Сімейна терапія відіграє важливу роль у відновленні психологічної рівноваги безробітних, зміцненні внутрішньо-сімейної підтримки та формуванні позитивного емоційного середовища. Особливу увагу було приділено методам, які дозволяють ефективно працювати з родинами, сприяючи не лише вирішенню конфліктів, але й покращенню комунікативних навичок, підтримки самооцінки та емоційної стабільності.

У рамках дослідження проведено попереднє емпіричне вивчення проблематики соціально-психологічної реабілітації безробітних, яке підтвердило високу актуальність психологічної підтримки як ключового фактора у відновленні соціальної активності осіб, що втратили роботу. Аналіз отриманих даних дозволив виявити низку факторів, що сприяють успішній реабілітації, серед яких провідне місце посідають емоційна підтримка, розвиток адаптаційних навичок та підвищення мотивації до соціальної інтеграції.

Проектування програми сімейної терапії базується на систематичному підході, який забезпечує врахування індивідуальних та сімейних особливостей учасників реабілітації. Важливими аспектами програми є індивідуальне та групове консультування, психоемоційна підтримка, а також профорієнтаційні заходи, спрямовані на відновлення професійної активності та адаптації до нових соціально-економічних умов. Цей комплекс заходів покликаний не лише подолати психологічні наслідки безробіття, але й зміцнити сімейні відносини, створюючи стабільне та підтримуюче середовище для подальшого розвитку.

Отже, сімейна терапія є одним із найбільш ефективних інструментів для соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб, оскільки вона забезпечує цілісний підхід до вирішення як індивідуальних, так і сімейних проблем, що виникають унаслідок втрати роботи.

РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ

3.1. Інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії

Одним із ключових викликів сучасного суспільства є проблема безробіття, яка не лише негативно впливає на економічний стан громадян, але й викликає серйозні соціально-психологічні наслідки. Тривала втрата роботи супроводжується почуттям власної нікчемності, зниженням самооцінки, підвищенням рівня стресу та навіть розвитком депресивних станів. У цих умовах особливої актуальності набувають програми соціально-психологічної реабілітації, які спрямовані на відновлення психологічного стану безробітних, їхню ресоціалізацію та адаптацію до нових умов життя.

Важливою складовою цих програм є сімейна терапія, яка дозволяє не лише працювати з особою, яка переживає кризу, але й залучати до процесу реабілітації її близьке оточення. Це надає можливість формувати позитивне середовище для підтримки, розвивати ефективну комунікацію між членами сім'ї, що сприяє гармонізації внутрішньосімейних стосунків. Адже саме родина часто стає тим ресурсом, який може підтримати людину під час кризи або, навпаки, поглибити її проблеми, якщо відносини всередині сім'ї залишаються дисфункційними.

У даному підрозділі ми здійснили аналіз результатів дослідження, присвяченого впливу сімейної терапії на процес соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Результати цього дослідження дозволять оцінити ефективність застосування сімейної терапії як ключового інструменту для досягнення психосоціальної стабілізації, а також для зниження рівня напруженості в сімейних стосунках, що нерідко виникає внаслідок довготривалого безробіття одного або кількох членів родини.

Результати вправ, що описані в додатку А, програми сімейної терапії, демонструють значний вплив на психологічний стан та сімейні взаємини учасників. Участь у програмі виявилася ефективною в кількох ключових аспектах: зміцнення емоційної стійкості, покращення комунікативних навичок у сім'ї, розвиток здатності до адаптації та зниження рівня стресу. Змістовний аналіз кожного компонента вправ показує, що їхня дія має як негайні, так і довгострокові позитивні наслідки.

Вправи на зміцнення емоційної стійкості були спрямовані на підвищення здатності учасників справлятися з негативними емоціями, викликаними тривалим безробіттям та життєвими кризами. Аналіз результатів показав, що після виконання вправ понад 70% учасників повідомили про зниження рівня тривожності та покращення загального емоційного стану. Ці дані підтверджують важливість вправ, спрямованих на регуляцію емоційного стану, оскільки вони допомагають зменшити рівень психологічної напруги, що виникає в умовах безробіття.

Розвиток ефективних комунікативних навичок є важливою частиною сімейної терапії. Вправи цього типу зосереджувалися на покращенні взаємодії між членами родини, навчанню активного слухання та розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів. За результатами опитування, 80% учасників зауважили покращення якості спілкування в сім'ї. Сімейні конфлікти стали менш частими, а рівень підтримки всередині родини значно підвищився. Це підтверджує гіпотезу, що зміцнення внутрішньо-сімейних відносин є важливим елементом соціально-психологічної реабілітації, який сприяє стабільності емоційного стану безробітних осіб.

Вправи на розвиток соціальної адаптації були спрямовані на розвиток навичок адаптації учасників до нових соціальних викликів. Вправи включали рольові ігри, симуляцію різних життєвих ситуацій, а також вправи з постановки та досягнення особистих цілей. Близько 65% учасників відзначили покращення своєї здатності до соціальної взаємодії та зростання впевненості у можливості успішно знайти роботу. Ці результати свідчать про те, що

програма вправ допомогла безробітним особам розвинути гнучкість та адаптивність, необхідні для успішної соціальної та професійної інтеграції.

Вправи на зниження рівня стресу та тривожності та вправи на візуалізацію, мали на меті допомогти учасникам справлятися з щоденними стресовими ситуаціями. Результати показали, що більше 70% учасників відчували зниження рівня стресу після застосування цих технік. Це свідчить про ефективність терапевтичного впливу на рівень тривожності, що сприяє загальному покращенню психоемоційного стану. Результати соціально-психологічного стану безробітних осіб після проведення сімейної терапії подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати соціально-психологічного стану безробітних осіб після проведення сімейної терапії

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Вік	Менше 25 років	7	14%
	25-35 років	13	26%
	36-45 років	10	20%
	46-55 років	12	24%
	Більше 55 років	8	16%
Стать	Чоловік	23	46%
	Жінка	27	54%
Тривалість безробіття	Менше 3 місяців	12	24%
	3-6 місяців	15	30%
	6-12 місяців	10	20%
	Більше 12 місяців	13	26%
	Ніколи	3	6%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Чи відчуваєте ви стрес або тривогу через безробіття? Як часто ви відчуваєте депресію або безнадійність через безробіття	Рідко	5	10%
	Іноді	18	36%
	Часто	5	10%
	Постійно	19	38%
	Постійно	5	5%
	Часто	10	10%
	Іноді	18	36%
	Рідко	12	24%
	Ніколи	5	10%
Чи впливає безробіття на ваші сімейні відносини?	Так	32	64%
	Ні	18	36%
Як ви оцінюєте рівень комунікації в сім'ї?	Дуже хороший	25	50%
	Задовільний	15	30%
	Посередній	7	14%
	Поганий	3	6%
Чи отримуєте ви емоційну підтримку від членів родини?	Завжди	25	50%
	Час від часу	18	36%
	Рідко	5	10%
	Ніколи	2	4%
Як ви оцінюєте зміни в сімейних стосунках після проходження терапії?	Значні покращення	25	50%
	Деякі покращення	20	40%
	Без змін	5	10%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Наскільки ефективною була терапія для поліпшення вашого емоційного стану?	Дуже ефективна	15	30%
	Ефективна	25	50%
	Посередня	10	20%
Що для вас було найкориснішим у сімейній терапії?	Покращення комунікації	20	40%
	Підтримка від членів родини	18	36%
	Зменшення конфліктів	8	16%
	Інше	4	8%
Чи відчуваєте ви зміни у своїй здатності адаптуватися до нових соціальних викликів?	Так, відчутні зміни	25	50%
	Невеликі зміни	15	30%
	Без змін	8	16%
	Погіршення	2	4%
Чи готові ви повернутися на ринок праці після терапії?	Так, повністю готовий/готова	30	60%
	Частково готовий/готова	15	30%
	Не готовий/готова	5	10%

Дослідження, проведене серед 50 учасників, що пройшли програму сімейної терапії в контексті соціально-психологічної реабілітації безробітних, дозволило отримати важливі результати щодо впливу терапевтичних інтервенцій на психоемоційний стан, сімейні відносини та соціальну адаптацію. Серед респондентів було представлено різні вікові групи, що дозволяє розглядати результати як репрезентативні для широкої вибірки населення, яке стикається з проблемою безробіття. Більшість учасників

дослідження належали до вікових категорій 25–55 років, що корелює з найбільш активною економічно та соціально частиною населення, яка найбільше страждає від тривалої незайнятості.

Аналіз рівня стресу та депресії серед респондентів показав, що безробіття має значний негативний вплив на їхній емоційний стан. Навіть за умови терапії, лише незначна частина опитаних не відчувала стресу або депресії. Значна більшість респондентів вказала, що вони стикаються з частими або постійними проявами емоційної напруги, що підкреслює необхідність продовження та вдосконалення програм реабілітації для цієї категорії населення. Висока частка учасників, які відчувають стрес або депресію через втрату роботи, свідчить про необхідність акцентування уваги на психотерапевтичних підходах, спрямованих на управління емоціями, розвиток стресостійкості та підвищення самооцінки.

Окремої уваги заслуговує вплив безробіття на сімейні відносини. Більшість респондентів вказали, що їхні стосунки в родині постраждали внаслідок втрати роботи. Це підтверджує ключову тезу про те, що безробіття є не лише індивідуальною проблемою, але й соціальною кризою, яка впливає на весь сімейний контекст. Учасники програми, однак, продемонстрували позитивну динаміку в сфері комунікації з родиною після проходження терапії. Половина респондентів відзначила суттєві покращення в якості комунікації всередині сім'ї, а ще 40% зафіксували незначні позитивні зміни. Це свідчить про те, що сімейна терапія є ефективним інструментом гармонізації взаємовідносин у родині та запобігання емоційній ізоляції членів родини в умовах безробіття.

Ще одним важливим аспектом є емоційна підтримка, яку респонденти отримували від своїх родичів. Понад 50% учасників зазначили, що завжди відчували підтримку з боку близьких, що вказує на важливу роль родинних взаємин у процесі відновлення психоемоційного стану безробітних осіб. Водночас частина респондентів (36%) вказала, що отримували таку підтримку лише час від часу, що вказує на потенційну потребу в додаткових

терапевтичних втручаннях, спрямованих на зміцнення емоційних зв'язків у родині.

Терапія також продемонструвала позитивний вплив на емоційний стан учасників. Майже половина респондентів оцінили її як дуже ефективну, ще 50% зазначили, що вона була ефективною, а лише 20% відчули незначний вплив. Ці результати свідчать про високу терапевтичну цінність сімейної терапії як інструменту для зниження рівня тривожності, депресії та інших негативних психоемоційних наслідків безробіття.

Окрім того, більшість учасників відзначили покращення здатності адаптуватися до соціальних викликів після завершення програми. Половина респондентів повідомили про значні зміни у своєму сприйнятті соціальних викликів та готовності адаптуватися до нових умов, що свідчить про те, що терапія сприяє не лише відновленню психологічної рівноваги, але й розвитку навичок адаптації та мотивації до пошуку нових можливостей на ринку праці.

Значна кількість учасників також відчули підвищену готовність до повернення на ринок праці. Шістдесят відсотків респондентів повідомили про повну готовність до активного працевлаштування, що вказує на ефективність програми в контексті соціальної та професійної реінтеграції безробітних осіб.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість та ефективність сімейної терапії як комплексного підходу до соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Терапія не лише сприяє покращенню емоційного стану та відновленню гармонійних сімейних відносин, але й допомагає учасникам адаптуватися до нових соціальних та професійних умов, що є важливим фактором для їхньої реінтеграції у суспільство.

Таблиця 3.2 представляє результати опитування членів родин після проведення сімейної терапії. Опитування було проведено з метою оцінки ефективності сімейної терапії у соціально-психологічній реабілітації безробітних осіб. Дані, наведені в таблиці, відображають зміни у психологічному стані, взаємовідносинах та загальному благополуччі членів

родин, які брали участь у терапевтичних сесіях. Аналіз результатів дозволяє зрозуміти, наскільки сімейна терапія сприяє покращенню соціально-психологічного стану безробітних осіб та їхніх сімей, а також визначити ключові аспекти, які потребують подальшого вдосконалення.

Таблиця 3.2.

Результати опитування членів родини після проведення сімейної терапії

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Вік	Менше 25 років	6	12%
	25-35 років	14	28%
	36-45 років	11	22%
	46-55 років	12	24%
	Більше 55 років	7	14%
Стать	Чоловік	24	48%
	Жінка	26	52%
Тривалість безробіття вашого члена сім'ї	Менше 3 місяців	11	22%
	3-6 місяців	16	32%
	6-12 місяців	10	20%
	Більше 12 місяців	13	26%
Як часто ви відчуваєте стрес через безробіття вашого родича?	Постійно	8	16%
	Часто	12	24%
	Іноді	15	30%
	Рідко	9	18%
	Ніколи	6	12%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
Чи впливає безробіття члена сім'ї на ваш емоційний стан?	Значно	13	26%
	Частково	19	19%
	Ні	18	36%
	Постійно	7	14%
	Часто	11	22%
	Іноді	17	34%
	Рідко	10	20%
Як часто ви відчуваєте тривогу або депресію через безробіття родича?	Ніколи	5	10%
Як ви оцінюєте рівень підтримки, яку ви надаєте безробітному члену сім'ї?	Постійна емоційна підтримка	14	28%
	Часткова підтримка	20	40%
	Мінімальна підтримка	11	22%
	Підтримки нема	5	10%
	Значно покращились	17	34%
	Дещо покращились	15	30%
Як змінились сімейні стосунки після проходження сімейної терапії?	Не змінились	18	36%
Чи відчули ви покращення свого емоційного стану після проходження сімейної терапії?	Так, значне покращення	19	38%
	Так, незначне покращення	12	24%

Питання	Відповідь	Кількість відповідей	Відсоток
	Без змін	15	30%
	Погіршення	4	8%
Як ви оцінюєте ефективність сімейної терапії у покращенні взаємовідносин у вашій родині?	Дуже ефективна	16	32%
	Ефективна	14	28%
	Малоефективна	12	24%
	Не ефективна	8	16%
Які аспекти сімейної терапії виявилися для вас найкориснішими?	Покращення комунікації	18	36%
	Зменшення конфліктів	14	28%
	Підтримка з боку родини	18	36%
Чи відчули ви зміни у вашій здатності підтримувати члена родини в його пошуках роботи після терапії?	Так, значні зміни	12	24%
	Невеликі зміни	20	40%
	Без змін	18	36%
Чи відчуваєте ви себе більш готовим до підтримки члена родини у його/її професійній реінтеграції?	Так, повністю готовий/готова	19	38%
	Частково готовий/готова	21	42%
	Не готовий/готова	10	20%

Дослідження впливу безробіття на членів сім'ї показало, що безробіття родича суттєво впливає на емоційний стан інших членів родини. Більшість респондентів відчувають помірний або значний рівень стресу, причому лише незначна частина опитаних взагалі не відчуває напруги. Тривога та депресія також поширені серед респондентів, що свідчить про високий емоційний тиск, пов'язаний із безробіттям у родині.

Емоційна підтримка безробітним родичам є важливим аспектом взаємодії в сім'ї: значна частина респондентів надає або постійну, або часткову підтримку. Сімейна терапія продемонструвала позитивний вплив на покращення комунікації та зменшення конфліктів у сім'ї. Близько третини респондентів відзначили значне покращення сімейних стосунків після терапії, тоді як інші зауважили незначні зміни або відсутність впливу.

Ефективність сімейної терапії також була підтверджена як з точки зору покращення емоційного стану членів сім'ї, так і підвищення здатності надавати підтримку безробітним родичам у їхніх пошуках роботи. Висновки свідчать про те, що сімейна терапія є корисним інструментом для зменшення стресу, покращення комунікації та загальної підтримки в умовах безробіття.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість та ефективність сімейної терапії як комплексного підходу до соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Терапія не лише сприяє покращенню емоційного стану та відновленню гармонійних сімейних відносин, але й допомагає учасникам адаптуватися до нових соціальних та професійних умов, що є важливим фактором для їхньої реінтеграції у суспільство.

3.2. Рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії

Оптимізація програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб за допомогою засобів сімейної терапії є одним із перспективних напрямів сучасної психологічної науки. З урахуванням соціально-економічних викликів, безробіття може викликати не лише матеріальні труднощі, але й значний психологічний дистрес, що негативно впливає як на індивіда, так і на його родину. Стресові реакції, породжені втратою роботи, призводять до зниження самооцінки, тривожності, депресії, відчуження та інших деструктивних психологічних станів. У таких умовах сім'я виступає важливим

середовищем підтримки та ресурсу для відновлення психологічного здоров'я. Використання сімейної терапії в контексті програм реабілітації безробітних може значно підвищити ефективність соціально-психологічної допомоги, оскільки враховує системний підхід до проблеми та залучає ресурси як індивіда, так і його оточення.

Сімейна терапія як частина реабілітаційних програм дозволяє дослідити вплив безробіття на всі рівні сімейної системи. Безробітний індивід часто переживає соціальну дезадаптацію, що може відбиватися на стосунках у родині через конфлікти, дистанціювання або навіть втрату підтримки з боку близьких. Важливим аспектом є те, що втрата роботи впливає не тільки на індивіда, але й на всю сім'ю як єдину систему. Це вимагає від реабілітаційних програм включення методів роботи з родиною, адже адаптація сімейної системи до нових умов може стати ключовим фактором успішної інтеграції безробітної особи до суспільного життя.

Основним завданням сімейної терапії в рамках програм соціально-психологічної реабілітації є покращення комунікації між членами сім'ї, розвиток взаємної підтримки та розуміння, а також корекція дисфункційних патернів поведінки, що могли з'явитися внаслідок безробіття одного з її членів. Наприклад, ситуації, коли члени родини демонструють надмірну тривогу або агресію, можуть погіршити психічний стан безробітного. Тому робота з такими патернами дозволяє не лише поліпшити стан сімейного мікроклімату, але й створити сприятливі умови для реабілітації індивіда.

Важливо враховувати і гендерні аспекти безробіття, що можуть мати різний вплив на членів сім'ї. Дослідження показують, що безробіття у чоловіків і жінок може супроводжуватися різними емоційними реакціями та проявами. Для чоловіків, які часто асоціюють свою ідентичність із професійною діяльністю, втрата роботи може призводити до значного зниження самооцінки, депресії та навіть появи ризикових поведінкових реакцій, таких як алкогольна залежність. Жінки, навпаки, можуть зазнавати більшого тиску з боку соціальних ролей, особливо в умовах патріархальних

сімейних структур. Тому в процесі терапії необхідно враховувати ці фактори і відповідно коригувати терапевтичні стратегії.

Важливим інструментом сімейної терапії є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка дозволяє сім'ї усвідомити та скоригувати свої деструктивні переконання, що сприяють виникненню або погіршенню кризових ситуацій у сім'ї в умовах безробіття. Наприклад, члени сім'ї можуть вважати, що втрата роботи однією людиною є проявом її неспроможності або непотрібності для суспільства. Такий патерн мислення тільки підсилює стрес і конфлікти. За допомогою КПТ сім'я може навчитися дивитися на ситуацію більш конструктивно, що сприятиме адаптації до нових умов і зниженню рівня напруги в сімейній системі.

Ще одним важливим компонентом є робота з емоційним інтелектом членів сім'ї. Втрата роботи може стати каталізатором негативних емоцій, таких як злість, розчарування, страх за майбутнє, що виливається в деструктивні форми комунікації. Завдяки розвитку емоційного інтелекту члени сім'ї можуть навчитися розпізнавати свої емоції, правильно їх висловлювати та конструктивно вирішувати конфлікти. Це дозволяє не лише знизити емоційне напруження в родині, але й покращити підтримку безробітної особи, що, у свою чергу, позитивно впливатиме на її психологічне відновлення.

Сімейна терапія також дозволяє працювати з ролями в сімейній системі, які можуть зазнати змін у результаті безробіття одного з її членів. Наприклад, якщо чоловік є єдиним джерелом доходу в родині, його безробіття може змусити інших членів сім'ї переглянути свої ролі, що може призводити до внутрішніх конфліктів та напруження. Терапевт допомагає сім'ї зрозуміти нові ролі та розподілити обов'язки в такий спосіб, щоб забезпечити підтримку та співпрацю, мінімізуючи конфлікти.

Одним із важливих елементів програм реабілітації є систематична робота з мотивацією безробітного, яка часто знижується під впливом тривалого стресу та невдач у пошуках роботи. Сімейна терапія сприяє

підвищенню мотивації через активну залученість родини до процесу підтримки та стимуляції позитивних змін. Зокрема, члени сім'ї можуть допомагати безробітному визначати нові цілі, ставити реалістичні завдання та підтримувати його у їх досягненні. Це важливо не лише для відновлення економічного благополуччя, але й для психологічного відновлення безробітної особи, адже відчуття підтримки та прийняття з боку сім'ї значно знижує рівень стресу та тривоги.

Не менш важливим аспектом є психологічна підтримка дітей у родині, де один із батьків втратив роботу. Безробіття може мати суттєвий вплив на дітей, які відчують зміну сімейної атмосфери, зниження рівня матеріальної забезпеченості та, інколи, навіть конфлікти між батьками. Терапевт допомагає батькам усвідомити важливість емоційної підтримки дітей і надає рекомендації щодо того, як можна пояснити ситуацію дітям, не створюючи для них додаткового стресу.

Залучення сімейної терапії до програм реабілітації також дає можливість розширити розуміння підтримки безробітних за рахунок мобілізації зовнішніх ресурсів, таких як соціальні мережі та громада. Терапевт може допомогти сім'ї зрозуміти важливість соціальної підтримки поза межами родини та сприяти активному пошуку таких джерел допомоги. Даний аспект включає в себе залучення до програм державної підтримки, соціальних служб або громадських організацій, що спеціалізуються на допомозі безробітним.

Соціально-психологічна реабілітація безробітних осіб — це складний та багатовимірний процес, який потребує всебічного підходу та залучення різних компонентів для відновлення соціальних, психологічних та економічних аспектів життя індивідів і їх родин. У зв'язку з цим, соціальні працівники відіграють ключову роль у процесі реабілітації, використовуючи широкий арсенал методів і підходів для ефективної роботи з безробітними та їх найближчим оточенням. На особливу увагу заслуговує комплексний підхід, орієнтований на інтеграцію різних видів підтримки — від індивідуальних психотерапевтичних інтервенцій до роботи з родиною, яка виступає важливим

соціальною середовищем для відновлення індивідів, що опинилися у складних життєвих обставинах.

Інтегрований або комплексний підхід передбачає роботу з безробітними особами на кількох рівнях: психологічному, соціальному та сімейному. Основна ідея полягає в тому, що безробіття, як складне соціально-психологічне явище, впливає на всі сфери життя індивіда, і тому вимагає різноманітних форм підтримки. Важливо враховувати не лише особистісні характеристики безробітної особи, але й контекст її життя, який включає соціальні зв'язки, родинні стосунки, а також специфічні економічні умови.

Одним із основних аспектів соціально-психологічної реабілітації є розвиток стресостійкості, що полягає у підвищенні здатності індивіда та його родини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Безробіття, особливо тривале, є значним джерелом стресу, яке може призводити до емоційного виснаження, депресії та почуття безвиході. Саме тому, соціальні працівники повинні акцентувати увагу на навчанні безробітних осіб технікам управління стресом.

Основними техніками, які можуть бути використані в роботі з безробітними та їх родинами, є:

- релаксаційні методики, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація. Ці техніки допомагають знизити фізіологічні симптоми стресу, такі як підвищений рівень тривожності чи напруги;
- когнітивні техніки, зокрема методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну деструктивних переконань та мислення, що посилюють почуття тривоги та стресу. Наприклад, переконання про те, що безробіття є показником особистої неспроможності, можна змінити на більш адаптивне мислення про тимчасовий характер труднощів та можливість подальшого розвитку;
- навички ефективною комунікації у сімейному контексті є важливими для зниження конфліктів та підтримки здорової атмосфери. Безробіття часто

стає каталізатором для виникнення напруженості у відносинах, тому соціальні працівники мають навчати сім'ї технікам активного слухання, вирішення конфліктів та підтримки одне одного.

Розробка індивідуальних планів соціально-психологічної реабілітації є важливим елементом роботи з безробітними. Такий підхід дозволяє врахувати специфіку кожної окремої ситуації та адаптувати програми підтримки під потреби конкретної особи та її родини. Соціальні працівники мають проводити детальну діагностику як психологічного стану клієнта, так і його соціального контексту, щоб визначити основні проблемні зони та розробити стратегії для їх вирішення.

Індивідуальний план реабілітації може включати різні етапи:

- психологічна підтримка (індивідуальні консультації, психотерапія, навчання технікам саморегуляції);
- соціальна підтримка (допомога в працевлаштуванні, консультування з правових та економічних питань, взаємодія з державними інституціями);
- робота з родиною (сімейна терапія, навчання комунікативним навичкам, організація сімейних тренінгів).

Соціальні працівники повинні регулярно переглядати та коригувати плани, враховуючи зміни в життєвих обставинах клієнтів та прогрес у реабілітаційному процесі.

Таким чином, сімейна терапія виступає важливим компонентом оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних. Вона дозволяє забезпечити системний підхід до вирішення проблем, що виникають у сім'ях, де є безробітний член, і допомагає створити сприятливі умови для психологічного та соціального відновлення як індивіда, так і всієї родини.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі проведено аналіз результатів дослідження соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії. На основі отриманих даних було підтверджено позитивний вплив сімейної терапії на покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності та депресії серед безробітних. Особливу увагу приділено зміцненню сімейних зв'язків, що сприяло покращенню комунікації та зменшенню кількості конфліктів у родині, де є безробітні. Загалом, результати свідчать про ефективність сімейної терапії як комплексного інструменту соціально-психологічної підтримки, який сприяє реінтеграції безробітних осіб у суспільство та допомагає відновити їхню соціальну активність.

Сформовані рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб із використанням сімейної терапії. Зокрема, наголошено на важливості індивідуального підходу до кожного клієнта з урахуванням його психоемоційного стану та соціального оточення. Встановлено, що залучення родин до терапевтичного процесу не лише полегшує інтеграцію безробітного у нові соціальні та професійні умови, але й забезпечує підтримку на емоційному рівні, що підвищує ефективність реабілітаційних заходів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було виконано основні завдання, визначені у вступі роботи, що дозволило отримати науково обґрунтовані результати та сформулювати ключові висновки.

Розкрито теоретичні основи соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб, детально висвітлено вплив безробіття на психоемоційний стан індивідів та соціальні аспекти їхнього життя. Виявлено, що безробіття не є виключно економічною проблемою, а глибоко впливає на соціальні зв'язки та психічне здоров'я особистості. Розглянуто теоретичні моделі соціально-психологічної підтримки, зокрема акцентовано увагу на важливості комплексного підходу, який включає індивідуальні та групові форми роботи.

Визначено особливості застосування сімейної терапії в контексті соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Було доведено, що сімейна терапія є ефективним методом підтримки безробітних, оскільки враховує не лише індивідуальні проблеми людини, але й вплив сімейної системи на її психічний стан. Сімейна терапія сприяє зміцненню сімейних зв'язків, покращенню комунікації та підтримки всередині родини, що полегшує процес реабілітації безробітного і його адаптації до нових життєвих умов.

Розроблено та апробовано програму соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії. Програма включала індивідуальні та групові терапевтичні сесії, тренінги з розвитку навичок комунікації, подолання стресу та підвищення самооцінки, що дозволило позитивно вплинути на емоційний стан учасників. Апробація програми показала її ефективність у зниженні рівня тривожності та депресії серед безробітних, а також у покращенні їхньої соціальної інтеграції.

Виокремлено рекомендації щодо оптимізації програм соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії. На основі проведеного дослідження були сформовані рекомендації для удосконалення існуючих програм реабілітації, зокрема підкреслено

важливість індивідуалізації терапевтичного підходу, розширення можливостей доступу до психологічної підтримки, а також активного залучення родини до процесу реабілітації для забезпечення більш ефективної соціальної інтеграції безробітних осіб.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що сімейна терапія є ефективним інструментом соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб. Вона сприяє не лише покращенню емоційного стану та відновленню гармонійних сімейних відносин, але й допомагає учасникам адаптуватися до нових соціальних та професійних умов, що є важливим фактором для їхньої реінтеграції у суспільство.

Рекомендації для практичного застосування розробленої програми сімейної терапії включають індивідуалізацію терапевтичного підходу, розширення можливостей доступу до психологічної підтримки та активне залучення родини до процесу реабілітації. Ці заходи сприятимуть більш ефективній соціальній інтеграції безробітних осіб та покращенню їхнього психоемоційного стану.

Перспективи подальших досліджень та розвитку методів соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб полягають у глибшому вивченні впливу сімейної терапії на різні вікові та соціальні групи, а також у розробці інноваційних підходів до терапевтичної роботи з безробітними особами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А. М. Колот, О.А. Грішнова, О.О. Герасименко Економіка праці та соціально-трудові відносини : підручник. К. : КНЕУ, 2009. 711 с.
2. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості. Цінності освіти і виховання: Наук.-метод. зб. Київ: 1997.
3. Богоявленська Ю.В. Адміністративно-правові механізми управління зайнятістю молоді в Україні в умовах фінансової кризи. Економіка та держава. 2009. №3. С.44-54
4. Бойко Г.В. Зміни уявлення про себе в умовах втрати та відсутності роботи. Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць. Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2003. Т. 1, Вип. 11. С. 10–13.
5. Василенко О. В. Соціально-психологічні особливості роботи з незайнятим населенням URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11395/1/Соц.психол.%20особливості.pdf> (дата звернення: 23.08.2024)
6. Волкова О.В. Ринок праці: навч. Посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 624 с. https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/769778/mod_resource/content/4/Волкова%20О.В.%20Ринок%20праці%20%282007%29%20%285%29.pdf (дата звернення: 19.08.2024)
7. Галустян Ю. М., Нору А. М. Сучасні адаптаційні технології у стані безробіття. Психологія особистості безробітного: *м-ли IV-ї Всеукраїнської наук.-практ. конф.*, м. Київ, 25 трав. 2007 р. Київ, 2007. С. 292-299.
8. Гаман, О., & Темченко, О. Аналітичне дослідження безробіття як соціально-економічного явища ринкового середовища в умовах економічної нестабільності. *Економіка та суспільство*. 2023 (50).

<https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-7>

(дата звернення:

17.08.2024)

9. Гаркавенко Н. Напрями вдосконалення політики зайнятості населення у ринкових умовах // Україна: аспекти праці. 2008. №6. С.26-32
10. Грішнова О.А. Економіка праці та соціально-трудова відносини: підручник. К.: Знання, 2011. 390 с.
11. Джинчарадзе Н. Г., Баришніков В. М., Савченко Н. В. Регламент роботи центрів зайнятості : аналіт. зап. /за заг. ред. Р. В. Войтович. Київ : ІПК ДСЗУ, 2018. 22 с
12. Жевакіна Н. В. Визначення сутності поняття безробіття в соціальному забезпеченні. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. № 16. С. 5–12.
13. Жилияк Н. В. Деякі аспекти самовизначення безробітних у процесі профпереоорієнтації: *тези ІІ Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології. Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології в Україні. Кам'янець-Подільський* : Кам'янець-Подільський національний університет імені І. Огієнка. 2015. С. 86-87
14. І.Д. Зверева, О.В. Безпалько, С.Я. Харченко та ін. Соціальна робота в Україні: Навч. посіб.; Київ: Наук, світ, 2003. – С. 52–61.
15. Кантарьова Н.В. Смокова Л.С. Дикіна Л.В. Проблеми соціально-психологічної адаптації безробітних в ситуації карантину. Психологія та соціальна робота. Одеса, 2021. Вип. 1-2 (55-56) URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/286665/280737> (дата звернення 05.09.2024)
16. Капська А. Й. Місце соціальної терапії в технології соціальної роботи. Соціалізація особистості. Педагогічні науки : зб. наук. праць . Київ, 2008. Т. 31. С. 3-13. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/15743/Kapska.pdf?sequence=1> (дата звернення 10.09.2024)

17. Киричук О.В. Психологія особистості Київ: ШК ДСЗУ, 2003. 485 с
18. Кочума І. Ю. Стан зайнятості та безробіття в Україні на сучасному етапі. Фінансовий простір. 2013. № 3. С. 119–126.
19. Крамаренко К. М., Губарев С. С. Безробіття населення як макроекономічна проблема. Молодий вчений. 2014. № 6 (09). С. 200
20. Краснов Ю. Методологічні основи відтворювального механізму зайнятості населення. 2008. №4. С.37-40
21. Кухар Т. В. Безробіття як соціальне явище та фактор зміни психічного стану особистості. Вісник. Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2007. №771, вип. 38. С. 128-132.
22. Левчук Ю.С. Теоретичні аспекти зайнятості населення. Формування ринкових відносин в Україні. 2007. №5. С.160-164
23. Лук'янова Л. Безробіття як соціально-економічна проблема в Україні та шляхи їх розв'язання. Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. № 2(17). 2016. С.147-152.
24. Максимець С.М. Особистість та психологічний статус безробітного. Вісник КІБІТ. 2019. Випуск №1(39). С.67-72
25. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
26. Міненко В. Л. Державне регулювання ринку праці в умовах глобалізації економіки: теорія та практика. Монографія. Харків: ХарПІ НАДУ «Магістр», 2009. 204 с.
27. Місячна Н. М. Програма соціально-психологічної підтримки безробітних громадян. Український психологічний журнал. № 4 (10). 2018. С. 118 – 131. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1167874> (дата звернення 14.09.2024)
28. Ортікова Н.В. Соціально-психологічні особливості клієнтів служби зайнятості. Андрагогічні підходи у професійному навчанні безробітних :

- матеріали наук.-методол. семінару* (15 травня 2013 р., м.Київ). КиївІПК ДСЗУ, 2013. С. 146-153.
- 29.Петюх В.М. Ринок праці. Київ : КНЕУ, 1999. 288 с.
- 30.Попович А.С. соціальні бар'єри та соціальна реабілітація. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. випуск 1 (40). URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/15278/1/СОЦІАЛЬНІ%20БАР'ЄРИ%20ТА%20СОЦІАЛЬНА%20РЕАБІЛІТАЦІЯ.pdf> (дата звернення: 12.07.2024)
- 31.Про зайнятість населення: Закон України від 5 липня 2012 р. № 5067-VI URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5067-17#Text> (дата звернення 15.08.2024)
- 32.Рудюк О. В. Перспективні напрями вивчення безробіття в зарубіжній науковопсихологічній традиції. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 201-212.
- 33.Синявський В. В. Психологічні основи професійної консультації безробітних: навч. метод. посіб. Київ: ІПК ДСЗУ, 2011. 90 с.
- 34.Соколова Т. . Структура зайнятості та безробіття: проблеми та тенденції. Україна: аспекти праці. 2010. №2. С. 7-11.
- 35.Соціальна робота в сучасному суспільстві : монографія/ В. П. Бех, М.П. Лукашевич, М. В. Туленков ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 601 с.
- 36.Соціальна робота у сфері зайнятості населення: навчальний посібник для студентів спеціальності соціальна робота / за ред. В.В. Харабет, А.І. Андрющенко, В.М. Ніколаєвського. Маріуполь: Новий світ, 2012. 568 с
- 37.Соціальна робота: Короткий енцикл. слов. Соціальна робота. Кн. 4. Київ: ДЦССМ, 2002. – С. 351–352.
- 38.Соціальна робота: Хрестоматія. Соціальна робота. Кн. 3. Київ: ДЦССМ, 2002. – С. 308–354.

- 39.Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
- 40.Ташкінова О. А. Ефективність надання соціальних послуг з первинного працевлаштування безробітним молодим фахівцям: теоретикометодичний аспект аналізу. *Вісн. Маріупол. держ. ун-ту. Серія : Філософія, культурологія, соціологія*, 2015. Вип. 9. С. 222–230.
- 41.Технологія профорієнтаційної роботи з безробітними, які тривалий час перебувають на обліку в державній службі зайнятості: колективна монографія / За заг. ред. С. О. Тарасюк. Київ: ІПК ДСЗУ, 2010. 312 с.
- 42.Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713738/1/Соціально-психологічна%20реабілітація%20особистості.%20Етапи%2С%20технології%2С%20техніки.pdf> (дата звернення 16.07.2024)
- 43.Титаренко О. М. Сучасний стан зайнятості та безробіття на національному ринку праці. Україна в ХХІ столітті: проблеми та перспективи соціально-економічного розвитку: зб. наук. пр.: за матеріалами міжнар. наук.-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 17-18 квітня 2008 р. Кам'янець-Подільський, 2008. С. 93-97.
- 44.Туленков М. В. Поведінкові стратегії безробітних на ринку праці (соціологічний аналіз) : монографія. Київ : ІПК ДСЗУ, 2004. 130 с.
- 45.Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості . Наукове видання.Тернопіль: Економічна думка. 2000. 198 с
- 46.Шелест І. І. Професійне консультування безробітних в центрах зайнятості : метод. рек. Київ : ІПК ДСЗУ, 2002. 45 с.

- 47.Шерстюк А., Огієвич І. Працевлаштування молоді в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2876> (дата звернення 08.09.2024)
- 48.Яковенко Т. В. Соціальна робота у сфері зайнятості : навчально-методичні матеріали для студентів спеціальності «соціальна робота» / Т.В. Яковенко. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна. 2012. 36 с.
- 49.Feather, N. T. (1990). The Psychological Impact of Unemployment. Springer-Verlag. URL: https://books.google.com.ua/books?id=4Wd3BQAAQBAJ&pg=PT7&hl=ru&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false (дата звернення 10.09.2024)
- 50.Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. Harvard University Press. URL:https://books.google.com.ua/books?id=9nh0DwAAQBAJ&pg=PT5&hl=ru&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false (дата звернення 07.09.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Зміст вправ програми соціально-психологічної реабілітації безробітних осіб засобами сімейної терапії

Етап 1: оцінка та діагностика

На цьому етапі вправи спрямовані на збір інформації про родинні стосунки, а також на виявлення основних психологічних та комунікаційних проблем, що виникають через безробіття.

Вправа "Коло емоцій"

Ця вправа дозволяє кожному члену сім'ї виразити свої емоції щодо безробіття та його впливу на сім'ю. Кожен учасник малює коло на аркуші паперу та розділяє його на сегменти, кожен із яких відповідає певній емоції (страх, злість, радість, надія тощо). Після цього учасники обговорюють свої кола з іншими, що допомагає краще зрозуміти емоційний стан кожного члена родини.

Вправа "Сімейна мапа підтримки"

Кожен учасник малює діаграму підтримки: у центрі аркуша — він сам, а навколо — інші члени родини та люди, які надають йому підтримку. Далі визначаються сильні та слабкі зв'язки між людьми на діаграмі. Це дозволяє оцінити, як безробіття впливає на соціальні зв'язки і хто надає найбільшу підтримку.

Етап 2: терапевтичне втручання

На цьому етапі використовуються вправи, що спрямовані на розвиток навичок комунікації, емоційної підтримки та вирішення конфліктів.

Вправа "Активне слухання"

Один з членів родини ділиться своїм досвідом або емоціями, пов'язаними з безробіттям. Інший член родини повинен уважно слухати, не перебиваючи, і після цього перефразувати почуте своїми словами, намагаючись точно передати зміст і емоції. Це допомагає членам родини

навчитися висловлювати свої почуття без осуду та конфліктів, покращуючи взаємне розуміння.

Вправа "Техніка вирішення конфліктів"

Родині пропонується розглянути уявний конфлікт або реальну ситуацію, що спричинила напругу. Всі члени сім'ї висловлюють свої думки про те, що сталося, а потім спільно шукають компромісне рішення. Це розвиває навички вирішення проблем, а також сприяє зниженню напруги у родині.

Вправа "Зміна ролей"

Члени родини міняються ролями. Наприклад, безробітна особа може зіграти роль партнера, а партнер — роль безробітного. Це дає можливість кожному відчувати на собі емоції та труднощі іншого, що сприяє підвищенню рівня емпатії та розуміння в сім'ї.

Вправа "Щоденник емоцій"

Кожен учасник протягом тижня веде щоденник, де щодня записує свої емоції, пов'язані з безробіттям та родиною. Наприкінці тижня родина обговорює свої записи, визначаючи спільні емоції, проблеми та позитивні моменти. Це допомагає розкрити емоційні проблеми, які можуть не проявлятися у повсякденній комунікації.

Етап 3: оцінка та закріплення результатів

На заключному етапі вправи спрямовані на оцінку досягнень, закріплення навичок і створення стратегії для самостійної роботи після завершення програми.

Вправа "Оцінка прогресу"

Учасники повторюють деякі вправи з першого етапу (наприклад, "Коло емоцій" або "Сімейна мапа підтримки") та порівнюють результати з початковими даними. Це дозволяє оцінити, які зміни відбулися у їхньому емоційному стані та взаємодії.

Вправа "Стратегія майбутнього"

Кожен член родини пропонує конкретні дії, які будуть здійснюватись для підтримки результатів терапії після її завершення. Наприклад, проведення

щотижневих "сімейних зборів", де обговорюватимуться проблеми та досягнення, або продовження виконання технік активного слухання.

Вправа "Кроки до майбутнього"

Члени родини по черзі описують свої очікування та сподівання на майбутнє, а також як вони планують долати труднощі. Потім створюється спільний план дій, що враховує перспективи кожного учасника. Це сприяє покращенню координації сімейних дій та зміцненню почуття єдності.

Вправа "Договір підтримки"

Члени родини підписують символічний "договір", у якому фіксують домовленості про надання підтримки одне одному в складних ситуаціях. Це може бути усний або письмовий договір, де кожен описує свою роль у підтримці сім'ї. Це допомагає зміцнити почуття відповідальності та взаємну підтримку в родині.