

**РАБОТА
РОССИИ**

Кадровый центр



Методическое пособие-брошюра
по психологической поддержке
безработных граждан

▶ **Каждый безработный имеет право на психологическую поддержку!**

На определенном этапе жизни каждый человек может **оказаться безработным**.

Потеря работы, неудачные попытки трудоустроиться, неуверенность и внутренние переживания, неудовлетворенность от прежней занятости и желание найти свое «Я» в какой-то другой профессиональной сфере. Ситуаций бывает много, **но выход есть!**

Встав в центре занятости населения на учет в качестве безработного, человек может рассчитывать не только на помощь в подборе подходящей работы, но и на качественную психологическую поддержку.

Государственная услуга по психологической поддержке безработных граждан – одна из важных услуг службы занятости населения. Как и все остальные услуги службы занятости она предоставляется **совершенно бесплатно**.

«Психологическая поддержка» - это понятие определяется как осуществление специально организованного воздействия на клиента, направленного на повышение его психологической адаптированности путем разрешения психологических проблем, связанных с потерей работы и безработицы.

Реализация данного воздействия осуществляется на нескольких уровнях:

1. на **мотивационном уровне** как повышение активности человека, актуализация потребности в работе, потребности в самопознании и самореализации;
2. на **когнитивном уровне** как повышение самооценки, коррекция представлений человека о самом себе;
3. на **эмоциональном уровне** как коррекция текущего состояния клиента, формирование умений саморегуляции;
4. на **поведенческом уровне** как формирование эффективных умений и навыков.

Анализ практики психологической поддержки в системе службы занятости позволяет выделить следующие **ее формы**:

- 1 - индивидуальное консультирование (психокоррекция или профконсультирование с элементами психокоррекции);



- 2 - групповая работа (специализированные тренинги, программы социальной адаптации безработных, реализуемые в форме курсов, клубов);



- 3 - комплексные программы

Основные функции психологической поддержки:

- обучение граждан самостоятельному поиску работы;
- оказание помощи гражданам в овладении навыками самостоятельного поиска работы;
- оказание гражданам практической помощи в применении полученных навыков;
- составление плана поиска работы;
- обеспечение участников программы соответствующей информацией о рынке труда;

- обучение основам саморегуляции и релаксации;
- формирование коммуникативных умений и понимания собственных психологических особенностей и возникновение мотивации к саморазвитию;

Результат психологической поддержки:

- повышение активности;
- повышение трудовой мотивации, самооценки;
- формирование уверенности в возможности трудоустройства и готовности изменить ситуацию;
- оказание помощи в оценке реальных и потенциальных возможностей;
- обеспечение информированности участников об услугах службы занятости в области трудоустройства, профориентации и профобучения;
- оказание реальной помощи в составлении конкретного плана трудоустройства каждого из участников;
- трудоустройство.
- устойчивой мотивации к саморазвитию;

Советы психолога.

Поведение в кризисной ситуации, связанной с потерей рабочего места

Потеря работы — огромный стресс для человека. Увольнение, в особенности неожиданное, приводит к тяжелым переживаниям, кризису личности. Потерявшие работу испытывают страх перед будущим, раздражение, апатию. Это событие часто провоцирует падение самооценки; усиление чувства одиночества; появление навязчивых негативных мыслей о будущих финансовых сложностях и социальных проблемах; потерю жизненных ориентиров и глубокие психологические проблемы.



Как пережить потерю работы?

Лишившись работы, человек оказывается в специфической ситуации: с одной стороны, он **теряет источник доходов**, с другой — **получает свободное время**. При этом большинство уволенных не могут

полностью расслабиться и отдохнуть. Они испытывают тревогу и переживают из-за образовавшейся в жизни пустоты.

Самое важное при увольнении с работы, перестать бояться.

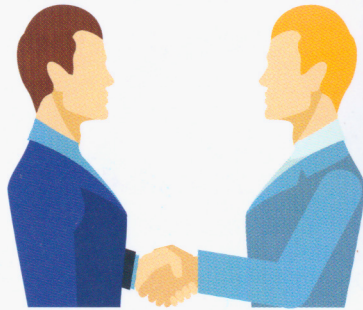


Страх потерять место мешает человеку увидеть открывающиеся перспективы и изменить жизнь к лучшему.

Как же справиться со страхом и как пережить увольнение?

Для этого: **Примите ситуацию и откройтесь чувствам.** Грусть, плохое настроение и вызванный потерей работы страх — это нормальные эмоции.

Не бойтесь рассказать о них близким или психологу. Не теряйте веру в себя и избавьтесь от стыда. Факт увольнения не делает вас уникальным. В современном мире подобное случается с большинством людей.



Позаботьтесь о себе. Потратьте появившееся свободное время с пользой: уделите внимание семье, отдохните, займитесь здоровьем.

Найдите способы зарядиться позитивными эмоциями, например, организуйте семейный пикник под открытым небом. **Продумайте план.** Поиск нового места работы часто затягивается. Не тратьте сутки напролет на подбор вакансий и рассылку резюме.

Составьте план на день. Выделите время для рутины — уборки, готовки, занятий спортом. Оцените свои сильные стороны, интересы, жизненные ориентиры. Попробуйте **сменить род деятельности.** Увольнение — отличный повод пересмотреть предпочтения. Даже если работа нравилась, совсем не обязательно немедленно искать аналогичную вакансию. Задумайтесь о повышении квалификации, новом направлении деятельности. **С потерей рабочего места сталкивается на протяжении жизни каждый человек.** Эта ситуация может стать для него толчком в развитии или довести до депрессии, потери интереса к жизни, проблем со здоровьем. Чтобы избежать подобных последствий, своевременно обратитесь за помощью к психологу. **Специалист поможет разобраться в себе и выйти из ситуации победителем.**



Как снять стресс: советы психолога

Стресс — это нормальная часть жизни, а реакция на стресс — это механизм выживания, который заставляет нас реагировать на угрозы.

1. Старайтесь ослабить стрессоры.

То, как вы воспринимаете и думаете о стрессоре, также оказывает большое влияние на то, как вы реагируете и как в итоге будете переживать стресс. Не всегда возможно избежать стрессовой ситуации, но вы всегда можете попытаться снять напряжение, которое вы чувствуете. Оцените, насколько вы можете изменить ситуацию: возможно, вы можете снизить/разделить ответственность, ослабить свои ожидания, попросить о помощи.



2. Развивайте социальную поддержку. Сильная социальная поддержка увеличивает устойчивость к стрессу. Обратитесь за помощью к психологу и получите его советы. Возможно, ваши друзья или члены семьи станут хорошими слушателями и сочувствующими психологами. Поддержка со стороны близких может быть и в виде

совета, стороннего взгляда со стороны, альтернативного мнения.

3. Придерживайтесь правильного питания. Здоровая диета, насыщенная правильными жирами, витаминами, белком и с небольшим количеством углеводов защитит ваше здоровье и обеспечит больше физической энергии для решения проблем. Психологи советуют избегать алкоголя, как средства снятия стрессового напряжения.



4. Учитесь расслабляться.

Стресс вызывает напряжение мышц. Зажатые мышцы вызывают головные боли, боли в спине и общую усталость. Боритесь с проблемой и этими симптомами с помощью растяжки, массажа или тёплых ванн. Или попробуйте прогрессивную мышечную релаксацию, метод, который, советуют психологи как уменьшающий беспокойство, тревожность и улучшающий общее психическое здоровье.

5. Медитация.

Большое количество исследований показывает, что осознанная медитация уменьшает

психологическую тревогу — даже краткосрочные программы медитации осознанности работают. Психологи советуют начинать с пяти минут медитации в тихом спокойном месте. Сосредоточьтесь на настоящем моменте, например, на дыхании, отпустите мысли, если вторгаются посторонние мысли, признайте это и затем отпустите.



6. Обеспечьте себе здоровый сон.

Дневное возбуждение, как говорят психологи, напрямую влияет на ночной сон и его качество. Что ещё хуже, потеря сна влияет как на когнитивные способности, так и на настроение. Медитация и расслабление помогут при бессоннице.. Отключите свои экраны, так как психологи



громко заявляют, синий свет угнетает гормон сна — мелатонин, а проверка социальных сетей усилит ваши тревоги.

7. Регулярная физическая нагрузка.

Ещё один хороший совет: быстрое движение не только улучшает сон, но и непосредственно борется с неприятностями и стрессом, помо-

гает снять напряжение. Физическая активность также нивелирует некоторые негативные последствия стресса, включая проблемы с иммунной системой. Для того чтобы получить ощутимую пользу достаточно быстрой 30-минутной прогулки, интенсивной работы по дому, или танцев на кухне с детьми.



8. Проведите время наедине с природой.

Исследования, проведённые во многих странах, показали, что наблюдение за природой улучшают настроение. Если вы на мгновение обратите внимание на природу – даже, если это шумный городской парк — вы переориентируете и успокоите свой ум, снимете усталость. Психологи рекомендуют чаще гулять.

9. Сохраняйте свои приятные занятия и хобби.

Когда жизнь становится невыносимой, люди часто бросают свои досуговые занятия первыми. Даже когда времени, кажется, совсем нет, ищите возможность сделать что-то для себя, будь то чтение книги, подпевание вашим любимым мелодиям или трансляция вашей любимой комедии. Юмор и смех приносят

пользу как психическому, так и физическому состоянию.

10. Ещё один совет. Переосмыслите своё мышление.

Одним из наиболее научно обоснованных методов лечения стресса и тревоги является когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ. В основе этого терапевтического подхода лежит понимание того, что мысли влияют на эмоции, которые, в свою очередь, влияют на наше поведение. Рефрейминг ваших мыслей вокруг стрессора может помочь вам управлять своими эмоциями, уменьшая чувство стресса. Стремитесь к принятию ситуаций, находящихся вне контроля.



11. Обратитесь за помощью к психологу.

Если вы чувствуете себя подавленным, а самопомощь не помогает, обратитесь к психологу, он поможет вам выявить ситуации или поведение, которые способствуют вашему напряжению, а затем разработать план действий, и даст

советы по изменению стрессоров, поможет вам изменить окружение и ситуацию таким образом, чтобы уменьшить или полностью убрать неприятные реакции.



Обобщая сказанное стоит отметить, что есть четыре метода, позволяющие противостоять как производственному, так и любому повседневному стрессу:

- укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятий спортом и др.;
- изменение ситуации, т.е. устранение того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно;
- изменение отношения к ситуации;
- уметь расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении.

Механизмы поддержки

- Организация рабочей среды, в которой поощряются доброжелательные взаимоотношения: каждый понимает, что может рассчитывать на поддержку других.
- Эффективная индивидуальная поведенческая психотерапия.
- Групповая поведенческая психотерапия.
- Семейная психотерапия, направленная на гармонизацию взаимоотношений в семье.

Как пройти собеседование с работодателем

Что необходимо взять:

документы об образовании, документы, подтверждающие Вашу, профессиональную деятельность, подготовленное заранее резюме, рекомендательные письма, авторучку и блокнот.

О чем стоит подумать:

как одеться на собеседование, все ли документы Вы взяли, советуем хорошо выспаться, уточнить время собеседования и прийти на 5-10 минут раньше. Выгодно «подать себя» работодателю наилучшим образом. Представить себя — непростое искусство.

Если Вы часто сталкиваетесь с непониманием со стороны работодателя, Ваши попытки пройти собеседование заканчиваются неуспешно — может быть, стоит лучше к нему подготовиться?

В этом Вам помогут психологи Центра занятости.

Главное — действовать!

Несколько правил поиска работы:

1. Никто вам ничего не должен, за получение работы нужно бороться.
2. Различие между везунчиком и неудачником определяется тем, как они сами ведут свои дела.
3. Чем больше времени вы потратите на определение своих возможностей, тем выше ваши шансы.
4. Не принимайте решений исходя из того, что доступно. Стремитесь к той работе, которую вы больше всего хотите.
5. Чем больше людей знает, какую работу вы хотите, тем лучше.
6. Работодатель стремится нанимать победителя: преподнесите себя как подарок судьбы.
7. Занимайтесь поиском нового места работы не менее 20 часов в неделю.
8. Вы можете получить сотни отказов. Очередной отказ не должен выбивать вас из колеи, рано или поздно, вы добьетесь успеха.
9. Необходимо всегда иметь в запасе как минимум 10 резюме с фотографией отличного качества и электронную версию резюме.

Тест-опросник Томаса на поведение в конфликте

Инструкция по прохождению теста

Ниже вам будет дано 30 пар суждений.

Вам необходимо выбрать именно то, которое, на ваш взгляд, в наибольшей степени соответствует вашему обычному поведению. Над ответами не нужно подолгу задумываться. В тесте нет правильных или неправильных ответов, и, чем честнее вы будете с самими собой, тем достовернее будут полученные результаты. На прохождение теста отводится от 15 до 30 минут. После того, как тест будет пройден, вы сможете ознакомиться с ключом к тесту и интерпретацией ответов.

Тестовый материал

Итак, из каждой предложенной пары суждений выберите одно, наиболее характеризующее ваше поведение

1 пара:

А) В некоторых случаях я могу предоставить другому человеку возможность быть ответственным за решение неоднозначного вопроса

Б) Я стремлюсь обращать внимание на точки соприкосновения, а не на расхождения во взглядах

2 пара:

А) Я всегда стремлюсь найти компромисс

Б) Я всегда стараюсь решить проблему так, чтобы были учтены и интересы и мои и другого

3 пара:

А) Практически всегда я непреклонен в достижении своей цели

Б) Практически всегда я пытаюсь сохранить хорошие взаимоотношения

4 пара:

А) Я всегда стремлюсь к компромиссу

Б) В некоторых случаях я могу поступиться своими интересами, чтобы в выигрыше остался другой человек

5 пара:

А) В процессе разрешения конфликта, я стремлюсь найти поддержку у соперника

Б) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы напряжённости не возникло

6 пара:

А) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы у меня не было неприятностей

Б) Я всегда стремлюсь достичь своей цели

7 пара:

А) Часто я стремлюсь отложить принятие решения по спорному вопросу, чтобы сделать это позже

Б) Нередко я могу пойти на уступки, чтобы

добиться другой цели

8 пара:

А) Как правило, я всегда настаиваю на своём

Б) В первую очередь, я всегда хочу понять, в чём суть всех затрагиваемых вопросов и интересов

9 пара:

А) Мне кажется, что переживать по поводу разногласий следует далеко не всегда

Б) Я делаю всё, чтобы было так, как хочу я

10 пара:

А) Я решительно пытаюсь достичь своей цели

Б) Чаще всего я стремлюсь к поиску компромиссного решения

11 пара:

А) В первую очередь, я всегда хочу понять, в чём суть всех затрагиваемых вопросов и интересов

Б) Практически всегда я пытаюсь сохранить хорошие взаимоотношения

12 пара:

А) Чаще всего, я стараюсь избежать позиции, способной вызвать разногласия

Б) Я могу легко пойти другому навстречу, если и он тоже готов пойти на уступки

13 пара:

А) Чаще я предлагаю найти среднее решение

Б) Чаще я продолжаю настаивать на своём

14 пара:

А) Я всегда объясняю другому свою позицию и интересуюсь, как думает он

Б) Я всегда доказываю другому логичность своих суждений и плюсы своей позиции

15 пара:

А) Практически всегда я пытаюсь сохранить хорошие взаимоотношения

Б) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы напряжённости не возникло

16 пара:

А) Я всегда учитываю чувства другого и стараюсь не задеть их

Б) Я всегда доказываю другому логичность своих суждений и плюсы своей позиции

17 пара:

А) Как правило, я настойчив в достижении своей цели

Б) Я всегда стремлюсь сделать так, чтобы напряжённости не возникло

18 пара:

А) Я могу позволить человеку настаивать на своём, если знаю, что он будет счастлив

Б) Я могу легко пойти другому навстречу, если и он тоже готов пойти на уступки

19 пара:

А) В первую очередь, я всегда хочу понять, в

чём суть всех затрагиваемых вопросов и интересов

Б) Часто я стремлюсь отложить принятие решения по спорному вопросу, чтобы сделать это позже

20 пара:

А) Я всегда стремлюсь к немедленному преодолению разногласий

Б) Я всегда настроен на лучшее сочетание потерь и выгод для каждого

21 пара:

А) В процессе переговоров я всегда учитываю желания другой стороны

Б) Мне больше нравится, когда проблема обсуждается прямо

22 пара:

А) Я стремлюсь занять такую позицию, которая будет посередине между моей личной и противоположной

Б) Я всегда стремлюсь отстоять свои желания

23 пара:

А) Меня всегда волнует вопрос, удовлетворены ли желания другой стороны

Б) В некоторых случаях я могу предоставить другому человеку возможность быть ответственным за решение неоднозначного вопроса

24 пара:

А) Если для другого человека очень важна

его позиция, я пойду ему навстречу

Б) Я стремлюсь склонить другого к компромиссному решению

25 пара:

А) Я всегда доказываю другому логичность своих суждений и плюсы своей позиции

Б) В процессе переговоров я всегда учитываю желания другой стороны

26 пара:

А) Чаще я предлагаю найти среднее решение

Б) Практически всегда я стремлюсь сделать так, чтобы были удовлетворены желания всех сторон

27 пара:

А) Я стараюсь не занимать потенциально спорной позиции

Б) Я могу позволить человеку настаивать на своём, если знаю, что он будет счастлив

28 пара:

А) Как правило, я настойчив в достижении своей цели

Б) В процессе разрешения конфликта, я стремлюсь найти поддержку у соперника

29 пара:

А) Чаще я предлагаю найти среднее решение

Б) Мне кажется, что переживать по поводу разногласий следует далеко не всегда

30 пара:

А) Я всегда стараюсь сделать так, чтобы чувства другого не были задеты

Б) Чаще всего я придерживаюсь такой позиции в спорной ситуации, чтобы и я и другой человек достигли успеха

Интерпретация результатов теста

То количество баллов, которое вы набрали по каждой из шкал, показывает, насколько выражена у вас тенденция к тому или иному поведению в процессе конфликтного взаимодействия. Чтобы узнать, какой тип поведения у вас доминирует, нужно просто сопоставить баллы по каждой из форм, и выбрать ту, по которой набрано наибольшее количество баллов.

Ключ к тесту

Просмотрите нижеследующую таблицу и проставьте себе 1 балл за каждый ответ, который совпадает с ключами.

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5					
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Кеннет Томас полагал, что самой конструктивной и продуктивной является стратегия сотрудничества, т.к. только посредством неё в выигрыше могут остаться все стороны конфликта. Однако некоторые специалисты утверждают, что наиболее оптимально применять все пять стратегий, а лучшими показателями считаются такие, когда по каждому типу поведения набрано от 5 до 7 баллов.