



**РАБОТА
РОССИИ**

Кадровый центр



**Методическое пособие-брошюра
по психологической поддержке
безработных граждан**

Психологическая поддержка граждан, имеющих трудности с трудоустройством

Гражданин, вставший на учет в территориальный центр занятости в качестве безработного, имеет право не только на подбор подходящих вакансий, но и на качественную психологическую поддержку. Услуга предоставляется БЕСПЛАТНО.

Психологическая поддержка направлена на повышение психологической адаптированности безработного и разрешение его психологических проблем, связанных с потерей работы и безработицей.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ



▶ МОТИВАЦИЯ

- повышение активности
- актуализация потребности в работе
- актуализация потребности в самопознании и самореализации

▶ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

- повышение умственной активности
- улучшение внимания

▶ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

- коррекция эмоционального состояния
- освоение навыков саморегуляции

▶ ПОВЕДЕНИЕ

- повышение самооценки
- работа с негативными убеждениями

1. Индивидуальное консультирование.
2. Групповая работа (специализированные тренинги, программы реализуемые в форме клубов и курсов).
3. Комплексные программы.

Функции психологической поддержки:

1. обучение основам саморегуляции и релаксации;
2. развитие коммуникативных навыков;
3. формирование мотивации к саморазвитию.

Результат психологической поддержки:

- Повышение социальной активности.
- Укрепление позитивной «Я-концепции» и повышение самооценки.
- Формирование уверенности в успешном трудоустройстве и мотивации на достижение успеха.
- Понимание своих сильных сторон и ресурсов, а также качеств и навыков, которые необходимо развивать.
- Повышение уровня информированности граждан об услугах службы занятости в области трудоустройства, профориентации и профобучения.
- Составление индивидуального плана поиска работы и трудоустройства. Составление карьерной траектории.
- Успешное трудоустройство.
- Формирование устойчивой мотивации к самообразованию и саморазвитию.

Потерявшие работу испытывают разные эмоции: от раздражения и страха перед неизвестностью, до апатии и нежелания совершать какие-либо действия. Появляются негативные мысли о будущем, о своем профессионализме и выбранном профессиональном пути. Часто отношения с близкими людьми становятся напряженными. Изменение социального статуса и высвобождение времени приводит к тому, что человек вместо того, чтобы отдохнуть, набраться сил и вновь искать работу, тратит энергию на тревогу и страхи о неизвестном будущем.

Одним словом, человек, имеющий сложности с трудоустройством испытывает сильный стресс.



(по В.Ю. Щербатых) покажет степень Вашего стрессового состояния

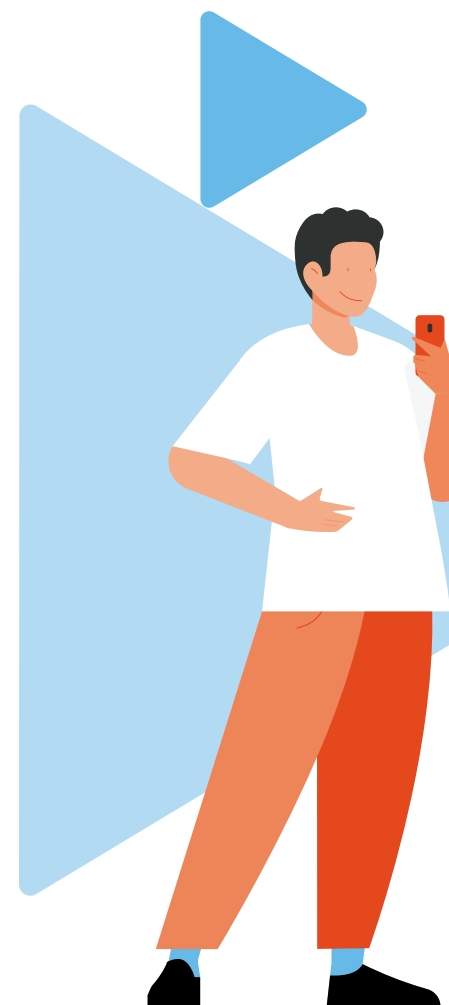
№	Признак	Балл
1. Интеллектуальные признаки (за каждый ответ «да» — 1 балл)		
1	Преобладание негативных мыслей	<input type="radio"/>
2	Трудность сосредоточения	<input type="radio"/>
3	Ухудшение показателей памяти	<input type="radio"/>
4	Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы	<input type="radio"/>
5	Повышенная отвлекаемость	<input type="radio"/>
6	Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе	<input type="radio"/>
7	Плохие сны, кошмары	<input type="radio"/>
8	Частые ошибки, сбои в вычислениях	<input type="radio"/>
9	Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого	<input type="radio"/>
10	Нарушение логики, спутанное мышление	<input type="radio"/>
11	Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения	<input type="radio"/>
12	Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия	<input type="radio"/>

Тест на определения уровня стресса

№	Признак	Балл
2. Поведенческие признаки (за каждый ответ «да» — 1 балл)		
1	Потеря аппетита или переедание	<input type="radio"/>
2	Возрастание ошибок при выполнении привычных действий	<input type="radio"/>
3	Более быстрая или, наоборот, замедленная речь	<input type="radio"/>
4	Дрожание голоса	<input type="radio"/>
5	Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье	<input type="radio"/>
6	Хроническая нехватка времени	<input type="radio"/>
7	Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями	<input type="radio"/>
8	Потеря внимания к внешнему виду, неухоженность	<input type="radio"/>
9	Антисоциальное, конфликтное поведение	<input type="radio"/>
10	Низкая продуктивность деятельности	<input type="radio"/>
11	Нарушение сна, бессонница	<input type="radio"/>
12	Более интенсивное курение или употребление алкоголя	<input type="radio"/>

№	Признак	Балл
3. Эмоциональные признаки (за каждый ответ «да» — 1,5 балла)		
1	Беспокойство, повышенная тревожность	<input type="radio"/>
2	Подозрительность	<input type="radio"/>
3	Мрачное настроение	<input type="radio"/>
4	Ощущение постоянной тоски, депрессия	<input type="radio"/>
5	Раздражительность, приступы гнева	<input type="radio"/>
6	Эмоциональная «тупость», равнодушие	<input type="radio"/>
7	Циничный, неуместный юмор	<input type="radio"/>
8	Уменьшение чувства уверенности в себе	<input type="radio"/>
9	Уменьшение удовлетворенности жизнью	<input type="radio"/>
10	Чувство отчужденности и одиночества	<input type="radio"/>
11	Потеря интереса к жизни	<input type="radio"/>
12	Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой	<input type="radio"/>

№	Признак	Балл
4. Физиологические признаки (за каждый ответ «да» — 2 балла)		
1	Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли	<input type="radio"/>
2	Повышение или понижение артериального давления	<input type="radio"/>
3	Учащение или неритмичный пульс	<input type="radio"/>
4	Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, метеоризм)	<input type="radio"/>
5	Нарушение свободы дыхания	<input type="radio"/>
6	Ощущение напряжения в мышцах	<input type="radio"/>
7	Повышенная утомляемость	<input type="radio"/>
8	Дрожь в руках, судороги	<input type="radio"/>
9	Появление аллергии или иных кожных высыпаний	<input type="radio"/>
10	Повышенная потливость	<input type="radio"/>
11	Быстрое увеличение или потеря веса тела	<input type="radio"/>
12	Снижение иммунитета, частые недомогания	<input type="radio"/>



Показатель от **0 до 5 баллов** считается хорошим — означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель от **6 до 12 баллов** означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от **13 до 24 баллов** указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от **25 до 40 баллов** указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

Показатель свыше **40 баллов** свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса — истощению запасов адаптационной энергии.

Стресс — состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. При этом, стресс вынуждает человека к ней адаптироваться.

Для снижения негативного воздействия стресса на физическое и психологическое состояние человека важно придерживаться следующих рекомендаций.



1. Здоровье

Это базовые потребности, от которых зависит Ваша энергия и желание достигать успехов в других сферах.

Чем крепче ваше тело, тем лучше ваша нервная система справляется со стрессами. В здоровом теле — здоровый дух.

Уделите внимание здоровью, внедрите привычки ежедневной физической нагрузки. Неинтенсивная, но постоянная физическая нагрузка (хотя бы ходьба в 10000 шагов) увеличивает продолжительность жизни и повышает настроение.

Следите за питанием, сделайте его более разнообразным и безвредным. Уменьшите количество быстрых углеводов, полуфабрикатов, фастфуда. Пейте больше воды.

Отрегулируйте сон. Для полноценного восстановления организма, важно засыпать до 23.00. Просыпаться вы будете действительно отдохнувшим и в бодром настроении. Уберите источники шума и света. Используйте беруши, плотные шторы и маски для глаз. В комнате должно быть прохладно, тихо и темно.

2. Социальное окружение

Для того, чтобы противостоять стрессу, важно иметь поддержку. Поэтому не отказывайтесь от помощи близких, избегайте социальной изоляции. Поддерживайте отношения с друзьями, ведь жизнь состоит не только из работы и необходимости зарабатывать деньги.

Разговоры по душам дадут Вам не только ощущение поддержки, но и покажут, что Вы не одиноки в своей проблеме. Каждый человек в своей жизни однажды сталкивался со сложностями при поиске работы.

Наслаждайтесь моментом, общаясь с детьми, внуками, родителями, братьями или сестрами (совершайте совместные прогулки, сделайте поделку, научите детей или внуков что-то мастерить).

3. Эмоции и чувства

Любая эмоция имеет право на существование. Важно уметь осознавать свои эмоции и регулировать их, чтобы они не сказывались негативно на вашем психическом и физическом здоровье.

Здесь можно использовать любые способы, которые помогают Вам снизить тревогу, злость, обиду, то есть стабилизировать эмоциональное состояние (танец, битье подушки, написание письма обидчику, прослушивание успокаивающей музыки, медитации и т.д.).

Недавно появилось новое направление в психотерапии — лечение смехом. Исследования показывают, что улыбка положительно влияет на работу мозга и действительно меняет наше настроение. Доказано, что улыбка вызывает выработку эндорфинов, даже если человек в данный момент не испытывает радость. Главное — улыбаться! Еще улыбка снижает уровень тревожности, понижают давление и частоту сердечных сокращений.

4. Работа с убеждениями

В процессе поиска работы любой человек хотя бы раз получал отказ. Это нормально, но у некоторых людей после нескольких отказов появляются навязчивые мысли (негативные установки, «мыслительная жвачка») «Мне не везет», «Со мной что-то не так», «Я ни на что не гожусь», «Вообще надо менять профессию!». Они развивают неуверенность и как следствие, мешают проявить себя с лучшей стороны на последующих собеседованиях.

Что делать? Работать со своими установками: замечать и целенаправленно менять их. Ниже приведены примеры перевода негативных установок в позитивные. Главное — действовать!



«Я не могу справиться этой проблемой»



«Как я могу решить эту задачу?»

«Я боюсь выступать на публике»

«Мне нравится делиться своим опытом»

«Я не могу достичь успеха»

«Какие конкретные шаги я могу предпринять, чтобы достичь успеха?»

Экспресс-диагностика уровня самооценки

Ситуация с потерей работы или продолжительным поиском, безусловно, неприятная. И, тем не менее, даже из такой ситуации можно вынести пользу и найти положительные моменты.

Подумайте, что хорошего Вы получили благодаря сложившейся ситуации? Отсутствие работы, безусловно, ухудшает финансовое положение, но появляется свободное время на решение вопросов со здоровьем, общение с близкими и родными, возвращения к психологическому балансу и любимому хобби.

5. Поддержание позитивной самооценки

От того, как Вы себя оцениваете, зависит то, как Вы будете себя проявлять при приеме на работу, какой уровень задач выполнять и даже на какую зарплату претендовать. При наличии высокой квалификации, но заниженной самооценки, будет сложно раскрыть себя как профессионала и построить карьеру.

Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень

11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

Более 29 баллов – заниженный уровень.

Самооценка – не статичная составляющая личности, ее можно скорректировать самостоятельно или при помощи психологов.

Инструкция: «Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто
4 балла

Часто
3 балла

Иногда
2 балла

Редко
1 балл

Никогда
0 баллов

№	Утверждение	Балл
1	Я часто волнуюсь понапрасну	<input type="radio"/>
2	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	<input type="radio"/>
3	Я боюсь выглядеть глупцом	<input type="radio"/>
4	Я беспокоюсь за свое будущее	<input type="radio"/>
5	Внешний вид других куда лучше, чем мой	<input type="radio"/>
6	Как жаль, что многие не понимают меня	<input type="radio"/>
7	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми	<input type="radio"/>
8	Люди ждут от меня очень многого	<input type="radio"/>
9	Чувствую себя скованным	<input type="radio"/>
10	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	<input type="radio"/>
11	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне	<input type="radio"/>
12	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной	<input type="radio"/>
13	Я не чувствую себя в безопасности	<input type="radio"/>
14	Мне не с кем поделиться своими мыслями	<input type="radio"/>
15	Люди не особенно интересуются моими достижениями	<input type="radio"/>
Итого		

Техника «Список достижений»

Предлагаю Вам сейчас вспомнить весь Ваш профессиональный опыт и написать список того, чем Вы гордитесь и за что себя хвалите.

Вспомните, с какими вопросами к Вам обращались коллеги, клиенты, за что Вас хвалил руководитель. Это поможет понять, что у Вас получается отлично и повысит Вашу самооценку.

Подумайте о том, за что Вы получали награды и премии. Что Вы делали лучше, чем другие сотрудники?

Присвоение своих достижений помогает понять, каковы Ваши сильные стороны как профессионала и личности. А обратная связь от коллег, единомышленников, руководства и клиентов покажет, какие качества и навыки требуют корректировки.

6. Увлечения и хобби

Несмотря на подавленное настроение, находите время, чтобы заниматься любимыми делами. Для кого-то это фотографирование, выращивание цветов, рисование поздравительных открыток и т.д.

Во-первых, хобби повышает настроение, во-вторых, поддерживает самооценку и не дает «свалиться» в состояние никчемности и ущербности. В-третьих, хобби может стать дополнительным источником дохода. В-четвертых, за счет него можно расширить круг общения, вступив в клуб единомышленников по интересам. А как известно, поиск работы через знакомых – один из эффективных методов поиска работы.

7. Развитие

Самообразование и саморазвитие – это качества успешного человека. Тот, кто вкладывает силы и время на получение нового опыта и знаний является более конкурентоспособным, умеющим гибко реагировать на требования рынка труда.

В свободное время Вы можете оттачивать профессиональные навыки и повышать свою компетентность. Специалисты территориальных Центров занятости населения помогут Вам пройти профориентацию и предложат курсы повышения квалификации и переподготовки. Получение профессии, которая актуальна на рынке труда, поможет стать более востребованным специалистом.

Услуги по профобучению и профориентации безработных, зарегистрированных в территориальных Центрах занятости населения, предоставляются БЕСПЛАТНО.

1. Психологическая подготовка к собеседованию
Чтобы помочь себе и снизить эмоциональное напряжение и нервозность, вызванные предстоящим собеседованием, можно использовать разные способы. Это могут быть дыхательные техники, прослушивание успокаивающей музыки, прогулки в парках, общение с животными и многое другое. Главное прислушаться к себе.
Также очень эффективным является репетиция собеседования с близкими и друзьями. Получив обратную связь, человек сможет понять, как выглядят со стороны его речь, манера держаться и получит возможность перед собеседованием подкорректировать свое поведение.
2. Вы можете получить сотни отказов. Очередной отказ не должен выбивать Вас из колеи: делайте выводы и приступайте к поиску работы с новыми силами.
3. Знайте свои сильные стороны и не стесняйтесь их проявлять. Цените свой профессиональный опыт и учитесь преподносить свою уникальность работодателю.





- 4. Поиск работы должен методичным, планомерным и последовательным. Затрачивайте на поиск не менее 20 часов в неделю.
- 5. Не соглашайтесь на работу, которая не соответствует Вашей квалификации и требованиям. Стремитесь к той работе, на которую Вы будете ходить с удовольствием (с горящими глазами).
- 6. Если вы для себя определили, какую работу ищете, объясните это всем вокруг. Чем больше людей помогает вам, тем лучше.

Помните, что самое главное в поиске работы и прохождении собеседования – это позитивный настрой! Важно признавать свои достоинства, профессиональные опыт! Верить в себя и понимать, что Вы обязательно найдете работу своей мечты!

Работа с убеждениями или как я меняю свои негативные убеждения

«Я имею недостаточно опыта для высокооплачиваемой работы»	Мой вариант
«Это слишком ответственно. Я не справлюсь»	Мой вариант
«Инициатива наказуема. Лучше не проявляться»	Мой вариант
«Я боюсь быть навязчивым»	Мой вариант
«Мне сложно ставить свои условия»	Мой вариант

Список моих достижений

Я горжусь тем, что

Я отлично умею

За прошедший год я научился

Я стал лучше разбираться в

Меня ценят за



**РАБОТА
РОССИИ**
Кадровый центр

Карьера начинается со службы занятости