

Секция «Психология»

Психологическая помощь как фактор, способствующий адаптации личности в ситуации безработицы.

Хвостикова Валентина Александровна

Аспирант

*Российский государственный гуманитарный университет, Факультет психологии,
Москва, Россия*

E-mail: valu-lu-lu@mail.ru

Безработица является сильным стрессовым фактором для любого человека. Меняется статус человека, постепенно уменьшается количество социальных контактов, возникают материальные трудности. Вследствие этого, как правило, появляется чувство неуверенности в себе, снижается самооценка, профессиональная компетенция. В связи с этим встает вопрос о необходимости психологической помощи безработным людям. Эта помощь представляет собой комплекс мероприятий, направленных на то, чтобы человек смог сознательно строить свою карьеру, заниматься любимым делом, получать реальные результаты, учиться новому, расширять свои возможности, занять определенное положение в социальной и профессиональной среде. В качестве мероприятия по оказанию помощи безработному, в первую очередь выступает профориентационная работа. Она проводится в целях содействия в профессиональном самоопределении и выборе оптимального вида занятости с учетом потребностей человека, индивидуальных особенностей и возможностей, а также востребованности профессий (специальностей) на рынке труда [3]. По результатам проведенного исследования, с применением профориентационного тестирования, из 140 безработных (в возрасте от 35 до 50 лет) для 17% стало неожиданным открытие в себе способностей к другим видам деятельности, 34% признались, что давно хотели сменить вид деятельности. У 66% тестируемых была выявлена разнонаправленность профессиональных интересов, т.е. способности к освоению и других видов специальностей. Это свидетельствует, что даже сама по себе процедура профориентации, способна побудить реализовать свои способности и личностные особенности в какой-либо профессиональной деятельности, открыть перед безработным человеком новые пути и возможности построения карьеры.

Однако, для современного этапа развития общества характерным является тот факт, что человек не успевает адаптироваться к быстро изменяющимся экономическим, политическим, духовным и социальным сторонам жизни. Проблема личностно-социальной дезадаптации, с которой сталкивается человек в ситуации безработицы, состоит в расхождении между требованиями общества к гибкому реагированию адаптивным формам поведения человека в быстро меняющихся социальных условиях и отсутствием у него подобных навыков поведения. Поэтому еще одним средством оказания психологической помощи безработным выступают мероприятия социальной адаптации. Она направлена на повышение конкурентоспособности безработных на рынке труда путем обучения навыкам активного самостоятельного поиска работы, преодоления последствий длительной безработицы, повышения мотивации к труду, формирования активной жизненной позиции. Исходя из анализа запросов безработных, можно выделить основные задачи программ социальной адаптации. Это помощь в грамотном составлении резюме, ознакомление с техникой, методами и способами поиска работы, в освоении технологии

собеседования с работодателем.

Таким образом, адаптация безработных – это в первую очередь процесс активного приспособления человека к изменяющейся среде при помощи своего рода обучения. Так, обучаясь составлению резюме, навыкам собеседования, способам поиска работы у безработного формируются внутренние установки и новые модели поведения, способные помочь преодолеть психологические проблемы [1].

Кроме того, понятие социальной адаптации органически связано с процессом социализации индивида, интериоризации им общественных и групповых норм. Таким образом, адаптация в современных условиях означает не только успешное трудоустройство, но и разрешение личностных проблем, выработку позитивной жизненной ориентации, актуализацию собственных ресурсов для преодоления назревших проблем.

Еще одним незаменимым видом оказания помощи безработному является психологическая поддержка. Несмотря на то, что далеко не все безработные, испытывающие трудности в поиске, работы обращаются за помощью к психологу, все же 74% высказали желание и готовность пройти индивидуальную консультацию. Результатом оказания такого вида помощи явилось повышение трудовой мотивации у 48% безработных, сокращение сроков поиска работы и трудоустройства у 13%, разрешение или снижение актуальности психологических проблем, препятствующих процессу самоопределения, профессионального обучения или трудоустройства у 87%.

Обретение уверенности в собственных силах, увеличение степеней свободы профессионального выбора и обретение точки приложения личностных возможностей – есть обязательные целевые составляющие комплексной системной профадаптационной работы (как целостной структуры) по повышению конкурентоспособности безработного человека и переносу точки притяжений во внутреннее пространство. Целью адаптационных программ является освоение навыков новой модели универсального поведения адаптируемого человека, способного повысить уверенность в собственных силах, целостность, самодостаточность и конкурентоспособность его на рынке труда [2].

Важно отметить также, что специфика психологической помощи зависит от того, к какой категории относится конкретный безработный. Так, например, молодежь, впервые ищущая работу и не имеющая профессии, в большей степени нуждается в профориентационной работе, анализе возможностей трудоустройства и профессионального обучения. Молодые специалисты - в помощи освоения способов и методов поиска работы. Для людей с проблемами длительного нетрудоустройства актуальным будет анализ самооценки профессиональных знаний, умений и навыков, анализ уверенного поведения на рынке труда. Специалистам, имеющим профессиональное образование, с высокой мотивацией к труду, будет полезна программа тренинговых занятий (с применением деловых игр, техник самопрезентаций, составления индивидуального плана поиска работы и др.). [1].

Конечной целью психологической помощи безработным будет подготовка их к сознательному и мотивированному выбору профессионального пути или перемене профессии, эффективное планирование оптимальной профессиональной карьеры, повышение мотивации к активному поиску работы и, наконец, профессиональная самореализация.

Литература

1. Грибанкова Н.М. Технология организации и проведения клуба ищущих работу.

Конференция «Ломоносов 2011»

М., 2003.

2. Деражне Ю.Л., Панас Г.И., Полдолина М.Л., Атаманова Р.И. Самостоятельный поиск работы. М., 2001.
3. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М., 1996.