1. **Психологическое консультирование в ситуации безработицы**
   1. Психологическое значение труда и безработица.
   2. Психологические последствия безработицы.
   3. Принципы и техники консультирования безработных.
   4. **Психологическое значение труда и безработица.**

Жизнедеятельность человека как сложной развивающейся системы осуществляется на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования. Можно выделить три достаточно специфичных уровня рассмотрения здоровья: *биологический, психологический и социальный*. На каждом из этих уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

1.*Здоровье на биологическом уровне* предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды.

2. Вопросы *здоровья на психологическом уровне* связаны с личностным контекстом рассмотрения.

3. *Здоровье на социальном уровне функционирования.*

Психологические свойства личности не существуют вне системы общественных отношений, в которую она включена. Человек предстает на этом уровне как существо общественное. И соответственно здесь встает вопрос о влиянии социума на здоровье личности.

Психологическое здоровье испытывает воздействие со стороны различных социальных связей, в том числе семьи, общения с друзьями и близкими, работы, досуга, принадлежности к религиозным и общественным организациям и др. Причем последствия этих воздействий могут носить как благотворный, так и негативный характер. Запущенность воспитания и неблагоприятные условия окружающей среды могут стать причинами различных форм неадекватного поведения человека в обществе, криминального развития личности. Личность, если кардинально изменятся ее отношение к людям, к труду или к обществу, может измениться в негативную сторону и деградировать. Только устойчивость и постоянство активных отношений позволяет личности поддерживать собственную надежность и противостоять воздействиям среды, преодолевать сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и достигать, в конечном счете, поставленных целей, осуществлять реализацию своих намерений. Реализация идей психического здоровья на социальном уровне требует от общества пересмотра укоренившихся в нем, но не оправдавших себя традиций и приоритетов в сфере воспитания, образования, профессиональной занятости, организации досуга и отдыха и др.

Социальное здоровье личности находит отражение в следующих характеристиках: адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация к физической и общественной среде, направленность на общественно полезное дело, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими, демократизм в поведении.

**Психологическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности.

Обратимся к вопросу о критериях психологического здоровья человека.

К наиболее часто называемым критериям психологического здоровья относятся следующие.  
Свойства личности: целеустремленность (обретение цели, смысла жизни); направленность как системообразующее свойство личности включает цели, потребности, устремления, мотивы, установки личности т.д.; оптимизм; сосредоточенность (отсутствие суетливости); нравственность (честность, совестливость и др.); адекватный уровень притязаний (установка личности на определенный статус, успех, результат деятельности, находящаяся в зависимости от уровня самооценки личности); чувство долга и ответственности; уверенность в себе и необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид); трудолюбие; независимость; непосредственность (естественность); ответственность; чувство юмора; доброжелательность; терпеливость, толерантность (терпимость); самоуважение, самоконтроль и др.

Психические состояния: эмоциональная устойчивость; зрелость чувств соответственно возрасту; совладание с негативными эмоциями (страх, гнев, зависть, тревога и др.); свободное, естественное проявление чувств и эмоций; сохранность привычного (оптимального) самочувствия и др.

Психические процессы: адекватность психического отражения (максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности); адекватное восприятие самого себя, самоконтроль и саморегуляция; способность концентрации внимания на предмете; способность удержания информации в памяти; способность к логической обработке информации; критичность мышления; креативность (способность к творчеству) и др.

Психическое самоуправление может рассматриваться здесь как один из важнейших критериев психологического здоровья. Психическое самоуправление предполагает сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния и свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания. Процессы психического самоуправления носят обязательно сознательный и целенаправленный характер. Сознание обеспечивает не только управление психической деятельностью, целеполагание и формирование программы деятельности, но и гармонизацию самой личности, согласие ее устремлений и установок, организацию психики вокруг высших идейных и моральных побуждений.

В качестве ведущего критерия психологического здоровья также может быть названа четко сформированная направленность личности. Направленность личности – это системообразующее свойство личности, включающее цели, потребности, мотивы, установки личности и т.д. Причем, правильный выбор жизненных целей является одним из решающих условий обеспечения психического здоровья.

Таким образом, характерными признаками психологического нездоровья, неблагополучия личности являются: зависимость от вредных привычек, уход от ответственности за себя, утрата веры в себя и свои возможности, пассивность, тупость, беспричинную злость, враждебность, повышенную тревожность, неадекватное восприятие самого себя, нелогичность, снижение когнитивной (познавательной) активности, некритичность, хаотичность (неорганизованность) и категоричность (стереотипность) мышления, повышенная внушаемость.

Люди, потерявшие работу, становятся более беспокойными, они подавлены, несчастны, не удовлетворены жизнью в целом. Для безработных свойственны: заниженная самооценка, повышенная вспыльчивость, склонность к фатализму и пессимизм в отношении будущего. У безработных чаще, чем у работающих, встречаются симптомы психического дистресса, их психическое состояние заметно ухудшается именно после увольнения.

В целом такая личность достаточно дезинтегрированна, ей присущи утрата интереса, любви по отношению к близким, пассивная жизненная позиция. В плане самоуправления она отмечается неадекватностью самооценки, ослабленным (вплоть до полной утраты) или неоправданно гипертрофированным самоконтролем, ослаблением воли. Ее социальное неблагополучие проявляется в неадекватном восприятии (отражении) окружающего мира, дезадаптивном поведении, конфликтности, враждебности, эгоцентризме, (выливающемся в жестокость и бессердечность), болезненное стремлении к власти (как самоцель), вещизм и др.

Отказ от принципов всеобщности и обязательности труда и гарантированного обеспечения граждан рабочими тем самым создал атмосферу неуверенности в завтрашнем дне, вызвал состояние стресса у [большого числа безработных](https://dogmon.org/1-na-ostrove-23-vseh-mujchin-jenati-i-35-vseh-jenshin-zamujem.html). Многие опасаются неудач при новом выборе, особенно в сфере профессионального самоопределения, а также снижения уровня жизни. Продвижение общества по пути формирования рыночных отношении предполагает создание рынка труда, а это значит, что безработица превращается, вернее уже превратилась, в реальное социальное явление.

Если в странах с развитыми рыночными отношениями потеря работы представляет собой серьезную психологическую травму, то тем более тяжелым оказывается внутреннее состояние людей, еще пять лет назад не допускавших мысли о такой возможности. В результате вынужденной потери рабочего места у большинства людей возникает стрессовое состояние, которое имеет тенденции к углублению и переходу в депрессию, что накладывает отпечаток на психологическое здоровье человека.

**Безработица**— сложное, многоаспектное социально-экономическое явление, присущее обществу с рыночной экономикой, когда часть трудоспособного населения, незанятая в производстве товаров и услуг, не может реализовать свою рабочую силу на рынке труда из-за отсутствия подходящих рабочих мест и лишается вследствие этого заработной платы как основного источника необходимых средств к существованию.

К *безработным* относятся все лица трудоспособного возраста, не участвующие в общественном производстве в течение определенного времени, которые в данный период:

а) были без работы, т.е. не работали за плату по найму или на собственном предприятии;

б) были готовы приступить к работе, т.е. начать работать за плату по найму или на собственном предприятии;

в) искали работу, т.е. предпринимали конкретные шаги в поиске оплачиваемой работы по найму или на собственном предприятии.

Личность не может быть признана в качестве безработной, если:

1. Работает по трудовому, служебному, гражданско-правовому договору либо на основании членства;
2. Занимается предпринимательством;
3. Учится в учебном заведении по дневной форме обучения;
4. Служит в оборонительных войсках или проходит альтернативную службу;
5. Находится в состоянии беременности и до определенного врачом срока родов остаётся менее 70 календарных дней;
6. Получает государственную пенсию, стипендию или находится на государственном содержании;
7. Получает иной облагаемый подоходным налогом доход.  
   К основным группам безработного населения относятся:  
   1. неквалифицированные и малоквалифицированные работники, не готовые к переквалификации, работники нерентабельных, убыточных предприятий в связи с их закрытием или реорганизацией;
8. молодежь;
9. женщины (особенно с маленькими детьми);
10. мигранты;
11. трудоспособные инвалиды. Проблемы здоровья, передвижения, поиск работы и необходимость определенных льгот, комплекс психологических проблем;
12. деклассированные элементы: бомжи, бродяги, алкоголики, наркоманы, бывшие заключенные.  
    В зависимости от причины выделяются три блока видов безработицы: вынужденную, естественную и маргинальную.

***Вынужденная безработица***обусловливается происходящими изменениями в социально-хозяйственной жизни общества, приводящими, как минимум, к сокращению рабочих мест.

***Естественная безработица***характеризуется более высоким удельным весом личностного момента в ее возникновении. Мотивация индивида и трудовой занятости определяется рациональным выбором, выгодой от той или иной формы занятости.

Понятие ***маргинальной безработицы***объединяет представление о различных формах незанятости, таких как застойная (отчаявшиеся найти работу, привыкшие жить на пособия, без интереса к трудовой деятельности), сезонная и скрытая безработица (неполная занятость в течение установленного рабочего времени: рабочего дня, рабочей недели, календарного месяца и т.д.).

Таким образом, занятость населения – это участие граждан в общественно полезной деятельности, связанно с удовлетворением их личных и общественных потребностей и приносящей им заработок (доход). Будучи функциональной характеристикой населения, занятость определяет степень его включения в процесс общественного труда и представляет собой итоговый момент распределения трудоспособных граждан к конкретным родам, видам и формам деятельности.

Безработица — сложное, многоаспектное социально-экономическое явление, присущее обществу с рыночной экономикой, когда часть трудоспособного населения, незанятая в производстве товаров и услуг, не может реализовать свою рабочую силу на рынке труда из-за отсутствия подходящих рабочих мест и лишается вследствие этого заработной платы как основного источника необходимых средств к существованию.

* 1. **Психологические последствия безработицы.**

Помимо социально-экономических последствий безработица вызывает ряд *психологических проблем,*связанных с [изменением социального статуса](https://dogmon.org/dannoe-uchebnoe-posobie-stavit-svoej-celeyu-oznakomite-student.html) и материального положения, профиля и места работы человека, угрозой потери престижа в глазах окружающих людей.

Безработица независимо от ее продолжительности имеет весьма негативные последствия. Большинство людей, волею обстоятельств ставшие безработными, ощущают отчаяние, растерянность, бессилие даже в том случае, если они были безработными на протяжении нескольких недель.

Причина того, что безработица воспринимается самим субъектом и его окружением как острейшая стрессовая ситуация, кроется в той глубинной связи, которая существует между личностным самосознанием и трудовой деятельностью. Работа представляет собой один из главных факторов, определяющих внутреннее самочувствие человека. Люди годами готовятся к будущей производственной деятельности в процессе обучения в школе и в профессиональных учебных заведениях. Годы профессиональной подготовки оказывают сильное преобразующее влияние на его интеллект, характер, привычки и склонности. Став взрослыми, люди тратят третью часть суток на социально полезные виды деятельности. Для большинства людей работа является основным и очень часто единственным средством обеспечения реализации материальных потребностей в еде, жилье, одежде и прочих материальных и нематериальных благах. Естественно, что утрата работы в трудоспособном возрасте воспринимается значительным большинством людей как крушение всего жизненного уклада.

По мнению австрийского психолога В. Франкла, труд является одним из приоритетов ценностей человека. Стремление к поиску смысла жизни и реализации своих возможностей есть врожденная мотивационная тенденция человека, которая определяет поведение и развитие личности. Отсутствие смысла жизни порождает состояние, которое В. Франкл назвал *экзистенциальным вакуумом.*Наиболее ярко это состояние проявляется в тех случаях, когда работа полностью исключается из жизни человека. В. Франкл вводит понятие «невроз безработицы», наиболее явным симптомом которого является апатия. Опасность этого состояния заключается в том, что безработный становится не в состоянии ухватиться за руку помощи, которую ему могут протянуть. Иногда это состояние вызывает чувства разочарования в жизни, неуверенности в будущем, приводит к раздражительности, а нередко к усилению агрессивности, протесту против условий и сил, которые привели к безработице.

Социально-психологическая практика показывает, что ситуация потери работы, особенно вследствие вынужденного увольнения, может привести к различным негативным изменениям в поведении и эмоциональных реакциях человека. Так, в специализированных психологических исследованиях, направленных на изучение психологических особенностей людей, переживающих потерю работы, было установлено, что для потерявших работу, как правило, характерны:

* переживание состояния депрессии;
* снижение чувства удовлетворения жизнью;
* усиление чувства одиночества и социальной изоляции;
* потеря ощущения времени, нарушение распорядка дня;
* нарастание апатии, бессильности, пассивности и покорности;
* преобладание настроений пессимизма и фатализма в отношении к жизни в целом;
* потеря стремления к упорядоченности в своей жизни;
* повышение возбудимости, агрессии.

Потеряв работу, человек утрачивает возможность удовлетворять свои высшие потребности в самореализации, социальных связях и контактах. Активизируется потребность в безопасности: страшит неизвестность в завтрашнем дне, когда нет уверенности в возможности что-либо изменить, на что-то повлиять, утрачивается чувство жизненной стабильности. Затрудняется реализация потребностей низших уровней: приходится ограничивать себя в средствах, нет возможности реализовать себя в целенаправленной активности.

Постепенно, по мере продолжения периода безработицы нарушается целостность иерархии мотивов. Значимые мотивы, например, забота о своем авторитете, профессиональной компетентности, теряют свою актуальность, менее значимые – проблема времяпрепровождения – начинают выступать на первый план. Неудовлетворенность потребностей, нарушение их привычной иерархии вызывают у безработного неудовольствие, беспокойство и другие отрицательные эмоции, вплоть до открытой агрессии.

Потеря работы неизбежно сопровождается изменениями в поведении человека. Наиболее простыми являются изменения, носящие внешний характер и относящиеся к организации дня, когда появляется много свободного времени. Подобные действия безработного являются следствием естественной утраты им способности к самоорганизации, снижения актуальности ориентировки во времени.

По результатам тестирования были выявлены и другие психологические качества, характеризующие в целом портрет безработного:

* невысокий уровень социальной смелости;
* покорность, уступчивость, конформность;
* пессимистичность и осторожность в поведении;
* подозрительность, недоверчивость;
* высокий уровень тревоги и беспокойства;
* достаточно хорошо развитый интеллект;
* обязательность в выполнении социальных норм поведения;
* эмоциональная устойчивость на уровне маргинального состояния, которая на фоне показателей тревоги и самоконтроля может приводить к фрустрированному состоянию.

Волошина И.А. и Гребенников В.А. исследовали личностные характеристики безработных граждан. По результатам, полученным авторами, для личности безработного свойственны следующие характеристики: тактичность в общении, высокий уровень самоконтроля, конкретное мышление, практичность во взглядах и установках, склонность следовать общепринятым нормам и правилам поведения, склонность к подчинению, зависимость от мнения окружающих.

Среди эмоциональных последствий безработицы отмечается во многих случаях возникновение депрессивного синдрома с суицидальными тенденциями. Стресс, испытанный в период безработицы, может стать причиной сокращения индивидуальной продолжительности жизни.

У безработных наблюдаются пассивность, растерянность, фрустрированность, неумение и неспособность адаптироваться в резко изменившихся социально-экономических условиях, инфантильность и потребительская позиция, обидчивость, отсутствие выраженной личной и социальной активности.

Зарубежные исследователи отмечают значительную стресcoвую нагруженность, приводящую к ухудшению самочувствия, негативным изменениям в [семейной сфере и межличностном](https://dogmon.org/problemi-gotovnosti-molodeji-k-semejnoj-jizni-osoznannomu-rodi.html) общении, возникновению деструктивных форм поведения и результате потери работы.

С. Картли и Дж. Фрайер еще в 1930-х годах в своих исследованиях зафиксировали зависимость между безработицей и уровнем заболеваемости, госпитализации и смертности.

В ряде исследований выявлена связь между безработицей и склонностью к суицидальному поведению и другим выдам делинквентного поведения (М. Аргайл). Так, увеличение безработицы в США на 1 % (если она затем не снижается в течение пяти лет) дает прирост самоубийств на 4,1 %, а первичное обращение в клиники для душевнобольных увеличивается на 4,0 %, смертность от алкоголизма – на 1,9 %, а общий показатель смертности – на 1,9 %. В такой ситуации увеличивается и количество тюремных заключений на 4,0 %, а количество убийств – на 5,7 %. Рост смертности от сердечных заболеваний, увеличение количества самоубийств и правонарушений напрямую связаны с ростом количества безработных.

Безработица может приводить к ухудшению отношений в семье, агрессии по отношению к членам семьи, конфликтам и разводам.

Так, К. Леана и Д. Фельдман в своем исследовании зафиксировали негативное влияние безработицы на семью. Они установили, что мужья и жены, потеряв работу, часто проявляют меньшую сплоченность и взаимную поддержку, чем раньше, в связи с этим чаще возникают конфликты.

Отмечается, что безработные чаще отказываются от семьи, покидают ее или разводятся чаще, чем работающие, на основании чего авторы делают вывод значительной угрозе безработицы семье.

У детей в семьях безработных чаще встречаются отклонения в поведении. У супруги безработного проявляется то же психологическое состояние, что и у него самого.

Поскольку симптомы переживания стресса встречаются не только у самого безработного, но и у членов его семьи, можно заключить с достаточно высоким уровнем вероятности, что безработица отрицательно сказывается не только на тех, кого она затрагивает непосредственно, но и на тех, кто имеет к ней косвенное, опосредованное отношение. Безработица является мощным источником стресса для всех, кто, так или иначе, попадает в поле ее действия. Работники, избежавшие увольнения, но находившиеся какое-то время под его угрозой, также переживают стресс, и по своей силе и последствиям психологическая травма, наносимая ожиданием увольнения, может быть даже тяжелее, чем состояние человека, реально пережившего потерю работы.

Таким образом, можно сделать вывод о глубинном воздействии безработицы на личность во всех ее проявлениях. Например, деформацию эмоциональных характеристик личности можно связать со стрессогенностью кризисного события, а изменения коммуникативных свойств обусловить сменой социальной роли и круга общения в ситуации потери работы.

Отсутствие мотивации к поиску работы, может быть как вырабатывающаяся в течение 6 месяцев стратегия самозащиты самосознания в виде позитивного отношения к ситуации «оплачиваемого отпуска», так и действие селективных механизмов на рынке занятости: безработные с высокой мотивации к поиску работы уже успешно трудоустроились. Различия в интеллектуальной сфере наиболее обоснованно интерпретировать более высокий уровень логического интеллекта в группе «успешно работающих» как одну из причин соответствующего отношения к ним работодателей. В противном случае такая высокая лабильность интеллектуального уровня в зависимости от включенности в профессиональную деятельность может быть обусловлена только высокой стрессогенностью исследуемого кризисного события.

Тем не менее, [анализ особенностей поведения](https://dogmon.org/vzaimodejstvie-s-trevojnimi-detemi-celi.html) и психологического самочувствия человека в ситуациях, связанных с потерей работы, показал, что существуют значительные индивидуальные различия в переживании данной ситуации. Наряду с безработными, испытывающими всю гамму негативных чувств (тревогу, отчаяние, агрессию, чувство несправедливости), есть люди, для которых эта ситуация не несет угрозы, а побуждает к активным действиям.

К. Леана и Д. Фельдман описывают и обосновывают ряд закономерностей, которые проявляются в зависимости от психологического состояния безработного:

* чем тяжелее ощущают люди увольнение, тем меньше их уверенность в обратимости ситуации и в возможности получить работу;
* чем больше безработные видят причины их безработицы во внешних обстоятельствах, тем пассивнее становятся;
* чем дольше личность находится без работы, тем больше она будет рассматривать потерю работы как необратимую;
* чем дольше индивидуумы находятся без работы, тем менее обратимой они считают сложившуюся ситуацию и, следовательно, тем ниже оценивают свою способность восстановить сравнимую с прошлой занятость*.*

Демин А.Н., Попова И.П. выделили следующий ряд способов адаптации, используемых безработными.

1. Борьба с государством, «ограбившим» своих граждан несколько раз. Этот способ адаптации характеризуется принятием данной позиции и связанных с ней ролей, а ситуация воспринимается людьми как данность в ненормально устроенном мире, которую надо использовать.
2. Рентные отношения с государством, которые являются более мягкой и прагматичной формой по сравнению с предыдущей. Человек не торопится предпринимать какие-то активные действия, пока получает пособие по безработице в достаточном для жизни размере. В своих планах он напрямую связывает начало поисков работы с уменьшением пособия до приемлемого для себя уровня. Люди воспринимают потерю работы как возможность отдохнуть, даже как длительный оплачиваемый отпуск, своего рода вознаграждение за отданный государству труд. При этом чем старше человек, тем выше вероятность его вступления в рентные отношения с государством.
3. Демонстрация защитного, избегающего поведения. Этот способ адаптации характеризуется тем, что в одних случаях человек старается не замечать проблем, с которыми он столкнулся, в других – всячески уходит от предложенной ситуации, которая требует от него усилий, настойчивости, нового взгляда. Сознание людей, реализующих данную форму поведения, детерминировано сложившимися обстоятельствами, будущее предстает для них перспективой, которая определяется внешними силами, у них нет уверенности в своей способности изменить ситуацию.
4. Хаотический поиск. Поведение без осмысления вариантов и последствий принимаемых решений. Человек берется за все, что подворачивается под руку. На первый взгляд, такое поведение может приносить определенную пользу, но, как показывают наблюдения, если оно сопряжено с [резким падением заработной платы](https://dogmon.org/metodicheskie-priemi-issledovaniya-motivacii-k-ucheniyu.html) на новом месте работы, понижением социального или профессионального статуса, у людей со временем возникают тяжелые психологические состояния, аккумуляция которых может приводить к общей неудовлетворенности, агрессивности.
5. Поиск в условиях ограниченной информированности. Представители этой формы поведения готовы действовать в направлении решения своих социально-профессиональных и жизненных проблем, но у них явно наблюдается дефицит информации, которую они могли бы использовать в своих поисках. В целом существование данного способа адаптации обусловлено отсутствием у человека информации и инструментов ее поиска, что сдерживает его активность.
6. Продуктивное иждивенчество. Имеется в виду особый вариант отношений со своим ближайшим окружением. Человек использует ресурсы близких. Эта форма вытекает из статуса предопределенной идентичности, суть которой в следовании семейным или культурным традициям при осуществлении жизненного и профессионального пути.
7. Целенаправленное использование ресурсов своей межличностной сети, к которой относятся:

* «активная инвентаризация» связей своих родственников, старых друзей, знакомых, обращение к ним за помощью;
* внутрисемейная консолидация – семейные советы и взаимная поддержка членов семьи;
* создание референтного круга общения, в котором культивируются взаимопомощь и разного рода обмены;
* репутационная стратегия труда, которая состоит в том, что человек находит работу, зарекомендовав себя на одном из прежних рабочих мест.

1. Действенная конкретизация образа самого себя, своих планов и оценок происходящего. Данный способ адаптации включает в себя:

* осознание и активное использование индивидуальных ресурсов в качестве средства или источника достижения нужного результата;
* предметность оценок, намерений, планов;
* способность конкретизировать свои планы;
* накопление и рефлексию опыта поведения на свободном рынке труда.

1. Достраивание контекста текущей жизненной ситуации. В этом способе адаптации авторы выделяют два механизма:

* отношение к трудной ситуации как совокупности шансов, которые открываются, планируются, используются самим человеком;
* способность видеть множество сфер приложения своих сил, что позволяет легче переживать кризис.

Различные из перечисленных форм могут стабильно присутствовать в поведении одного и того же человека, сочетаться в одной ситуации.

Большинство безработных свое состояние в статусе безработного характеризуют как негативное. Установлено, что безработные часто испытывают состояние тревоги. Зачастую тревожность можно объяснить тем, что, во-первых, безработный имеет профессию, по которой уже утратил квалификацию, во-вторых, размером получаемых им доходов, суммой пособия, социальной и материальной поддержкой от ближайших родственников.

**Фазы изменения психологического самочувствия безработного человека (Л. Пельцман)**  
На протяжении всего периода переживания ситуации потери работы у безработного, в зависимости от продолжительности периода безработицы, остроты и актуальности переживаемой ситуации и индивидуальных особенностей личности, могут происходить более или менее интенсивные изменения в психологическом самочувствии.

На основании проведения консультаций и бесед с людьми, потерявшими работу, Л. Пельцман выделила четыре *фазы развития стрессовых эмоциональных состояний,*которые находят свое проявление в определенных поведенческих реакциях.  
Первая фаза. **«Состояние неопределенности и шока».**

В этой фазе стрессовая ситуация потери работы выступает как фактор риска, в результате которого человек может быть подвержен целому ряду неприятностей: несчастных случаев по вине потерявших работу, попыткам суицида и т.д. В этой фазе также очень высока вероятность возникновения у безработных различных заболеваний, обострения хронических болезней, осложнения семейных отношений и т.д.

Стресс – это психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения, неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды. Л. Пельцман особо подчеркивает тот факт, что стрессовым патогенным фактором, влияющим на психологическое самочувствие безработного, является не сама потеря работы, а угроза того, что после этого произойдет. Таким образом, первая фаза, которую автор классификации назвала *фазой неопределенности,*связана со свершением жизненно важного события, порождающего эмоции тревоги, неопределенной опасности, и страха вполне конкретных последствий потери работы.

У безработного, как отмечает автор, в период переживания этой фазы начинаются изменения образа «Я» - системы самовосприятий личности, спровоцированного внешними обстоятельствами.

При этом для безработных на этой фазе характерен не активный поиск работы, а активизация рефлексивных процессов осмысливания себя в новых жизненных обстоятельствах. Рефлексия на фоне страха может привести к усилению тревожности.  
Вторая фаза. **«Конструктивное приспособление к ситуации».**

Во второй фазе у безработного возникает состояние субъективного облегчения и конструктивного приспособления к ситуации безработицы, наблюдаются некоторая эйфория и улучшение общего психологического состояния.

Вторая фаза имеет определенные временные границы до 3—4 месяцев после потери работы.

Однако, в этой фазе в поведении безработных отмечаются две противоположные тенденции. С одной стороны, большинство людей, потерявших работу, начинают испытывать субъективное облегчение и даже радость из-за открывшейся возможности свободно проводить время, выполняя домашнюю работу, посвящать время родным людям и любимым занятиям. У безработных отмечается улучшение состояния здоровья и общего самочувствия, появляется ощущение удовлетворенности жизнью. Но самое главное – люди переходят к активному поиску работы.

С другой стороны, как отмечает Л. Пельцман, на фоне внешнего эмоционального подъема, на этой фазе у некоторой части безработных наблюдается постепенное углубление стрессовых состояний, возникновение преувеличенной озабоченности по поводу собственного положения и страх вообще никогда не найти работу.  
Третья фаза. **«Утяжеление состояния».**

Эта фаза характеризуется усугублением негативного состояния безработного, что выражается в снижении сопротивления стрессу и неприятностям.

Третья фаза также имеет вполне определенные временные границы до 6 месяцев после потери работы и бесплодных попыток подыскать новое место.

В этой фазе начинают проявляться личностные изменения деструктивного характера: разрушаются жизненные привычки, ценности, цели, интересы, мотивы и прекращается начатый на предыдущей фазе активный поиск работы.

Четвертая фаза. **«Примирение со сложившимися обстоятельствами».**

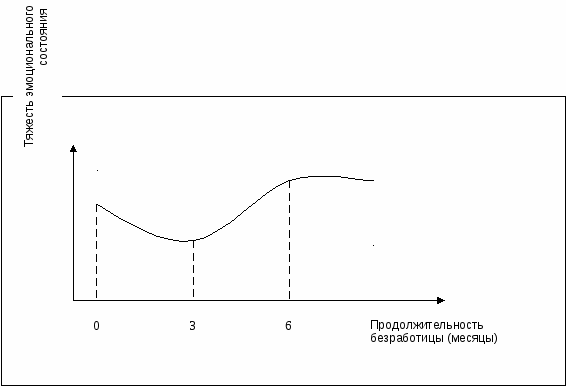
В период переживания данной фазы у безработного формируется устойчивый *комплекс беспомощности* и наступает *примирение со сложившимися обстоятельствами.* Данная фаза характеризуется также и страхом изменения сложившейся ситуации, например, боязнью найти работу, а потом вновь ее потерять. На этом этапе безработные, как правило, уже не возобновляют поиск нового места работы.

Рис.1 Динамика психологического самочувствия человека, потерявшего работу.

Безработные граждане имеют свои психологические особенности, связанные с переживаемой ими ситуацией безработицы, ее продолжительностью, актуальностью и остротой переживания. Переживание ситуации безработицы не всегда носит негативный характер. В зависимости от индивидуальных особенностей человека, потерявшего работу, безработица может привести как к потере активности и утрате уверенности в себе и своих силах, так и способствовать активизации поиска работы.

* 1. **Принципы и техники консультирования безработных.**

***Психологическая поддержка***— это система социально-психологических форм работы, способов и методов психологического воздействия, способствующих социально-профессиональному самоопределению личности, формированию профессионально важных качеств личности, развитию способностей, ценностных ориентации и самосознания, повышению конкурентоспособности безработных и ищущих работу на рынке труда и адаптированности к условиям реализации собственной профессиональной карьеры.

Функция психологической поддержки безработных возлагается на штатных психологов центра занятости (если таковые имеются), или психологов-консультантов – специалистов, имеющих психологическое образование и опыт оказания психологической помощи. Психологическая помощь оказывается тем, кто испытывает наибольшие трудности в поиске работы, неуверенность в своих силах и способностях.

Важнейший принцип оказания психологической помощи безработным и ищущим работу – комплексное осуществление консультационных и коррекционных мероприятий и программ.

Клиент не всегда знает, зачем его направили на прием к психологу и что его ждет. В связи с этим перед психологом стоит важнейшая задача – проведение специальной работы по формированию мотивации к обращению за психологической помощью и ожиданий безработных и ищущих работу от консультирования и психологической коррекции.

Психологическая помощь, оказываемая службой занятости, не может быть по сущности одинаковой для всех безработных. Продолжительное переживание периода безработицы накладывает свой отпечаток на психологическое состояние безработного. Этим объясняется специфика работы психолога с длительно безработными (более 1 года) гражданами.

Оказание психологической помощи длительно безработным сотрудники службы занятости должны проводить в двух направлениях:

* снижение переживания стресса, связанного с потерей рабочего места и невозможностью найти новое место работы;
* формирование установки активного поиска работы.

*Снижение переживания стресса*осуществляется в процессе психологической поддержки, которая включает в себя комплекс мероприятий но оказанию психологической помощи и психологической коррекции. К психологической помощи могут быть отнесены мероприятия, направленные на эмоциональную коррекцию, которая осуществляется на основе проведения психологической диагностики, а также индивидуального консультирования. При этом следует иметь в виду, что [оказание психологической помощи](https://dogmon.org/matafonova-t-yu-okazanie-ekstrennoj-psihologicheskoj-pomoshi-p.html) может приводить как к позитивным результатам, когда достигается мобилизация внутренних резервов для поиска рационального выхода из сложившейся жизненной ситуации, так и к негативным, когда человек успокаивается и удовлетворяется положением безработного. Последнее, как правило, характерно для лиц, чья заработная плата до увольнения была высокой.

Психолог может организовать проведение тестирования клиентов, выявляя психофизиологические и личностные особенности и склонности; выдает рекомендации но выбору сферы труда, профессии, формированию профессиональной подготовки с [учетом состояния здоровья](https://dogmon.org/modele-formirovaniya-zdoroveesberegayushej-sredi-v-obsheobrazo.html), индивидуальных особенностей клиентов и потребностей рынка труда; рекомендует учебное заведение для прохождения профессиональной подготовки или предприятие для трудоустройства; определяет причины, мешающие трудоустройству и пути их преодоления; формирует позитивный настрой на результативный поиск работы.

*Формирование установки на активный поиск работы* осуществляется в ходе психологической коррекции, которая включает в себя тренинги, индивидуальную и групповую терапию.

В случае невозможности трудоустройства безработным гражданам может быть предложена *профессиональная переориентация.*

Вынужденная смена профессии — явление весьма болезненное и сложное. Переход от одной деятельности к другой осложняется тем, что у взрослого человека, имеющего профессию и опыт работы, сформированы определенные представления об их ценности. Переход на новую работу зачастую связан с тем, что имевшиеся навыки оказываются ненужными, что весьма нерационально, либо ведет к значительным потерям, которые болезненно переживаются человеком. Кроме того, переход к новой деятельности осложняется тем, что у взрослого человека снижается возможность формирования новых знаний и навыков, что зачастую приводит к внутренним переживаниям, стрессовым состояниям. Следует также отметить обусловленное возрастными особенностями увеличение продолжительности овладения новой профессией в условиях дефицита времени, порождаемого необходимостью материального обеспечения себя и своей семьи.

К смене профессии человек должен быть психологически подготовлен. Психологическая готовность к смене профессии должна базироваться на информированности о потребностях в кадрах и специалистах на местном рынке труда, о профессиях, пользующихся спросом на рынке труда и о проблемах трудоустройства в различных сферах деятельности, о перспективности выбранной профессии на рынке труда.

Осуществляя профессиональную переориентацию, необходимо предотвратить возможность утраты длительно безработными гражданами личной самостоятельности и собственных мотивов, целей и стремлений. У клиентов этой категории нужно формировать самостоятельность, предполагающую ответственность за обоснованность выбора в профессиональной сфере.

В процессе консультирования консультант, как правило, поэтапно решает следующие задачи:

* 1. Помогает клиенту сориентироваться в собственных проблемах, найти направление, в котором следует искать выход из затруднительной ситуации;
  2. Актуализирует личностные ресурсы и способности клиента, способствующие нахождению новых возможностей решения проблемы.

Соответственно консультативная беседа имеет два аспекта: диагностический и психокоррекционных (или психотерапевтический).

Для решения диагностической задачи консультанту нужно осуществить всесторонний анализ необходимой информации о клиенте и переживаемой им ситуации и определить истинные проблемы, заставившие клиента обратиться за помощью.

Коррекционая (или психотерапевтическая) задача – это оказание психологической помощи человеку с использованием специальных методов, приемов и техник. Она включает психологическую поддержку, оптимизацию психического состояния и актуализацию собственных ресурсов клиента. Эффективность решения этих задач будет намного выше, если коррекционная работа опирается на результаты решения диагностической задачи, помогающей установить оптимальные формы помощи, адекватной именно для этого случая.

Консультационная практика опирается на ряд общих принципов.

1. Доброжелательность и безоценочное отношение к клиенту.  
   Доброжелательность реализуется во внимательном и чутком отношении к клиенту. Безоценочность не означает равнодушное отношение, оно предполагает нейтралитет и спокойное отношение к сообщаемым фактам.
2. Ориентация на нормы и ценности клиента.  
   Во время консультации психолог должен ориентироваться на те жизненные принципы и идеалы, носителем которых является клиент. Критическое отношение консультанта к жизненным ценностям клиента, даже если они находятся в некотором несоответствии с социально принятыми нормами и правилами, противоречит главной цели психоконсультирования – оказанию психологической помощи клиенту и ведет к возникновению барьеров в общении в процессе консультирования. Невозможность вести себя естественно и искренне приводит к искажению и ограничению информации, которую клиент считает возможным сообщить психологу. В свою очередь, это делает невозможным адекватное психологическое воздействие на клиента. Принимая ценности клиента, психолог не только создает возможность полноценного всестороннего обсуждения и анализа проблемы, которую переживает клиент, но и получает доступ к самим этим жизненным ценностям, а также возможность их обсуждения, если они являются препятствием на пути нормального функционирования человека.
3. Запрет давать советы.

Во-первых, нет и не может существовать «универсального» опыта, который был бы применим для всех и во всех ситуациях, поэтому невозможно дать человеку совет, гарантирующий ему успех в решении его проблемы.

Во-вторых, давая совет, психолог принимает на себя ответственность за происходящее. С одной стороны, это не соответствует целям развития личности клиента и выработки у него адекватного отношения к действительности. С другой стороны, любые неудачи в реализации совета могут быть объяснены неэффективностью оказанной психологической помощи, что дискредитирует как возможности консультанта, как профессионала, так и психологической помощи в целом.

В-третьих, советы, данные психологом, освобождают клиента от глубокого анализа своей проблемы, мешают пониманию клиентом своей роли в происходящих с ним событиях, не способствуют активности и включенности клиента в процесс консультирования, принятию им ответственности за происходящее.

1. Уважение к личности, анонимность и конфиденциальность.  
   Человек имеет право на анонимность обращения и не разглашение его сокровенных мыслей. Уважение к личности человека следует соблюдать беспрекословно, независимо от возраста, национальности, вероисповедания, пола, профессии и пр. Любая информация, сообщенная клиентом психологу не может быть передана без его согласия ни в общественные и государственные организации, ни частным лицам, его родственникам и друзьям. Исключение – суицидальные намерения клиента.
2. Разграничение личных и профессиональных отношений.  
   При несоблюдении этого принципа может возникнуть проблема попадания в зависимость от клиента. Соблюдение этого принципа обусловлено следующими моментами. Во-первых, действие механизма психологического переноса – то есть склонность клиента переносить на психолога и отношения с ним свои отношения, проблемы и конфликты со значимыми людьми. Во-вторых, действие контрпереноса – то есть склонность психолога проецировать свои отношения со значимыми людьми и основные внутренние проблемы и конфликты на отношения с клиентом. Это мешает консультанту сохранять объективную позицию.

Процесс проведения индивидуальной консультативной беседы имеет свою структуру, которая включает 4 этапа.

Первый этап. **Знакомство с клиентом.**

Успех беседы зависит от того насколько уже с первых минут психолог сумеет вызывать к себе интерес, проявить себя доброжелательным, заинтересованным собеседником. Однако, не следует уже с первых минут пытаться вступить в контакт, предлагать клиенту помощь, начинать с обсуждения проблемы. Бывает уместно сделать паузу, чтобы дать возможность клиенту сориентироваться в ситуации.

На этом этапе осуществляется взаимное приветствие консультанта и клиента, их знакомство. Иногда клиент начинает говорить о своей проблеме прямо с порога как «заведенная пластинка», в этом случае следует тактично прервать его рассказ и высказать свое желание сначала с ним познакомиться. Право первому представиться предоставляется клиенту, консультант должен представляться точно также как клиент. Если клиент называет себя по имени, то психолог также представляется по имени, если клиент, знакомясь, называет имя и отчество, то психолог также называет имя и отчество. Следует помнить, что клиент на психологической консультации имеет право не раскрывать свое настоящее имя. В этом случае, психолог объясняет, что во время беседы ему надо знать как к обратиться к клиенту и спрашивает как в этом случае его можно называть.

В ряде случаев на первом этапе возникает необходимость объяснить клиенту что собой представляет консультационная беседа, на что он может рассчитывать, обращаясь за помощью. К предлагаемому объяснению целесообразно добавить о гарантии анонимности обсуждаемой информации и самого факта обращения.

Непосредственный переход к процессу психоконсультирования начинается с того, что клиенту предоставляется возможность рассказать о себе и о своих проблемах. Чтобы переход не был резким и не нарушил контакта можно перейти к этому этапу, используя фразу: «Вернемся к тому, что Вас сюда привело» или др.

В тех случаях, когда клиент начинает говорить с психологом по определенному плану рекомендуется найти возможность перестроить его на реальные отношения, при этом допускается тактично прервать его рассказ. Следует помнить, что заготовка – это показатель наличия страха перед психологом и консультацией. Прервав рассказ, консультант дает возможность клиенту настроиться на диалог, на совместную работу с ним.

Если клиент высказывает свою неуверенность о [чем и как следует говорить](https://dogmon.org/obshenie-kak-obmen-informaciej.html), с чего начать свой рассказ, можно простимулировать его фразой: «Вы расскажите что вам кажется важным, а если будет нужно я уточню вопросом».

Человек, обращающийся за помощью по своей инициативе к психологу достаточно ясно осознает наличие у себя проблем, с которыми не может справиться самостоятельно. Приняв решение пройти консультирование, клиент изначально имеет достаточно высокий уровень доверия к специалисту и определенные ожидания, поэтому вопрос психолога о причинах обращения не ставит человека в тупик. В отличие от этого безработные и ищущие работу далеко не всегда приходят на прием по собственной инициативе – часто их направляют другие (сотрудники центра занятости населения, родственники и т.д.). Это связано с рядом причин.

При работе с клиентом психолог на первой же встрече должен выявить его запрос и ожидания. Иногда требуется тщательная и иногда длительная работа над тем, чтобы совместно сформулировать психологическую проблему клиента. Этому препятствует либо преувеличение клиентом своих симптомов, либо преуменьшение. Преувеличивать свои проблемы клиент может в надежде на то, что его признают нетрудоспособным и это даст ему возможность получить денежное пособие. Преуменьшение симптомов может быть мотивировано страхом, что клиента признают психически больным. Прежде всего, нужно четко разъяснить ему, в решении каких проблем помогает психологическое консультирование или психологическая коррекция, и предоставить клиенту возможность сделать свой выбор – нужна ли ему такая помощь. После того, как решение принято, запрос сформирован, принципы и методы работы разъяснены, необходимо поработать над реалистичностью ожиданий, т.к. часто безработные и ищущие работу ждут быстрых и конкретных результатов, надеются на возможность через психолога добиться социальной и материальной помощи.

Возможность бесплатного прохождения консультирования и психокоррекции облегчает доступ безработных и ищущих работу к получению психологической помощи, с другой, снижает для них ее ценность и значимость.

Еще одним фактором, препятствующим обращению безработных и ищущих работу к психологу и установлению психологического контакта с ними, может стать подорванное в результате пережитых стрессов и травм доверие к людям.

Среди безработных и ищущих работу могут обращаться клиенты с различными запросами. Первое заявление клиента включает запрос и описание страдания. Запрос – это выражаемая человеком просьба, первое словесное формулирование им своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога. Запрос может быть неконструктивным и конструктивным.

К неконструктивным запросам относятся запрос с предельным обобщением и манипулятивный запрос.

*Запрос с предельным обобщением.* Клиент формулирует свои трудности, исходя из установки не на решение проблем, а на их избегание («Я хочу всем нравиться», «Мне нужно, чтобы все меня слушались» и др.). Форма избегания, которую выбирает клиент, - перфекционизм, т.е. стремление к первенству всегда и во всем, соответствие идеализированным, нереальным нормам. Перфекционизм выступает как к стремление к достижению, но на глубинном уровне выражает тревожность и мотивацию избегания неудачи.  
*Манипулятивный запрос*. Клиент формулирует свои трудности как потребность изменить кого-то, он жаждет помощи в управлении кем-то без его согласия («Сделайте так, чтобы меня взяли на работу»).

К конструктивным запросам относятся: запрос об информации, запрос о помощи в самопознании, запрос о помощи в саморазвитии, запрос о трансформации, запрос о снятии симптома.

*Запрос об информации*. Клиент запрашивает информацию о границах нормы, о возможностях психологического изменения и его прогнозе, о [вариантах дальнейшего развития](https://dogmon.org/jurnal-shkolenaya-psihologiya-shpicberg-i-l-korrekciya-narushe.html) ситуации.  
*Запрос о помощи в самопознании*. Клиент интересуется выявлением у себя определенных способностей, пытается разобраться в своей роли по поводу происходящего с ним, нуждается в помощи по самовосприятию и самопониманию.

*Запрос о помощи в саморазвитии*. Клиент достаточно осознает свою проблему и четко ее формулирует. Как правило, в этих случаях он формулирует свою потребность помощи конкретно («Помогите научиться мне …», «Научите управлять своими эмоциями…» и др.).  
*Запрос о трансформации*. У клиента обнаруживается потребность начать жить как бы «с чистого листа», отказавшись от жесткого детерминизма своей личной истории. Он пытается обрести новый смысл жизни. Это запрос в помощи в освобождении от прежнего жизненного сценария.

*Запрос о снятии симптома*. Клиент формулирует свои трудности через описание определенных симптомов. Он жалуется на эмоциональное или когнитивное нарушение, описывает коммуникативные трудности, энергетические и психосоматические проблемы.  
Второй этап. **Распрос клиента.**

Главная задача консультанта на этом этапе – разобраться в проблеме клиента, понять, с чем связаны его тревоги. При этом условно выделяют две фазы этого этапа.  
*Первая фаза*. **Диагностическая**, направленная на получение информации о клиенте. Для психолога является полезной следующая информация:

1. история возникновения проблемы (когда и как обнаружилась проблема);
2. кто действующие лица, участвующие в проблеме клиента, каково их предполагаемое, с позиций клиента, отношение к проблеме, а также ближайшего окружения клиента, значимых для него людей;
3. как разворачивалось протекание, развитие проблемной ситуации, происходили ли временное улучшение или усугубление ситуации и в связи с чем;
4. чем обусловлено обращение клиента за психологической помощью именно в данный момент.

Предъявляемые в ходе беседы вопросы к клиенту, с одной стороны, должны логически вытекать из рассказа клиента и восприниматься им как естественные, с другой, должны структурировать беседу и способствовать эффективному использованию времени консультации. Кроме того, структурирование беседы может обеспечиваться обоснованным и понятным для клиента изменением темпа обсуждения, путем краткого комментирования психологом высказываний клиента, подведение итогов сказанного по тому или иному поводу. Также это помогает клиенту оценить со стороны свой рассказ, а психологу проверить, правильно ли он понял клиента, не упущено ли им что-нибудь важное.

*Вторая фаза*. **Формулирование и проверка консультативной гипотезы.**

На этом этапе консультант формулирует предположение относительно того, что является причиной проблемы, переживаемой клиентом. Это некоторое обобщение (гипотеза) представлений о том, что происходит в жизни клиента.

Данное обобщение должно опираться на рассказ клиента и приведение им конкретных фактов из своей жизни, наглядно демонстрирующие его отношения с людьми, поведение в проблемной ситуации и т.д. Детализированные описания ситуации в меньшей степени подвергаются искажениям и предоставляют возможность получить сведения о недостаточно осознаваемых или недооцениваемых клиентом обстоятельствах.  
Третий этап. **Психокоррекционное воздействие**.

На этом этапе психолог помогает клиенту иначе увидеть свою проблему. К числу наиболее распространенных техник на этом этапе можно отнести акцентирование противоречий, которые обнаружились в рассказе клиента. Задача психолога состоит в том, чтобы сделать для клиента это [противоречие очевидным](https://dogmon.org/1-opredelite-osnovnie-napravleniya-reformatorskoj-deyatelenost.html), например, с помощью комментария «А вы не задумывались, что…» или др. Вместе с тем, даже в том случае, когда полученная реакция свидетельствует о новом видении ситуации, работа психолога еще не может считаться завершенной. Задача психокоррекционного воздействия считается осуществленной лишь в том случае, когда клиент достаточно хорошо представляет как его поведение и способы реагирования, а также поставленные цели приводят к дестабилизации его состояний и отношений.

Роль психолога помочь клиенту сформулировать возможные альтернативы поведения, а затем, после критической их оценки, выбрать тот вариант, который представляется клиенту наиболее приемлемым и реально возможным. Обсуждение возможных вариантов поведения и реагирования можно начать с вопросов типа: «Как вам представляется как можно вести себя в этой ситуации по-другому», т.е. решается задача смоделировать некоторое новое состояние, наполнить для человека их смыслом и эмоциями.

Особое внимание следует уделить тому, чтобы выбранный план действий был максимально разработанным, его можно даже проиграть. Это повышает вероятность того, что клиент изменит свое поведение и отношение к ситуации в действительности.  
Четвертый этап. Завершение беседы.

Подводится итог (его подводит клиент), обсуждаются вопросы дальнейших отношений клиента с консультантом или другими специалистами и прощание клиента с консультантом.

**Литература**

1. Бендюков М. А. Интеграция подходов к профориентации безработных граждан: новые возможности для Службы занятости. Человеческие ресурсы. Известия РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. № 2. С. 21—26. ISSN 1992-6464
2. Глуханюк Н.С., Колобкова А.И., Печеркина А.А. Психология безработицы: Результаты исследований. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2003. 86 с.
3. Занятость населения и ее регулирование: Курс лекций. Сост. Э.В. Зиновьева. Балашиха, 2004. с.164