

14. При поиске работы не ограничивайтесь рассылкой резюме, действуйте системно: осваивайте навыки, ставьте цели, просите помощи

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для денег

бесплатно

несколько часов

много силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто прошёл обучение поиску работы, шансы найти работу в 2.67 раза выше, чем у тех, кто его не проходил. Помогает вот что: освоить конкретные навыки поиска работы, понятно рассказать о себе, поставить чёткие цели, проявлять инициативу, обращаться за помощью. На практике обращаться за помощью — значит просить знакомых рекомендовать вас внутри компании.

Россия. В России тоже можно действовать системно: обратиться в центр занятости, пройти карьерную консультацию, тестирование, практические занятия, лекции или тренинги. Помощь подбирают под потребности и цели человека. Профориентацию можно получить в ближайшем центре занятости или дистанционно через портал «Работа России».

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Нужно тратить от 1 до 2 часов каждый день несколько недель подряд. Можно не записываться на платные курсы, а вместо них воспользоваться бесплатными консультациями по трудоустройству в

государственных службах занятости Китая. Трудность — заниматься каждый день, когда никто не контролирует, и самим обращаться за помощью.

Россия. Профориентационная услуга в центрах занятости бесплатна. Если профессиональное обучение проходит только очно, проезд и проживание нужно оплачивать самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 47 исследований обучения поиску работы, в которых проводилось сравнение с контрольной группой. Это были экспериментальные или квазиэкспериментальные исследования: во всех участников разделяли на группы и сравнивали результаты. Итог: у группы, прошедшей обучение, шансы найти работу были в 2.67 раза выше, чем у группы без обучения (OR 2.67, то есть отношение шансов). В обучении помогали следующие составляющие. Первая — обучение навыкам поиска работы. Вторая — улучшение самопрезентации (умение понятно рассказать о себе). Третья — повышение самооэффективности (веры в то, что вы справитесь). Четвёртая — поощрение инициативы. Пятая — постановка целей. Шестая — получение социальной поддержки (обращение за помощью). Наибольший эффект даёт обучение, которое и развивает навыки, и помогает набраться сил для действий

Россия. Консультация помогает выявить сильные стороны и направления развития. По итогам дают рекомендации по трудоустройству, профессиональной деятельности или обучению.

Примечания

Китай — исходная версия. Большинство этих исследований проводилось в Европе и США, в формате комплексных групповых курсов. Применение этих результатов в Китае — это перенос выводов, полученных в других странах, а не результаты измерений внутри страны. На практике получение социальной поддержки — это просьба к знакомым помочь с представлением работодателю и рекомендацией внутри компании. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

Россия. Заявление на профессиональное обучение можно подать только в тот центр занятости, где человек уже получает помощь в поиске работы. Дистанционный формат зависит от выбранной программы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Liu S, Huang JL, Wang M (2014). Effectiveness of job search interventions: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin* 140(4): 1009–1041. doi.org/10.1037/a0035923

Россия — источники

1. Более 2 миллионов профориентационных услуг оказали центры.... Проверено 07.10.2026.
git05.rostrud.gov.ru/news/1293013.html
2. Профориентация. | Государственная инспекция труда.... Проверено 07.10.2026.
git09.rostrud.gov.ru/news/1242684.html
3. Профессиональное обучение и дополнительное.... Проверено 07.10.2026.
trudvsem.ru/information-pages/service-training-and-education-unempl...
4. Обучение граждан в рамках федерального проекта "Содействие...". Проверено 07.10.2026.
trudvsem.ru/help/support-employment