

# A MUNKANÉLKÜLISÉG KÖVETKEZMÉNYEI



WJLF SZM ALAPSZAK

PECZE MARIANN

- MILYEN KÖVETKEZMÉNYEKEL SZÁMOLHATUNK A MUNKA ELVESZTÉSÉVEL?
- CSOPORTMUNKA, ÁTBESZÉLÉS – CSOPORTOSÍTSUNK!
- SZÖVEG ALAPJÁN - SZÉKELY

## Gazdasági hatások

- JÖVEDELEM CSÖKKENÉSE
- ANYAGI KÉNYSZERHELYZET
- ELSZEGÉNYEDÉS



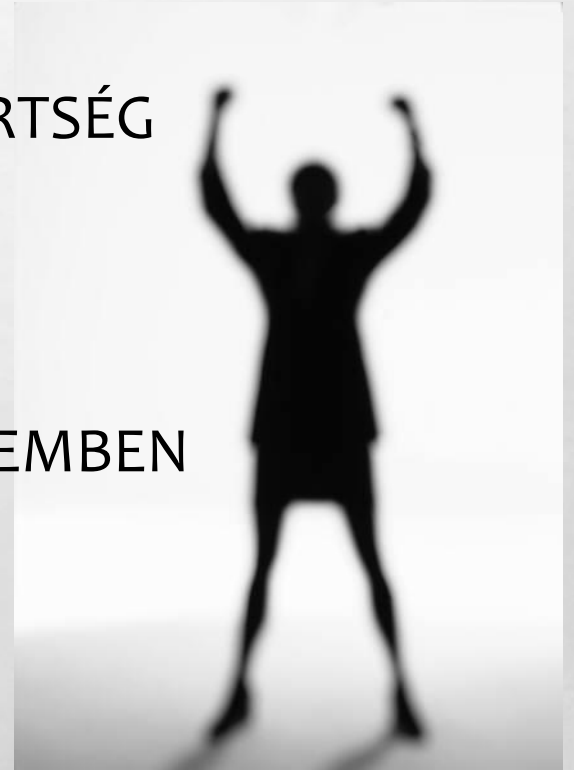
## Életmódbeli hatások

- A NAPI AKTIVITÁS MEGVÁLTOZÁSA
- „MIVEL TÖLTSEM A SZABADIDŐMET?”
- CSÖKKEN AZ AKTIVITÁSI SZINT
- A MUNKANÉLKÜLI PASSZÍVVÁ VÁLIK
- TÖBB IDŐ ALVÁSSAL, TÉVÉZÉSSSEL
- FIZIKAI MOZGÁSTÉR BÉSZÜKÜL, TÖBB IDŐ A LAKÁSON BELÜL



# Érzelmi hatások

- REMÉNYVESZTETTSÉG
- KIÁBRÁNDULTSÁG, APÁTIA, LEVERTSÉG
- FRUSZTRÁCIÓ
- ÉRZELMI HULLÁMZÁS
- REMÉNYTELENSÉG A JÖVŐVEL SZEMBEN
- UNALOM ÉRZÉSE
- AZ IDŐ SZÉTFOLYÁSA



# Az énrre gyakorolt hatások

- ROMLIK AZ ÖNBECSÜLÉS
- CSÖKKEN AZ ÖNBIZALOM
- KISEBBRENDŰSÉG ÉRZÉS
- AZ ÁLLÁSÁT VESZTETT SZEMÉLY MÁSNNAK LÁTJA MAGÁT ÉS A KÖRNYEZETE IS MÁSNNAK LÁTJA ÖT



# FÜGGŐSÉGI ÁLLAPOT

- ✓ ALKOHOLFOGYASZTÁS NŐ
- ✓ DOHÁNYZÁS ERŐSÖDIK
- ✓ NÖVEKVŐ MARIHUÁNA FOGYASZTÁS  
FIATAL FÉRFIAKNÁL



# A KÖZÖSSÉGI ÉS POLITIKAI AKTIVITÁS CSÖKKENÉSE

- ✓ JELENTŐSEN CSÖKKEN A HELYI POLITIKAI  
SZERVEZETEK TAGLÉTSZÁMA

# Testi, lelki egészségre gyakorolt hatás

- SZOMATIKUS EGÉSZSÉG ROMLÁSA
- STRESSZ
- MAGAS VÉRNYOMÁS
- FIZIKAI MEGBETEGEDÉSEK
- MENTÁLIS EGÉSZSÉG HANYATLÁSA
- ÖNGYILKOSSÁGOK SZÁMA NŐ



# TÁRSAS AKTIVITÁS VÁLTOZÁSA

- TÁRSAS KAPCSOLATOK BESZŰKÜLÉSE
- ELMARADNAK AZ ISMERŐSÖK
- A MUNKANÉLKÜLI RITKÁBBAN MEGY TÁRSASÁGBA
- MEGSZAKAD A KAPCSOLAT A VOLT MUNKATÁRSAKKAL(!)

# A CSALÁDI KAPCSOLATOK ROMLÁSA

- A MUNKANÉLKÜLI FFIAK FELESÉGEINÉL SZORONGÁS, ELLENSÉGESKEDÉS, DEPRESSZIÓ
- A VÁLÁSOK SZÁMA MEGNŐ
- MEGVÁLTOZIK A CSALÁDI LÉGKÖR, A HÁZASTÁRSI KAPCSOLATOK MINŐSÉGE





„Minden héten tartunk valamiféle családi kupa-tanácsot. Ezen újabb és újabb trükköket jelentünk be egymásnak. Ezek a trükkök egyben a lecsúszási folyamat egy-egy újabb állomásai. E trükköket általában az élet 'hozza' magával, mint például az én legújabb elhatározásomat, hogy ezen túl én nyírom saját magam.”

„Ráérősen – mondhatnám – unalmasan telnek egy munkanélküli napjai. Nem lehet ezt én ésszel kibírni, hogy ne csináljak semmit. Nem segít a pótcselekvés, a ház körüli szöszmötölés, nem segít az sem, hogy kerülöm az embereket. Főként az ismerősöket, a szakmabelieket. Igyekszem eltűnni, ha közeledni látok egy volt kollégát, vagy a szomszéd cégnél dolgozó ismerőst. Akár bevallom magamnak, akár nem, embergyűlölővé váltam. Semmittevésemből a kapucsgö riaszt, itt a postás. Mit akar ez is?”

„Normális dolog az, ha az ember rendszeresen összekeveri a napokat? Normális dolog az, ha rendszeresen úgy érzem, ma szombat van, s közben kiderül, péntek? Ez nem lehet véletlen! Ez már a leépülés, vagy a hülyülés jele!”

„Éreztem a furakodó könnyököt, a nyirkos-párás levegőt a tenyérnyi helyiségben, míg órák múlva végre én is az ajtóig érek. Ismerős fiatal srác invitál a kisablakhoz, az ablakból kivágott kis lyukon válaszolgotok, miközben úgy érzem, mindenki engem néz, látom arcukon az elégedettséget: 'na lám, te is ide kerültél'. Izzadok, hányingerem van, adataim egy lassan prütyögő számítógépbe kerülnek, s azon veszem észre magam, hogy vágyódom a megsemmisülés után. 'Föld nyílj meg, és itt süllyedjek el nyomtalanul, mint aki itt sem volt'.”

9

Bekecsi Szabó László (2007): Meló-dráma. Egy munkanélküli kilenc éve tizenöt (kór) képben

# A MUNKAHELYEN MARADÓK ELKÖTELEZETTSÉGÉNEK CSÖKKENÉSE

AZ ELBOCSÁTÁSOK NEGATÍV HATÁST  
GYAKOROLNAK A MUNKAHELYEN MARADÓ  
DOLGOZÓKRA IS



## „Sikeres” munkanélküliek

- AZ ÁLLÁS ELVESZTÉSE POZITÍV HATÁST GYAKOROLT AZ ÉLETÜKRE
- FONTOS ÉRTÉKEKET FEDEZTEK FEL ÉLETÜKBEN
- ÚJ KÉPESSÉGEKRE TALÁLTAK RÁ ÖNMAGUKBAN
- SAJNOS KEVÉS EMBER ESETÉBEN FORDUL EZ ELŐ
- FŐKÉNT MENEDZSEREKNÉL, MAGASAN KVALIFIKÁLT DOLGOZÓKNÁL

# A MUNKANÉLKÜLISÉG HATÁSAIT MÓDOSÍTÓ SZEMÉLYES ÉS KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK



# A LÉLEKTANI REAKCIÓKRA HATÁST GYAKORLÓ TÉNYEZŐK

## HÁROM NAGY CSOPORTJA:

1. A MUNKANÉLKÜLIVÉ VÁLÁS MÓDJA
2. KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK
3. SZEMÉLYES TÉNYEZŐK

Hogyan  
befolyásolják ezen  
tényezők a  
munkanélküliség  
megélését?

# A legfontosabb személyes és környezeti tényezők, amelyek mint erőforrások vagy korlátok szerepet játszhatnak a munkanélküliséggel történő megküzdés során (Lecomte, Tremblay, 1987)

## *Személyes, demográfiai jellemzők*

- Munkaerő-piaci tájékozottság szintje
- Képzettség (iskolai, szakmai), képességek és munkatapasztalat
- Társadalmi, gazdasági helyzet:
  - pénzügyi, anyagi források
  - hátrányos megkülönböztetésre, diszkriminációra okot adó adottságok
  - családi helyzet
  - mobilitás (elköltözés) vagy bejárás lehetősége

## *Személyes, lélektani jellemzők*

- Motiváció és hozzáállás:
  - felelősségérzet
  - kontroll-hely
  - érdeklődés
  - értékrend
- Érzelmi állapot, érzelmek kezelése
- Alkohol- vagy drogfüggőség
- Kommunikációs és interperszonális képességek
- Döntéshozatali készség
- Megküzdési és alkalmazkodási stílus (aktív, probléma orientált, passzív, elkerülő, stb.)

## *Környezeti adottságok*

- Társas kapcsolatok (család, barátok) minősége
- Elérhető intézményes (professzionális) támogatás
- Munkaerő-piaci lehetőségek

# 1. A MUNKANÉLKÜLIVÉ VÁLÁS MÓDJA

- a) **STRUKTURÁLIS** OKOK: A TERMELÉS SZERKEZETE MEGVÁLTOZIK, AZ ELAVULT SZAKMÁVAL RENDELKEZŐ MUNKÁSOKAT ELBOCSÁTJÁK
- b) MUNKAERŐ ÁRAMLÁS ( FRIKCIONÁLIS/**SÚRLÓDÁSOS** MUNKANÉLKÜLISÉG):A RÉGI MUNKAHELY ELHAGYÁSA ÉS AZ ÚJ ELFOGLALÁSA KÖZÖTT ELTELIK EGY KIS IDŐ
- c) **RECESSZIÓS** MUNKANÉLKÜLISÉG:A GAZDASÁG VISSZAESÉSE MIATT A TERMELÉS CSÖKKEN – ELBOCSÁTÁSOK

## Outplacement

„GONDOSKODÓ LEÉPÍTÉS” - A CÉGEK IGYEKEZNEK ELHELYEZKEDÉST  
SÉGÍTŐ PROGRAMOKKAL TÁMOGATNI AZ ELBOCSÁTOTT  
MUNKAERŐT

## 2. A MUNKANÉLKÜLI EGYÉNI MEGKÜZDÉSÉT SEGÍTŐ KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

### Szociális támogatás:

- CSALÁDTAGOKTÓL, BARÁTOKTÓL KAPJÁK
- CSAK AZ ÁLLÁSKERESÉSRE VONATKOZÓ  
TÁMOGATÁS GYAKOROL HATÁST A MENTÁLIS  
EGÉSZSÉGRE
- A NŐK NAGYOBB ARÁNYBAN VESZIK IGÉNYBE



## 2. A MUNKANÉLKÜLI EGYÉNI MEGKÜZDÉSÉT SEGÍTŐ KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

### Munkaerőpiaci lehetőségek:

- HA A MUNKANÉLKÜLI LAKÓHELYÉN MAGAS A MUNKANÉLKÜLISÉG, AKKOR ROSSZABB A LELKI-EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA A MUNKANÉLKÜLIEKNEK (KUDARCÉLMÉNY)
- A ROSSZ ELHELYEZKEDÉSI ESÉLYEK MIND A MUNKANÉLKÜLISÉG IDEJE ALATT, MIND AZ ELBOCSÁTÁS ELŐTT, SŐT AZ ÚJBÓLI ELHELYEZKEDÉS ALATT IS FOKOZZÁK A SZORONGÁST, STRESSZT

## 2. A MUNKANÉLKÜLI EGYÉNI MEGKÜZDÉSÉT SEGÍTŐ KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

Államilag támogatott programok:

PL.:ÁLLÁSKERESÉssel foglalkozó csoportos  
TRÉNINGEK



- CSÖKKENTIK A MUNKANÉLKÜLIVÉ VÁLÁS KÁROS NEGATÍV LÉLEKTANI HATÁSAIT
- NEGATÍV HATÁSÚ VISZONT A MUNKAÜGYI KÖZPONTOKBAN TAPASZTALT SZEMÉLYTELEN BÁNÁSMÓD

## 2. A MUNKANÉLKÜLI EGYÉNI MEGKÜZDÉSÉT SEGÍTŐ KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

### Kulturális jellemzők:

- A FEJLETTEBB ORSZÁGOKBAN AZ EMBEREK JOBBAN BÍZNAK ABBAN, HOGY ÚJRA MUNKÁT TALÁLNAK ÉS A SZOCIÁLIS ELLÁTÓ RENDSZER IS JOBB
- A FEJLETLENEBB ORSZÁGOKBAN A MUNKANÉLKÜLISÉG KOMOLYABB LÉLEKTANI KÖVETKEZMÉNYEKSEL JÁR HAT

# 3. SZEMÉLYES SZOCIODEMOGRÁFIAI TÉNYEZŐK

## ✓ ÉLETKOR:

- A KÖZÉPSŐ KOROSZTÁLY SOKKAL NEHEZEBBEN VISELI A MUNKANÉLKÜLISÉGET → CSALÁDFENNTARTÁS ANYAGI FELELŐSSÉGE
- NYUGDÍJ ELŐTT ÁLLÓK KÖNNYEBBEN → NYUGDÍJBA VONULÁS LEHETŐSÉGE,
- A FIATALOK KÖNNYEBBEN → CSALÁD TÁMOGATÓ SZEREPE

## ✓ NEMI KÜLÖNBSÉGEK:

- KUTATÁSOK NEM TALÁLTAK KÜLÖNBSÉGET A MUNKANÉLKÜLISÉGRE ADOTT REAKCIÓKRA
- AZ ÖNÁLLÓ CSALÁDFENNTARTÓ NŐK HASONLÓAN REAGÁLNAK, MINT A HASONLÓ HELYZETBEN LÉVŐ FFIAK

# 3.A. SZEMÉLYES SZOCIODEMOGRÁFIAI TÉNYEZŐK

## ✓ ISKOLAI VÉGZETTSÉG:

- POZITÍV ERŐFORRÁS LEHET A MUNKAHELY MEGTARTÁSA ÉS ÚJ MUNKAHELY SZERZÉSE SORÁN
- A VEZETŐ BEOSZTÁS VISZONT SÚLYOSBÍTÓ FAKTOR LEHET
- A „FEHÉR GALLÉROSOKNAK” A MUNKA JELENTŐSEBB SZEREPET TÖLT BE AZ IDENTITÁSUKBAN
- A VEZETŐK JOBBAN SZORONGANAK AZ ÚJ MUNKAHELYÜKÖN, HOGY MEGFELELNEK-E A KIHÍVÁSOKNAK

# 3.A. SZEMÉLYES SZOCIODEMOGRÁFIAI TÉNYEZŐK

- ✓ PÉNZ, ANYAGI HELYZET:
  - PÁRHUZAM MUTATHATÓ KI AZ ÉRZELMI ÁLLAPOT ÉS AZ ANYAGI ÁLLAPOT ROMLÁSA KÖZÖTT
  - ROSSZABB A LÉLEKTANI STÁTUSZA AZOKNAK, AKIK SEMMIFÉLE ANYAGI TARTALÉKKAL NEM RENDELKEZNEK
  - AHOL MAGASABB A MUNKANÉLKÜLI SEGÉLY, OTT NEM OLYAN ROSSZAK A LÉLEKTANI HATÁSOK ( PL.: HOLLANDIA) KIVÉTEL: EGY SVÉD TANULMÁNY
  - SEGÉLYEZETTNEK LENNI VISZONT OLYAN TÁRSADALMI STIGMA, AMI RONTJA AZ EGYÉN ÖNBECSÜLÉSÉT
- ✓ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT
- ✓ SZÁRMAZÁS (?) - DISZKRIMINÁCIÓ

# 3.B. SZEMÉLYES LÉLEKTANI TÉNYEZŐK

- ✓ AZ EGYÉN CÉLJAI, ELKÖTELEZŐDÉSEI, TERVEI
- ✓ A MUNKAVÁLLALÁS IRÁNTI ELKÖTELEZŐDÉS
- ✓ ÖNBECSÜLÉS
  - A POZITÍV ÖNÉRTÉKELÉSŰEK JOBBAN VISELIK A LÉLEKTANI TERHEKET
  - A NEGATÍV ÖNÉRTÉKELÉSŰEK JOBBAN ELFOGADJÁK AZ ÁLLÁSOKAT
- ✓ A SZEMÉLYES HATÉKONYSÁG HIEDELME
- ✓ „ÖNMENEDZSELÉSI” KÉSZSÉG
- ✓ AZ ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSOK FEJLETTSÉGE

# UNEMPLOYED



what society thinks I do



what my friends think I do



what the Unemployment Office thinks I do



what my parents think I do



what I think I do



what I'm actually doing



A MUNKANÉLKÜLISÉG LÉLEKTANI  
KÖVETKEZMÉNYEIT MAGYARÁZÓ  
ELMÉLETEK



# Jahoda funkcionális elmélete

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG FENNTARTÁSÁHOZ MEGFELELŐ SZOCIÁLIS KÖRNYEZETRE VAN SZÜKSÉG, ENNEK FONTOS ELEME A MUNKA, FOGLALKOZTATÁS.

A munka manifeszt szerepe: megélhetést, jövedelmet biztosít

A munka *látens* szerepe:

1. STRUKTURÁLJA AZ IDŐT – AZ MNK-EK KEVÉSBÉ HASZNÁLJÁK KI IDEJÜKET, NEM OLYAN CÉLTUDATOSAK
2. KÖZÖS ÉLMÉNYEKRE ÉS AZOK MEGOSZTÁSÁRA AD LEHETŐSÉGET
3. AZ ALKOTÁS, HOZZÁÉRTÉS, KREATIVITÁS ÖRÖMÉT ADJA
4. A SZEMÉLYES IDENTITÁS ÉS STÁTUSZ FORRÁSA – EGYÉNNEK ÉS A CSALÁDJÁNAK IS
5. AZ AKTIVITÁS FORRÁSA – FIZIKAI, SZELLEMI  
ÉRZELMILEG KEVÉSBÉ TELÍTETT SZOCIÁLIS KONTAKTUSOKAT BIZTOSÍT

Munka elvesztése → ezen szükségletek nem kielégítettek  
→ a legrosszabb munka is jobb, mint a munkanélküliség



Marie Jahoda

# JAHODA KRITIKÁJA

- ❑ CSAK A LÁTENS TÉNYEZŐK HIÁNYA OKOZZA A NEGATÍV PSZICHÉS KÖVETKEZMÉNYEKET - AZ ANYAGIAKAT FIGYELMEN KÍVÜL HAGYJA
- ❑ NEM VESZI FIGYELEMBE, HOGY AZ ÉLETKORRAL VÁLTOZNAK A MUNKANÉLKÜLISÉG NEGATÍV HATÁSAI
- ❑ WINEFIELD (1993): TÍZ ÉVES LONGITUDINÁLIS KUTATÁS EREDMÉNYE: SZERINTE A LEGROSSZABB MUNKA IS JOBB, MINT A MUNKANÉLKÜLISÉG  
(NEM ELÉGEDETTEBBEK!)



# Warr Vitamin modellje



Szintén a lelki egészség megőrzéséhez szükséges lelki tényezőkből indul ki, de az orvosi modell alapján.

## A és D vitamin      C és E vitamin

**szükség van belőlük bizonyos mennyiségre, de azon túl már ártalmasak a szervezetre**

**„minél több, annál jobb” elv**

Bizonyos környezeti tényezők úgy viselkednek, mint a vitaminok

- Külsőleg meghatározott célok
- Változatosság
- Bejósolhatóság
- Ellenőrzés
- Képességek használata
- Társas kapcsolatok

- Pénz
- Fizikai biztonság
- Értékes szociális pozíció

# WARR ELMÉLET ELŐNYE

- EZ A MODELL MEGMAGYARÁZZA A NŐK, A FÉRFIAK, A FIATALOK ÉS AZ IDŐSEK MUNKANÉLKÜLISÉGGEL KAPCSOLATOS ÉLMÉNYEI KÖZÖTTI ELTÉRÉSEKET IS  
(A KÖZÉPKORÚ FÉRFIAK A LEGINKÁBB ÉRINTETTEK A MUNKANÉLKÜLISÉG SORÁN A PÉNZ, POZÍCIÓVESZTÉS MIATT)
- MEGMAGYARÁZHATJA, MIÉRT VÁLTOZIK A MUNKANÉLKÜLISÉG IDŐTARTAMÁNAK FÜGGVÉNYÉBEN A LELKI EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁS

# Cselekvési esélytelenség elmélete (Fryer)

A MANIFESZT TÉNYEZŐKET HANGSÚLYOZZA, VAGYIS A KEDVEZŐTLEN PSZICHÉS HATÁS AZ ANYAGI HIÁNYÁLLAPOT KÖVETKEZMÉNYE. (JAHODA: A MUNKA LÁTENS TÉNYEZŐIT TESZI FELELŐSSÉ)

**Az egyén aktív, kezdeményező, önmaga sorsáért tevékenykedő, jövőorientált**

**A pénztelenség meggátolja a cselekvéshez szükséges eszközök biztosításában, alkalmatlanná teszi céljai elérésében.**



# ABRAHAM MASLOW SZÜKSÉGLETHIERARCHIA ELMÉLET



A munkanélkülieknek sokszor olyan szükségletekkel kell foglalkozniuk, amelyek kielégítése addig magától értetődő volt, például a fizikai jóléthez, biztonsághoz és kényelemhez kapcsolódó szükségletekkel. Ezt a jelenséget nevezte Borgen és Amundson a **"szükségletek lecsúszásának"**.

# MILYEN SZÜKSÉGLETEKET ELÉGÍT KI A MUNKAVÉGZÉS?

MASLOW SZÜKSÉGLETPIRAMISA ALAPJÁN



# Maslow- piramis a munkavégzés szempontjából

## MASLOW szükséglet hierarchia



WWW.TISZTA-KOMMUNIKACIO.HU

# SZOCIÁLIS IDENTITÁS ELMÉLET (TAJFEL)

Sokan titkolják munkanélküliségüket, nem kérnek segítséget, mert megbélyegzőnek érzik állapotukat. Ennek háttere:



1. A társadalom szociális csoportokból épül fel és ezek szerint kategorizálható, ezek elkülönülnek egymástól.

2. A szociális csoport kifejlődése soha sem abszolút, mindig más csoporttal történő összevetés terméke. A csoporttagok összehasonlítják magukat a releváns csoport tagjaival.

3. Az összehasonlítás célja, a pozitív szociális identitás elérése

A POZITÍV IDENTITÁS ELÉRÉSÉNEK MÓDJAI:

- MÁSOKAT LEÉRTÉKEL
- MINIMALIZÁLJA A SIKERESEBB ÉS SAJÁT CSOPORT KÖZTI KÜLÖNBSÉGET
- VAGY: LÉNYEGTELEN SZEMPONTNAK TARTJÁK A MUNKÁT ÉS A FOGLALKOZÁST EGY SZEMÉLY MEGÍTÉLÉSE SZEMPONTJÁBÓL

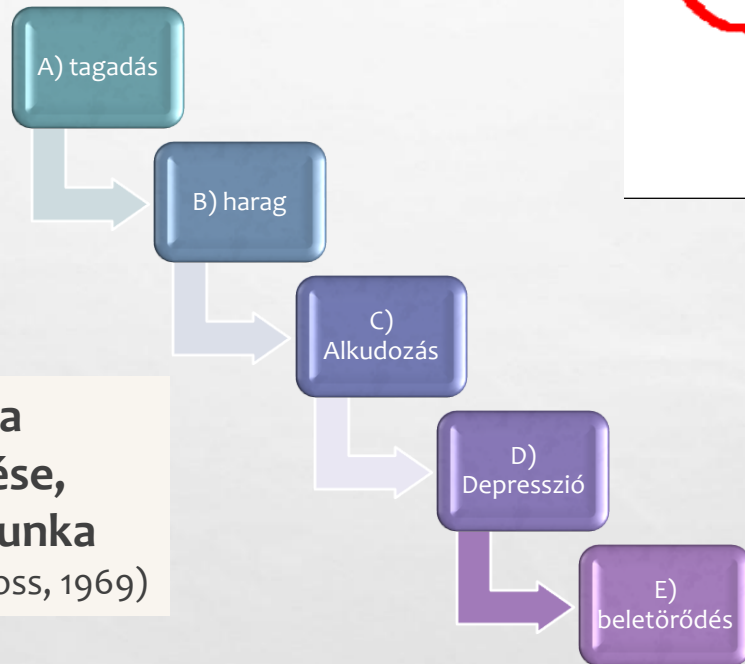
# SZAKASZELMÉLETEK - A MUNKANÉLKÜLISÉG „ÉRZELMI HULLÁMVASÚT”-MODELJE (BORGÉN, AMUNDSON, 1984)

a munkanélküliség során átélt élmények és érzések változását egy hullámvasút pályájához hasonlítják.

Ez az érzelmi ciklus a Kübler-Ross által leírt, a gyászolás érzelmi állapotát reprezentáló szakasszal kezdődik

Az ezt követő álláskeresősi periódust egy nehezen kontrollálható, sok kudarccal járó aktivitásnak tekintik, és a stresszirodalomban alkalmazott munkahelyi kiégés (Edelwich, Brodsky, 1980) modelljének segítségével írják le.

# BORGEN-AMUNDSON HULLÁMVASÚT-MODELL



**1.**

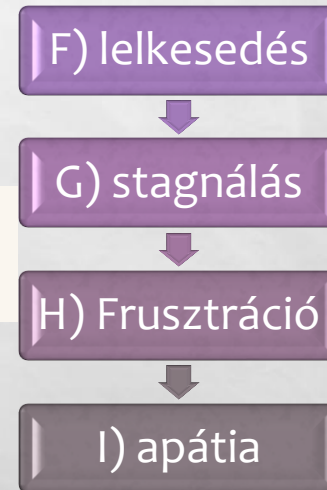
A munka elvesztése, gyász munka (Kubler-Ross, 1969)

## JOB LOSS STAGES

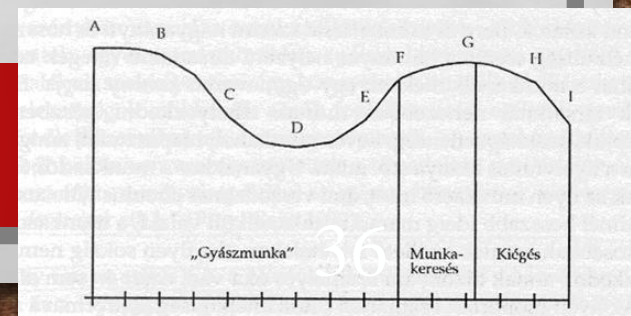


**2.**

Munkakeresés, kiégés



Írjunk klasszikus példamondatokat az egyes szakaszokhoz!



# A HULLÁMVASÚT „ÁLLOMÁSAI”

Az első érzelmi reakció: A **tagadás.**

Kapcsolódó érzelmi reakció: B **Harag,**

Kettős érzelmi reakció: C **Alkudozás.**

Mélyponton adott érzelmi reakció: D **Depresszió.**

„Miért pont én?” „Felesleges vagyok, nem érdemes élnem.” „Nem hiányzom én senkinek, ha nincs pénzem.”

Melyik szakaszban van az egyén?

Záró érzelmi reakció: E **Beletörődés.**

A munkakeresés érzelmi reakciója: F **Lelkesedés.**

A munkakeresés érzelmi reakciója: G **Stagnáció.** (Beállás)  
„Elfáradtam.” „Nem számítottam arra, hogy visszautasítanak.”

A kiégés érzelmi reakciója: H **Frusztráció.**  
(Akadályoztatás)

A kiégés érzelmi reakciója: I **Apátia.** (Kiábrándulás, közömbösség)

„Valószínűleg ügyetlen voltam.” „Nem vagyok életképes azért nem kapok munkát.” „Nem érdemes nekem csinálnom semmit.”

Az első érzelmi reakció: A **tagadás.**

„Ez nem történhet meg.” „Ez nem lehet igaz.” „Ez biztos valami tévedés.”

Záró érzelmi reakció: E **Beletörődés.**

„Meg kell próbálnom így élni.” „Elvesztettem a munkámat, munkanélküli lettem.” „Tőlünk nagyon sokat elbocsátottak, én is beleestem.”

Kapcsolódó érzelmi reakció: B **Harag, düh.**

„Majd maga dönti el, ki megy, ki marad.”  
„Maga úgy sem tud elintézni semmit.”  
„Miért pont engem pécézett ki.”

A munkakeresés érzelmi reakciója: F **Lelkesedés.**

„Ez talán egy új lehetőség számomra.” „Kizárt dolog, hogy ne tudjak elhelyezkedni.” „Elkezdtem a munkát hajtani.”

Kettős érzelmi reakció: C **Alkudozás.**

„Mi lenne ha mégsem küldenének el?”  
„Látják mennyire szükség van a munkámra...” „Mit számít az, hogy egy emberrel több vagy kevesebb, hiszen sok területen használható vagyok”

A munkakeresés érzelmi reakciója: G **Stagnáció. (Beállítás)**

„Elfáradtam.” „Nem számítottam arra, hogy visszautasítanak.” „Elment a kedvem, hogy áruljam magam.”

Mélyponton adott érzelmi reakció: D **Depresszió.**

„Miért pont én?” „Felesleges vagyok, nem érdemes élnem.” „Nem hiányzom én senkinek, ha nincs pénzem.”

A kiegész érzelmi reakciója: H **Frusztráció. (Akadályoztatás)**

„Lejárom a lábam és nem kellek senkinek.” „Vajon valóban betöltötték azt az állást mire odaértem, vagy csak én nem kellettem?” „Miért büntet az Isten engem?”

A kiegész érzelmi reakciója: I **Apátia. (Kiábrándulás, közömbösség)**

„Valószínűleg ügyetlen voltam.” „Nem vagyok életképes azért nem kapok munkát.” „Nem érdemes nekem csinálnom semmit.”

# AZ „ÉRZELMI HULLÁMVASÚT” SZAKASZAINAK FELISMERÉSE - FELADAT

Egyénileg vagy párban végzett feldolgozó munka, melyet közös megbeszélés követ.

**A gyakorlat célja:** A munkanélküli állapot során jelentkező érzelmi reakciók és viselkedésbeli jellemzők vizsgálatának és rendszerben történő elhelyezésének gyakorlása a segítő szakember oldaláról

Figyelmesen olvassa végig a mellékelt példaesetet! Az előzőekben ismertettek alapján – vízszintes vonallal – jelölje be a szövegben az egyes szakaszok határait, és írja melléjük a szakaszok nevét!

# HULLÁMVASÚT MODELL



Nem állítja, hogy  
mindenki ugyanezenen  
a szakaszon megy át

Nem mindenki éli meg  
ugyanolyan  
mélységében a  
különböző szakaszokat

A munkakeresés is  
munka!

Krízisállapot vagy  
fejlődés! (megküzdési  
stratégák függvénye)

Szociális háló  
ereje – vagy  
támogató  
(tanácsadó)



# ÉLMÉNYEK MUNKANÉLKÜLISÉG IDEJÉN (ÓRIÁSPLAKÁT - RESTART) HORVÁTH SZILVIA (2009)



# Egységes problémák

## Elsődleges kontroll

- konkrét beavatkozást tesz a személy, mert úgy hiszi, a helyzet megváltoztatható

## Másodlagos kontroll

- érzi a személy, hogy nincs közvetlen hatása a helyzetre, ezért elviselhetővé próbálja tenni (tanácsadás célja: gondolat-átstrukturálás, levezető készségek tanítása)
- Kisebbértékűség érzése (Egyetlen érték a munka, aki nem dolgozik, beteg- betegségbe menekülés)

„Képesnek lenni érzés”-kontrollhely

# Speciális klienskörök

- ✓ MEGVÁLTOZOTT MUNKAKÉPESSÉGŰEK
  - ÁTTOLT KONTROLL (TANÁCSADÁS CÉLJA: A BETEGSÉGET NEM ÉRINTŐ ÉLETHELYZETEKRE FIGYELMI FÓKUSZ-ÁTIRÁNYÍTÁS)
  - BETEGSÉG KÖVETKEZMÉNYEI FELETTI KONTROLL
  
- ✓ ÉRTELMILEG AKADÁLYOZOTT SZEMÉLYEK
  - EDUKATÍV JELLEGŰ GYAKORLATOK (PL. KÉZFOGÁS)
  
- ✓ HOSSZABB TÁVOLLÉT A MUNKAERŐPIACTÓL (PL. GYES)
  - INFORMÁCIÓS TANÁCSADÁS
  - ÉN-ERŐSÍTÉS (GYENGÜLT ÖNBIZALOM)
  - PIACKÉPES SZAKMA HIÁNYA, SZAKTUDÁS GYENGESÉGE

# FORRÁS:

**SZÉKELY VINCE: A MUNKANÉLKÜLIEK SEGÍTÉSE**

[HTTP://WWW.3KCONSENS.HU/FILES/SZEKELY\\_VINCE\\_MUNKANELKULIEK\\_%20SEGITEESE%20.DOC?PHPSESSID=11F451B22FD63B1C0E8FCCAB83B25835](http://www.3kconsens.hu/files/szekely_vince_munkanelkuliek_o%20segiteese%20.doc?PHPSESSID=11F451B22FD63B1C0E8FCCAB83B25835)

**BENEDEK LÁSZLÓ: TANÁCSADÁS MUNKANÉLKÜLIEKNEK A SZOCIÁLIS MUNKÁS LEHETSÉGES SZEREPE A MUNKANÉLKÜLI ELLÁTÁSBAN**

Nem számít mi a munkád,  
bármikor érdekessé teheted!

