Ungvárszky Pál

A tanácsadás és a szociálpszichológia kapcsolata

Budapest, 2009

A tanácsadás és a szociálpszichológia kapcsolata

A pszichológia területeinek vizsgálatán belül átfedés mutatkozik a fejlődés,- szociál,- és személyiségpszichológia között. A fejlődéspszichológia, az ember fejlődésével, és a viselkedést befolyásoló tényezők vizsgálatával foglalkozik, a születéstől az öregkorig. Ezen belül vannak specializálódások korcsoportonként. Mivel az emberi fejlődés más személyek környezetében megy végbe, a fejlődéslélektan így részben szociálpszichológia is. A személyiségpszichológia a személyek közti különbségek vizsgálatával, e különbségek leíró magyarázatával foglalkozik; gyakorlati megközelítésben, hogyan lehet az embereket besorolni csoportokba, és milyen egyéni tulajdonságaik vannak. A személyiségpszichológia egyaránt átfedi a fejlődés,- és szociálpszichológiát.
A szociálpszichológia szakma specializálódása; más személyekkel való kapcsolatok hogyan befolyásolják az attitűdöket, viselkedést úgy az egyén, mint a csoport kapcsán. Vagyis hogyan hatnak, és viszonyulnak egymáshoz az emberek, a társas és kognitív folyamatok az észlelés és befolyásolás révén.

A társas és kognitív folyamatok vizsgálata segít megérteni, hogy miért viselkednek az emberek úgy ahogy viselkednek, mi segíthet a társadalmi problémák megoldásában. A szociálpszichológiának két alapfelvetése van, az egyik; az emberek maguk alkotják meg saját valóságukat, a másik; a társas befolyásolás pedig mindent áthat.
„ A valóság megkonstruálása az az axióma, mely kimondja hogy minden ember valóságról alkotott nézete konstrukció, melyet mid kognitív folyamatok – elménk működése – mind társas folyamatok – jelenlevő vagy elképzelt más emberek hatásai - alakítanak.
A társas befolyásolás mindent átható jellege; más emberek gyakorlatilag minden gondolatunkra, érzésünkre és viselkedésünkre hatnak, akár jelen vannak akár nincsenek.”[1]

A valóság konstruálása során három alapvető motivációja van az embereknek;
- Szeretnék az eseményeket kézben tartani
- Kapcsolatot keresnek másokkal
- Szeretnék magukat és a velük kapcsolatban állókat pozitívan befolyásolni

A társas és kognitív folyamatok működése három feldolgozási elvvel írható le.
- A fennálló nézetek lassan változnak
- A hozzáférhető információnak nagy hatása van
- A feldolgozás néha felszínes és néha alapos

A kognitív folyamatok legfontosabb tárgya, illetve területe az „ÉN”, az amit az ember önmagáról megismer, illetve felépít, és ehhez kapcsolódik az önértékelés, ami az ember önmagával kapcsolatos érzelmeit foglalja magában.
Az önmegismerés szoros velejárója, mások megismerése, másoktól szerzett információk, magunkról vagy a másikról, több helyzetben megfigyeljük magunkat és másokat is, a megismert információk alapján helyezzük el magunkat. Ezt az elhelyezést az egyén igyekszik pozitív kimenettel megvalósítani, és az emberek valamely – maga az egyén által pozitívan preferált - csoportjába. Az önmagunkról alkotott kép – self - többféle lehet, mivel egy személy több kapcsolati dimenzióban, szerepen mozog, ebből következik, hogy másképp reagálunk különböző helyzetekben. Valamint az emberek is különböznek egymástól más a self komplexitásuk.

[1] Smith –Mackie: Szociálpszchlógia, Osiris Budapest, 2004

Az imént már utaltam arra, hogy az egyén igyekszik elhelyezni magát egy általa elfogadott csoportba, ezért energiákat is képes mozgósítani, motivált. Ez a fajta orientálódás „önkéntes választásként" is felfogható.
Azonban vannak szituációk, események, amikor az egyén, minden igyekezete ellenére olyan helyzet alakul ki mikor olyan általa nem preferált csoportba „kerül", amelyre, neki mint egyénnek az adott pillanatban nincs ráhatása, azaz a helyzetet el kell viselnie, az ebbe a csoportba való tarozását mintegy „elszenvedi". Ilyen lehet a természeti katasztrófa általi károsultság, és a munkanélkülivé válás is.

A fent vázolt - korántsem teljes – bevezetésből, kikövetkeztethető, hogy a pszichológiai,- és munkatanácsadás több összefüggésében és aspektusában, tetten érhető a szociálpszichológián belül.

A pszichológiai,- és munkatanácsadás szerepe a munkanélküliség kezelésében

A munkanélküliség

A hivatalos meghatározás szerint azok a személyek tekinthetők munkanélkülieknek, akik nem állnak alkalmazásban, de munkavégzésre alkalmasak, és aktív erőfeszítéseket tesznek azért, hogy munkát találjanak.

A munkanélküliség következményei:

- **Gazdasági, materiális hatások**: a munkanélküliség legáltalánosabb kísérőjelensége a rossz anyagi helyzet, amely sok esetben a szegénységet jelenti. A munkanélküliek körében végzett vizsgálatok a jövedelem sokszor igen jelentős csökkenését állapították meg. Ez anyagi kényszerhelyzethez vezethet.
- **Életmódbeli hatások**: az életmód, a napi aktivitás megváltozása produkálja a legszembetűnőbb következményeit a munkanélkülivé vált embereknél. Sokszor problémát okoz, hogy mivel töltsék el a felszabadult idejüket. Hosszabb idő után csökken az aktivitási szint, a munkanélküli passzivá válik. A munkanélküliek megélik életterük beszűkülését is. Fagin és Little kimutatták, hogy a pszichés egészség legfontosabb moderátora lehet a napi aktivitás.
- **Érzelmi hatások**: az érzelmi reakciók között a reményvesztettséget, kiábrándultságot, apátiát, levertség érzését lehet látni a munkanélküli embereken és ezek, az alatt az idő alatt dinamikusan változnak. Érzelmi hullámzás figyelhető meg náluk, egyaránt megélhetik az öröm, felszabadultság, szomorúság, frusztráció érzését. A legfontosabb változások azonban az élettel való elégedettség érzésének csökkenése, a romló pszichológiai közérzet, reménytelenség a jövővel szemben, apátia. 4-5 hónap munkanélküliség után a személyek újraalkalmazásukat követően 1 év múltán tértek vissza szorongás- és stresszszintjük eredeti állapotába (Liem és Liem).
- **Az énre gyakorolt hatás**: fölöttébb jelentős. A munkanélkülivé vált embereknek romlik az önbecsülésük, kevesebb lesz az önbizalmuk, negatívabban ítélik meg önmagukat (Leventman, Feather, Garcia, Branthwaite). Azonban vannak olyan tudósok, akik vitatják, hogy a munka elvesztése hatással lenne az önértékelésre (Cobb, Kasel, Hartley). Az anyagi biztonság elvesztése után a személy másnak látja magát, és környezete is másként viszonyul hozzá. Ez egy komoly lélektani következmény. Amundson azt mondja, hogy a munka elveszítése megkérdőjelezi az egyén identitását.
- **Stresszreakciók súlyosbodása, lelki egészség hanyatlása, öngyilkossági kísérletek, függőségi állapot:** az tény, hogy egy munkanélküli stressztűrése és lelkiállapota rosszabb, mint dolgozó embertársáé, és ezt mindenki más-más számokkal próbálja

bemutatni. Számos kutatás próbálta feltárni az öngyilkosság és a nem szándékos állásvesztés közötti összefüggést. Brenner pozitív együttjárást talált egy adott időszak munkanélküliség- rátája és az öngyilkosságok száma között. Más eredmények ezt azonban nem támasztják alá. Catalano és munkatársai az alkoholfogyasztás mértékének növekedéséről adnak számot vizsgálataikban. Laybourn és McPherson ennek az ellenkezőjét mutatta ki. Winefield és munkatársai azonban találtak hasonlóságot a munkanélküliség és a marihuánát fogyasztó fiatal férfiak körében.

- **Bűnözésre, erőszakos cselekedetekre való hajlam erősödése**: Catalano és munkatársai arról számolnak be, hogy a munka nélkül lévők majd hatszorta hajlamosabbak voltak erőszakos cselekedetekre, mint munkában álló társaik. Más kutatások a bűnözésre való hajlam növekedésének ellenkezőjét állítják: a munkanélküliek nem mint elkövetők, hanem mint a bűnesetek áldozatai szerepelnek gyakrabban.
- **A közösségi és politikai aktivitás csökkenése**: a munkanélküliséggel jelentősen sújtott területen határozottan csökkent a helyi politikai szervezetek taglétszáma (Jahoda).
- **A testi egészségre gyakorolt hatás**: a felmérések azt mutatják, hogy van összefüggés a munkanélküliség és a halandóság növekedése között. A munkanélküliek többet jelennek meg orvosi rendeléseken is. Cobb és Kasl eredményei azt mutatják, hogy gyakoribb náluk a magasabb vérnyomás, a fizikai megbetegedések száma. Jackson és Warr is hasonló eredményekre jutott. Kessler, Turner és House még azt is hozzáteszik, hogy a depresszió, a szorongás, a szomatizáció és a testi megbetegedések tünetei is növekednek.
- **Csökkenő társas aktivitás, szociális izoláció**: a munkanélküli egyre ritkábban megy társaságba, így velejárója az elszigetelődés, a társas kapcsolatok beszűkülése, a volt munkatársakkal való kapcsolat megszakadása.
- **A családi kapcsolatok romlása**: a válások száma három és félszerese volt a munkanélküli családoknál a munkaviszonnyal rendelkező családokéhoz képest. Ennek hatására megváltozik a családi légkör és a házastársi kapcsolatok minősége.
- **A munkahelyen maradók elkötelezettségének csökkenése**: a túlélési szindróma utáni hatások: az elbocsátások negatív hatást gyakorolnak az ott maradt dolgozókra.

Egyéni tanácsadás

A tanácsadás különböző meghatározásai

„Megértési és megegyezési folyamat.” (Junker)
Megszorítás: a tanácskérő elvi alkalmassága (segítségkérés belátása, kommunikációs színvonal).

„A tanácsadás olyan aktivitás, amely egy krízis szituációban irányul a kliensre. Célja azoknak az én-funkcióknak a megerősítése, amelyek egy másodlagos folyamat szintű döntést és cselekvést képesek biztosítani az adott problémahelyzetben.” (Houben)
Megszorítás: krízis definíciója: pszichoszociális zavarok, döntési nehézségek, egy döntésfolyamat elhalasztása. Ennek fényében a tanácsadás feladata, hogy a krízis következtében ideiglenesen elhalasztott döntési folyamatot újra helyreállítsa.

Elsősorban az aktuális konfliktusra koncentrálás, irányulás a viselkedési alternatívák tervezésére.
Vö. A tanácsadás döntéselőkészítő folyamat. A jó döntés a tanácskérő részéről, amiért vállalni tudja a felelősséget.

Tanulási folyamat, célok lépésről-lépésre való elérése. (Lüders)
Megszorítás: viselkedés változtathatósága a kliens részéről.

Az egyént képessé tenni világának átalakítására, megváltoztatására.

Strukturált tevékenység meghatározott módszerekkel. (Wiegersma)
Két terület mentén bontja tovább:
1. Problémák természete szerint: útmutatásnál több segítség, mert a döntést nem lehet egyszerű racionális módon meghozni, konfliktusos, tudattalan érzelmek szerepet játszanak. Eszerint két szint tartozik a tanácsadás hatáskörébe:
a./ A kliensnek nem áll rendelkezésére elég információ, és több ellentétes szempontot kell egyszerre figyelembe vennie. A döntés előtt álló személy bizonytalan, segítség a körülmények megértésében, célok kitűzésében, megoldások választásában.
b./ Komoly belső konfliktusok, bizonytalan jövő, irreális, inkonzisztens vágyak, nem megfelelő motiváció. Tanácsadás feladata: Feszültségcsökkentés, kompromisszum a vágyak és valóság között (?).
Ha nincs konkrét döntési probléma, vagy az érzelmi konfliktus a meghatározó, pszichoterápia.
2. Az alkalmazott módszer szerint: tudatos megnyilvánulásokon keresztül történik a segítségnyújtás: problémák tisztázása, tárgyi adatokkal való összevetése, reakciók tudatosítása, érzelmek tisztázása, modellhelyzetek megoldása, saját felelősség hangsúlyozása, tükrözés, probléma kereteinek tartása. Kiegészítő módszerek: énerősítés, szorongáscsökkentés, szociális készségek begyakorlása, együttműködés kialakítása, egyszerű értelmezés.
Tanácsadás folyamatát értékeljük a klienssel együtt bizonyos időnként!

Tanácsadói típusok

A szakember szándéka szerint: utasító (viselkedésirányítás, e típust a munka,- és pályatanácsadás elveti), informatív (ismeretközlés), konfrontáló (limitáló attitűdre vagy viselkedésre felhívni a figyelmet), katartikus (fájdalmas érzelmek levezetésére képessé tenni), katalizáló (önismeret, problémamegoldás elősegítése), támogató (megerősítés).

Fontos és lényegi különbség; hogy a pszichológiai tanácsadást pszichológus, szakpszichológus, terapeuta végez, addig munkatanácsadást munkavállalási – pályaválasztási tanácsadó, pályaválasztási tanár és szociális munkás is folytathatja.

Tanácsadás a pályaválasztásban
Pályaválasztás döntések sorozata.
Problémák a pályaválasztásban: a választott pályához szükséges speciális képességek hiányoznak; intellektuális fölélövés (önértékelés irrealitása)→ nyílt szembesítés helyett a tartalékmegoldás kidolgozása, vagy más valós életterületet hangsúlyozni; képesség alatti választás; képesség megvan, de a jelenlegi teljesítmény nem elegendő (korábbi nehéz élethelyzetek megoldása hogyan történt, megfelelő légkörben javulás lehet); viszonyítási csoport színvonala fontos.

Pályaválasztás valódi motivációinak tudattalan volta esetén önismereti órák lehetnek szükségesek.

Tanácsadás munkanélküliekkel

Munka szerepe az ember életében: senkit sem elégít ki teljesen! Hosszú távon közel legyen ahhoz, amit szeret az ember csinálni (boldog erőfeszítés, személyes involváltság).
Kérdés: Milyen problémákkal jelentkeznek a kliensek? (vö. *milyen szükségleteket érint, szolgál ki a munka* (pl. Maslow alapján)): fiziológiai (pénz), biztonság (pénz, napi ritmus, munkahelyváltásnál nagyon fontos), szeretet (közösség), értékelés/önértékelés (tevékenység, problémamegoldás, szabad döntés, elismerés: névtelenség, elszemélytelenedés zavaróbb, mint a monoton munka), megértés (értelmetlen munkavégzés patogén), önmegvalósítás (szellemi fejlődés, előrelépés lehetősége).
Sokszor nem a munka a legjobb megoldás a kliens problémájára!
A munka társadalmi megítélése is számíthat: munkanélküliség stigmája.

Miért nem képes valaki dolgozni, ha szeretne? (fizikai, pszichés, viselkedésbeli akadályok)
Munkanélküliség általános pszichés következményei: Hullámvasút-modell: munka elvesztése mint tárgyvesztés (első kérdés: miért éppen őt küldték el? Emocionális reakció ettől függ. Önértékelés fenntartása miatt általában külső okokkal magyarázzák); új munka keresése nem mindig lehet rögtön, az előző vége megkönnyebbülés, pihenés időszaka is. Munkakeresésnél a sorozatos kudarcok tanult tehetetlenséghez vezethetnek. Segítésnél fontos lehet, hogy a munkanélküliség élménye mint új tapasztalat, új jártasságok megszerzése is átdolgozható legyen.

A tanácsadás fogalma, folyamata, modelljei.

A tanácsadási folyamat:
A tanácsadás során a szocializáció folyamatának tevékenységben megnyilvánuló vetületét ismerjük meg és elemezzük. Meghatározott alapelveket érvényesítünk, melyeket Csirszka életpályát leíró elemzéséből vonatkoztatunk a tanácsadásban is felhasználható elvekre.
A tanácsadási elméletek többnyire hangsúlyozzák, hogy a pályaválasztás, pályaorientáció, munkavállalás a személyiség érési folyamatával párhuzamosan történik. →A személyiség egyéni és szociális karakterének felépítéséhez mindazok a tapasztalatok hozzájárulnak, amelyeket a világban eddig szerzett. Így az aktuális átmeneti és tartós állapotok befolyásolják az életpályának a sikerességét és eredményességét. Ezek természetesen lehetnek az életpálya szempontjából pozitív vagy negatív tartalmúak. A tanácsadási folyamat jellemzője, hogy megkönnyíti az életút felépítését, a személyiség integritásának megőrzését az életút egész folyamatában.
A tanácsadói folyamatban az interakciók sorozatában erőviszonyok alakulnak ki. A erőviszonyok kialakításában nagy szerepe van a tanácsadó magatartásának. Ahhoz, hogy a kapcsolat egyenrangúvá váljon, ahhoz az interakciók minőségi különbségének kiegyenlítődése szükséges. A tanácsadásban a tanácskérő kér (segítséget, felvilágosítást), a tanácsadó pedig ad (érzelmi, vagy verbális szinten). Az alap-interakciós helyzet tehát aszimmetrikus. A tanácsadás folyamatában ez átfordul és megjelennek új interakciók, amely azt jelenti, hogy a tanácskérő ad információkat a tanácsadónak, amelyekkel aztán a tanácskérő problémáját fogják megoldani. Ez teremti meg a tanácsadás dinamikáját.

Tanácsadási modellek:
A tanácsadási munkát keretbe foglaló folyamatokat modelleknek nevezzük.

a.) Általános tanácsadási modell: A tanácsadás feladata alternatívákat felmutatni, segíteni annak felismerésében, hogy az eddigi sémák miért nem vezettek eredményre, ezen kívül megkönnyíteni a döntéshozatalt. A munkafázisban esélyt ad a környezeti elemek és a személyiség-tulajdonságok összeegyeztetésére. Három elemre bontható:
- Első szakasz: a probléma megfogalmazása.
- Második szakasz: a munkafázis, vagyis az alternatívák kialakulása.
- Harmadik szakasz: cselekvés.

b.) Döntésfolyamat modellje (Brammer 1973.) Sajátos előnye, hogy az ügyféllel való kapcsolatot hangsúlyozza. Az értékek tisztázására és ennek a döntésfolyamathoz való viszonyára épül. Tíz elemből áll:
- Kapcsolatteremtés (be kell vonni a munkába az ügyfelet).
- Probléma megállapítása és tisztázása, célok kijelölése.
- Alternatívák és megoldások meghatározása és vizsgálata.
- Releváns információk gyűjtése.
- Az információk belső tartalmának és az alternatívákból származó következményeknek elemzése.
- Értékrend tisztázása. (Az ügyfélnek tudnia kell, hogy mi az, amit kíván, mi a kívánságok értékbeli sorrendje, ide tartoznak az érdekek, tevékenységek, elvárások, társadalmi és családi körülmények is.)
- Célok, választások, következmények felülvizsgálata.
- Egyik alternatíva kiválasztása, terv kidolgozása a cselekvés folyamatára.
- Az eljárás általánosítása új élethelyzetekre.
- A döntés végrehajtásának kipróbálása, időszakos újraértékelés az új információknak megfelelően.

Ez a modell bár értékközpontú, nehezen alkalmazható munka és pályaválasztási szituációkra.

c.) Probléma-megoldási modell (Carkhuff 1973.): Nyolc alapelvet tartalmazó modell. Néhány kiemelt cselekvés-irányt, vagy érték-irányt vezet végig a tanácsadási folyamatban. Inkább házassági tanácsadásban alkalmazható:
- A tanácskérőnek válaszolva elemezzük a felvetett problémát.
- Elemezzük a tanácskérő problémáját úgy, hogy a külső világgal való viszonyban alkossunk képet egyéniségéről.
- Fogalmazzuk át a problémát specifikus fogalmakkal.
- Határozzunk meg egy elérendő célt a tanácskérő számára.
- Alakítsunk ki néhány cselekvési irányt.
- Tárjuk fel a tanácskérő értékhierarchiáját.
- Döntsünk a cselekvésről.
- Hajtsuk végre a döntést a választásnak megfelelően.

a.) Tapasztalati modell (Ungricht, 1969.): Az egyéni pályaválasztási tanácsadás körére vonatkozóan nyolc fázist dolgozott ki:
- A tanácskérő környezetének elemzése.
- A pályaválasztás szempontjából fontos szempontok redukálása.
- Az egyéni pályaprofil absztrakciója.

- Szembenézés a globális foglalkozásvilággal.
- Megfelelő foglalkozásirányok kiválasztása és megismerése.
- A tulajdonképpeni pályaválasztás.
- A szülők és más fórumok tájékoztatása.
- A megvalósítás.

b.) Az életút szemléleten alapuló tanácsadási modell (Super, 1957.): A folyamat elvből és a fejlődés gondolatából indult ki. Rogers személyes stílusára (direktív és nondirektív tanácsadási stílus) vonatkozó megállapításaira építkezve hat fázisban fogalmazta meg a tanácsadási modelljét:

- A fennálló aktuális kérdéskörre és a tanácskérő saját magáról alkotott képére vonatkozó nondirektív exploráció.
- Direktív témafelvetés a korábbi - a tanácsadásra vonatkozó - kérdések és információk céljából.
- Nondirektív beszélgetésfázis az önmaga elfogadására és érzéseinek fontolóra vétele, tisztázása.
- Tesztadatok, pályaismereti írások, iskolán kívüli tapasztalatok, sikeresen letett vizsgák direktív megbeszélése a realitás elemzéséhez.
- A realitás vizsgálattal felszínre hozott magatartások és érzések nondirektív megbeszélése és átformálása.
- Olyan esetleges eljárásmódok nondirektív átdolgozása, melyek a döntéshozatalnál segíthetnek.

f.) Tanácsadási elvek Magyarországon (Csirszka, 1966.): Kifejezetten az ifjúsági tanácsadás alapelveit fogalmazza meg. Kevésbé modell, inkább alapelv, ez több magyar kutató közreműködésével modellé formálódott. A közvetlen tanácsadásban mindig szem előtt kell tartani a következő szempontokat:

- a gyermek választadási szabadságát tiszteletben kell tartani
- a tárgyilagos és életszerű tanácsadásnak ki kell terjednie minél több pályára, ezeken belül mindazokra a lényeges pontokra, melyek szerepe az egyéni adottságok és a pályaadottságok tekintetében jelentős
- a tanácsadás nem szorítkozhat egyetlen alkalomra
- kerülni kell a gyermek túlfárasztását, addig kell foglalkozni vele, ameddig figyelmének kapacitása bírja
- ne szorítkozzunk merev kijelentő és felszólító mondatokra, a gyermeknek is véleményt kell nyilvánítania, helyeseljünk ami jó, és tegyünk fel elgondolkoztató kérdéseket arra vonatkozóan, ami helytelen
- a gyermek önálló egyéniség, tegyünk különbséget a gyermek választásában lényeges és kevésbé lényeges mozzanatok között.

g.) A munkatanácsadás általános modellje (Szilágyi, 2000.):

A tanácsadás olyan pszichológiai ismereteken alapuló eljárás, amely a tanácskérőt tovább kívánja segíteni saját életútjának építésében.
A tanácsadás (munka és pálya) elsősorban normális, egészséges emberek támogatására szolgál, és csak minimális mértékben jelenik meg a személyiség megváltoztatására való törekvés ebben a folyamatban. A tanácsadás általános definíciójából kiindulva megfogalmazhatjuk a munka – és pályatanácsadás definícióját is.

A munka és pályatanácsadás célra orientált, problémamegoldó tevékenység, amely személyes kontaktuson keresztül valósul meg a tanácskérő és a tanácsadó között. A folyamat célja, hogy egy meghatározott kérdéskör tisztázódjék a tanácsadó segítségével úgy, hogy interperszonális kapcsolatban információáramlás történik.
Az információátadás olyan minőségben, olyan interakciókon keresztül valósul meg, ahogyan ezt a tanácskérő igénye meghatározza.

A tanácsadás folyamatelvű, a tanácsadás során a munkát alkotó tevékenységnek fogjuk fel, függetlenül annak tartalmától. Ha az életpályát jelentő aktivitásokat mint alkotó tevékenységet definiáljuk ennek idődimenziója van, amely folyamatként jelenik meg az életútban.

- Dinamikusság
- Szakaszosság
- Szilárdság
- Plaszticitás

A tanácsadási folyamatban érvényesül a fejlődéselv, ez azt jelenti, hogy a szocializációs folyamatot előrevivő elem maga az individualizáció. Ha ez a folyamat elakad diszharmónia lép fel, ezt hivatott felszámolni a tanácsadó.

A tanácsadás folyamata, három jól elkülöníthető egységből áll;
- Megismerő szakasz
- Fejlesztő szakasz
- Szintetizáló szakasz

Szociálpszichológiai elemek, vonatkozások a munkatanácsadás folyamatában

A tanácsadás során, az énfogalom tisztázása szükséges lehet, fontos erősíteni a pozitív önértékelést, elengedhetetlen a pozitív visszacsatolás, megerősítés. Motivációk, melyekkel dolgozhatunk, ha az tanulásra, munkatevékenységre vagy valamilyen cselekvésre irányul, melyet a későbbiekben átfordíthatunk a munkavilágába. A szabadválasztás élménye motiváltságot eredményez, ez erősítheti az együttműködést a tanácsadó és tanácskérő között.
A tanácsadás megismerő szakaszában a tanács kérő megismeri a munkavállalás kapcsán legfontosabb tulajdonságait érdeklődés, képességek, értékrend, ezen ismeretek bővülése, megerősítése eredménye az öndefiníció.
A társas identitás és az énfogalom viszonya; milyen csoportnak vagyok a tagja, ez az identitás információ tudás, érzelem összetevőkből áll. Hová soroljuk magunkat, ha pl. az elégedett foglalkoztatott munkavállalók közé tartozunk, az önértékelésünk valószínűleg pozitív, ha munkanélkülivé válunk, az önértékelésünk fokozatosan „gyengül”. Olyan csoporthoz igyekszünk tartozni melyet az énünk pozitívan értékel, ha ez nem sikerül, vagy nem sikerül visszakerülni a az én által preferált csoportba akkor, frusztrálódunk. A tanácsadás fejlesztő szakaszában, a pozitívumokra épülő közös szemlélet kialakításával ez kiküszöbölhető, fontos az érték alapú megközelítés.
A pozitív öndefiníció kialakítása, elfogadása, megerősödése, eredményeként, a tanácsadás szintetizáló szakaszában, egy előre vetített pályaképpel, álláskeresési stratégiával rendelkezik a tanácskérő. Ehhez reálisan kapcsolódnak a tanácskérő valódi tulajdonságai melyet a tanácsadási folyamatsorán megismert, megerősített és tudatosított. E szakaszban a tanácskérő elfogadja magát egy jövőben létező – saját maga által választott – szakembernek, dolgozónak.
A tanácsadási folyamatban egy más minőségű új szintű önismeretre tesz szert, megújul az öndefiníciója.

Felhasznált irodalom:

L. Atkinson, Richard, C. Atkinson, Smith, Bem: Pszichológia, Osiris Budapest, 1996

Csirszka János: A személyiség munkatevékenységének pszichológiája, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1985

Ritoókné Ádám Magda (szerk.): A tanácsadás pszichológiája, Bp. 1992, Tankönyvkiadó.

Ritoókné Ádám Magda (szerk): Pályalélektan, Bp. 1994, Nemzeti Tankönyvkiadó.

Smith –Mackie: Szociálpszchlógia, Osiris Budapest, 2004

Szilágyi Klára: Munkatanácsadás mint professzió, 2000 Kollégium Kft, Gödöllő

Wiegersma, S., Hogyan adjunk pszichológiai tanácsot? Megközelítések és módszerek a pszichológiai tanácsadás gyakorlati alkalmazásában, in; Illyés – Ritoók: A nevelési és pályaválasztási tanácsadás pszichológiája, Budapest 1988, ELTE