



Munkanélküli deficit skála – pályakezdő változat

A kérdőív kitöltése annak felismeréséhez nyújt segítséget, hogy a képzésből a munkába történő átmenet során a munkanélkülivé válás milyen hatást gyakorol életünkre, mely területeket érinti leginkább, s mindennapjainkban milyen mértékű változást hoz számunkra.

Gondolja át, hogy a következő állítások mennyire igazak Önre, és az alábbi skála szerint értékelje azokat. A válaszának megfelelő számot írja be az üres négyzetbe.

1. egyáltalán nem jellemző rám
2. nem igazán illik rám
3. részben igaz, részben nem, vagy nem vagyok biztos benne
4. eléggé jellemző rám
5. teljesen rám illik

Sor-szám	Állítások	Pont
1.	Bánt, hogy pályakezdő munkanélküliként kezdem a pályafutásom.	
2.	A munkanélküliséget jobban élvezem, mint a tanulást vagy a munkát.	
3.	Mióta befejeztem a tanulmányaimat semmi értelmes dolgot nem csinállok.	
4.	Szégyellem a többiek előtt, hogy munkanélküli vagyok.	
5.	Rosszul viselem, hogy bár már nem tanulok, mégis a szüleimtől függök anyagilag.	
6.	Tanulmányaim befejezése óta sokkal lazábban telnek el a napjaim.	
7.	Osztálytársaim, barátaim szemében leértékelődtem amiatt, hogy nincs munkám.	
8.	A környezetemet jobban foglalkoztatja, hogy nincs állásom, mint engem.	





NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

9.	Barátaim, ismerőseim egyáltalán nem izgatják magukat amiatt, hogy nem dolgoznak.	
10.	Haszontalannak és feleslegesnek érzem magam.	
11.	Élvezem, hogy munkanélküliként azzal foglalkozhatom, amit a legjobban szeretek.	
12.	Tanulmányaim befejezése óta, többet lustálkodom, tovább alszom, mint korábban.	
13.	Úgy érzem, az egészségem rovására megy, hogy nem találok munkát.	
14.	Nagyon hiányzik az életemből a folyamatos feladatvégzés.	
15.	Többször kerülök konfliktusba a környezetemmel, amióta munkanélküli vagyok.	
16.	Folyton azon rágom magam, hogy miért éppen nekem nem sikerül elhelyezkednem.	
17.	Szakmai pályafutásommal kapcsolatos terveimet kénytelen vagyok feladni.	
18.	Kevésnek érzem magam ahhoz, hogy egyedül ki tudjak lábalni a munkanélküliségből.	
19.	Azt hiszem, hogy a munkanélküliségnek köszönhetően depresszióssá váltam	
20.	Sokkal inkább felnőttnek érezhetném magam, ha lenne munkám.	
21.	Nagyon magányos vagyok, amióta véget ért a tanulás.	
22.	Elkeserít, hogy nem próbálhatom ki magam a szaktudásomnak megfelelő munkahelyen	
23.	Nehéz elviselnem, hogy szüleim továbbra is gyerekként kezelnek, s beleszólnak az életembe.	





NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

24.	Többet vitázom otthon, mint korábban.	
25.	Esélytelennek érzem magam a munkaerő-piacon.	
26.	A munkanélküliség megakadályoz abban, hogy a saját lábamra álljak.	
27.	Akár életem végéig is el lennék munka nélkül, ha eltartanának vagy elég pénzem lenne .	
28.	Akkor vagyok igazán felszabadult, ha iszogatok a barátaimmal.	
29.	Attól tartok, hogy munka nélkül hamar leértékelődik az a tudás, amit megszereztem.	
30.	Hozzám hasonló munkanélküli ismerőseimmel töltöm időm nagy részét.	
31.	Félek, hogy semmit sem tudok tenni a "lecsúszás" ellen.	
32.	Sehol sem találom a helyem, mióta befejeztem a tanulmányaimat.	
33.	Munkanélküliként a korábbi szoros időbeosztásom teljesen felborult.	
34.	Szorongással tölt el, ha arra gondolok, sehol sincs szükség a szaktudásomra.	
35.	A munkanélküliség minden korábbi tervemet romba döntötte.	
36.	Szüleim vagy barátaim csalódtak bennem amiatt, hogy munkanélküli lettem.	
37.	Amióta nem találok munkát, egyre kisebb az önbizalmam.	
38.	Úgy érzem, sodródok az árral, és nem tudom alakítani a pályafutásomat.	





NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

39.	Mindig találok magamnak valamilyen elfoglaltságot, soha nem tétlenkedem.	
40.	Kevesebbnek érzem magam azokhoz képest, akiknek van munkájuk	
41.	A tanulmányaim befejezése óta eltelt időszakot úgy élem meg mint egy hosszú szünidőt.	
42.	Szüleim jobban aggódnak amiatt, hogy nincs munkám, mint én.	
43.	Többnyire erőtlennek, fáradtnak érzem magam ahhoz, hogy bármilyen értelmes dologba belefogjak.	
44.	A szüleimnek mindig volt munkájuk, ezért különösen zavar, hogy nem tudok elhelyezkedni.	
45.	Volt osztálytársaimmal, évfolyamtársaimmal nem tartok kapcsolatot.	
46.	Alig vártam, hogy dolgozhassak, s nagyon elkeserít a munkanélküliségem.	
47.	Amíg tanultam, addig is szívesen végeztem akár fizikai, akár szellemi munkát.	
48.	A szórakozás az egyedüli dolog, ami érdekel, egyáltalán nem hiányzik az életemből a munka.	

Forrás: Nemzeti Pályaorientációs Portál – www.eletpalya.munka.hu

