

## Desemprego: experiências de transição

Eduardo J. Ribeiro Santos<sup>1</sup>, Joaquim A. Ferreira<sup>1</sup>, Cristina P. Albuquerque<sup>1</sup>, Helena N. Almeida<sup>1</sup>, Maria C. Mendonça<sup>1</sup>, Carla S. Silva<sup>1</sup> & Joana G. Almeida<sup>1</sup>

O trabalho afigura-se como determinante para a saúde psicológica e o bem-estar (Blustein, 2008). Contudo, a actual estrutura do mercado de trabalho é complexa, imprevisível e instável, sendo necessário repensar o significado do trabalho na existência humana. O presente artigo incide, na primeira parte sobre os diferentes tipos de transição (voluntária vs. involuntária), e a diversidade de modos de reacção face ao desemprego, e na segunda parte, são apresentadas algumas estratégias de intervenção, no âmbito do aconselhamento de carreira, concebidas como uma (*possível*) resposta às mudanças que ocorrem ao nível do emprego.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho, transição, desemprego, aconselhamento de carreira.

### Introdução

Nas sociedades modernas o trabalho: (assalariado) consubstancia um projecto de participação e de reconhecimento social e político, de tal forma relevante, que acaba por constituir-se como o eixo estruturante das relações sociais e do sentido atribuído às existências individuais e colectivas. O trabalho humano tem o potencial de satisfazer as necessidades económicas, sociais e psicológicas (Herr, Cramer & Niles, 2004). Como tal, uma participação satisfatória e efectiva do indivíduo no mundo do trabalho é fundamental para uma elevada qualidade de vida pessoal e para uma sociedade de sucesso (Vondracek, Ferreira & Santos, 2010). Porém, na actualidade, o mundo encontra-se em constante fluxo e incerteza (Krumboltz & Chan, 2005). A noção tradicional de ter um trabalho para a vida dá lugar a

<sup>1</sup> Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Vocacional e Social da Universidade de Coimbra, Projecto financiado pela FCT “Transition to involuntary unemployment: impacts and subsequent psychosocial adjustments, on people with ages equal to and above 40” (Ref. PTDC/PSI-PSO/102476/2008) - eduardosantos@fpce.uc.pt

<sup>2</sup> A delimitação do conceito de trabalho é, na maioria das vezes, uma tarefa complexa ao considerarmos a sua natureza multifacetada, as fundamentações teóricas e empíricas das diferentes disciplinas (e.g., economia, psicologia, sociologia) para explicar e descrever “o trabalho”, a identificação com outros vocábulos similares, e, por último, a diversidade de representações sociais associadas ao trabalho, através das diferentes culturas e épocas históricas (Salanova, Gracia, & Peiró, 1996).

um ambiente de constante mudança (Donohue & Patton, 1998), e a dificuldade em conseguir um emprego constitui-se como uma realidade colectiva na maior parte da população. Fenómenos como a globalização, o desenvolvimento das tecnologias de informação, a instabilidade e a privação económica, as mudanças demográficas, a precariedade no emprego (Coimbra, 1997/1998; Krumboltz & Chan, 2005; Santos *et al.*, 2001; Vondracek, Ferreira & Santos, 2010) têm tido um impacto significativo no mundo laboral actual. Aliás, segundo Cascino e Le Branc (1993), cada vez mais o desemprego parece constituir-se como uma fase “*normal*” da vida profissional e do desenvolvimento psicossocial do indivíduo. Qualquer análise do contexto social, político e económico permite verificar que a sociedade do *pleno emprego* tende a adquirir o estatuto de um mito (Parada & Coimbra, 1999/2000). A taxa de desemprego revela índices de crescimento preocupantes e as probabilidades de (*re*)inserção no mercado de trabalho são escassas. Ao analisarmos os dados do Instituto Nacional de Estatística (2010) verificamos que, no 4º trimestre de 2010, a taxa de desemprego<sup>3</sup> estimada, em Portugal, foi de 11,1% (INE, 2010), sendo que no período homólogo de 2009 os valores situavam-se em 10,1%. Neste sentido, parece-nos que o profundo interesse pela problemática do desemprego na actualidade, como fenómeno crescente, complexo e qualitativamente diferenciado, tem necessariamente de comportar o cruzamento de dimensões normativo-institucionais e biográficas, numa óptica diacrónica, capaz de evidenciar as dinâmicas adaptativas e de transição psicossocial decorrentes de situações de desemprego.

### Transição para o desemprego: Mudança ou deterioração?

Ao longo do desenvolvimento do indivíduo ocorrem diversas transições, a nível individual e profissional, exigindo a mobilização de uma série de recursos que permitam um melhor ajustamento à situação actual. Para Schlossberg (1981, 5) “a transição ocorre quando um evento ou um não-evento resulta em mudança nas assumpções acerca de si próprio e do mundo e, portanto, requer uma mudança correspondente do comportamento e das relações do indivíduo.” A autora enfatiza, ainda, como ponto fundamental, a percepção que o indivíduo tem dessa mudança, na medida em que a transição é uma transição se assim for definida pela pessoa que a está a experienciar. Compreender o sentido que a transição tem num indivíduo em particular, implica examinar qual o tipo de transição, o contexto da transição (relação da pessoa com a transição), e o impacto da transição na vida do indivíduo (relacionamentos, rotinas e papéis) (Schlossberg, 1981).

---

3 De acordo com a International Labour Office (ILO) o “*desempregado*” inclui todas as pessoas acima de uma determinada idade que, durante o período de referência, estavam: a) “sem trabalho”; b) “actualmente disponíveis para trabalhar”; e c) “à procura de trabalho”.

Por exemplo, contrariamente às *transições voluntárias* que permitem ao indivíduo considerar as múltiplas opções, tomar uma decisão e preparar a transição; as *transições involuntárias*, são acompanhadas por um número de obstáculos em relação às oportunidades, não permitem ao indivíduo o acesso a informação suficiente para tomar uma decisão, preparar a transição e/ou reunir as condições necessárias para o seu ajustamento (Fouad & Bynner, 2008). A maioria da investigação considera a privação de emprego como uma experiência essencialmente negativa, com efeitos adversos a vários níveis: bem-estar psicológico (Comino *et al.*, 2003; Hepworth, 1980; Kokko, Pulkkinen & Puustinen, 2000; Mossakowski, 2009; Stankunas, Kalediene & Kapustinskiene, 2006); diminuição da auto-estima (Duarte, 1998; Kokko & Pulkkinen, 1998; Kokko *et al.*, 2000); aumento dos consumos de álcool (Claussen, 1999); e do risco de suicídio (Chan, Yip, Wong & Chen, 2007; Johansson & Sundquist, 1997; Voss *et al.*, 2004); maior probabilidade de existirem dificuldades maritais e problemas financeiros (Aubry, Tefft & Kingsbury, 1990; Bobek & Robbins, 2005; Clavel, 2004; Elder & Caspi, 1988; Souza & Benetti, 2008; Straussner & Phillips, 1999). Contudo, vários autores (Blustein, 2006; Paugam, 2003; Schlossberg, Waters & Goodman, 1995) têm estudado as diferentes transições para o desemprego experienciado pelos adultos e, de acordo com os autores, as transições não são realidades lineares, nem homogêneas. Também Borgen e Amundson (1984) no trabalho intitulado - *The experience of unemployment: Implications for counselling the unemployed*, propõem explicar as dinâmicas do desemprego, mais concretamente: (a) recolher informações acerca das reacções ao desemprego, e à procura de trabalho em empregados de longa duração; (b) analisar os padrões de resposta dessas pessoas; (c) comparar os padrões de resposta com o modelo “montanha russa emocional” (Borgen & Amundson, 1982)<sup>4</sup>. Os autores verificaram que a maioria dos participantes experienciou rápidas mudanças nas suas emoções, como um - “yo-yo” emocional -, que prejudicava a sua confiança face ao controlo das suas emoções, em casa, e durante as entrevistas de trabalho. Do mesmo modo, uma diversidade de trabalhos neste domínio tem explorado o papel dos factores *moderadores* na forma como o indivíduo responde à situação de desemprego: o *género* (e.g., Artazcoz, Benach, Borrell & Cortéz, 2004; Fielden & Davidson, 2001; Harris, Heller & Braddock, 1998), a *idade* (e.g., Hepworth, 1980; Lulik, 2001; Niessen, 2006), o *estatuto sócio-económico* (e.g., Hepworth, 1980), o *suporte social* (e.g., Niessen, 2006; Shams, 1993), o *coping* (e.g., Anderson, 2002; Christensen *et al.*, 2006; Waters, 2000), e a *duração do desemprego* (e.g., Hepworth, 1980).

---

4 Para tal, sugerem que os sentimentos associados à experiência de desemprego são como uma “montanha-russa emocional”; que as reacções à perda de trabalho são comparáveis ao processo de luto descrito por Kubler-Ross (1969); e que o lidar com o stress associado à procura de trabalho parece assemelhar-se ao modelo de “burnout” (Edelwich & Brodsky, 1980).

Com efeito, as consequências de uma transição parecem definir-se num contínuo adaptação-deterioração (Menezes, Matos & Costa, 1989)<sup>5</sup>, sendo que o seu ajustamento depende de um conjunto de factores pessoais (e.g., recursos emocionais, pessoais, sociais, e financeiros) (Fouad & Bynner, 2008). Como afirma Schlossberg (1981) a facilidade de adaptação para a transição depende da sua percepção ou balanço actual dos recursos para os deficits em termos da própria transição, do ambiente pré e pós-transição e do sentido de competência, bem-estar e saúde do indivíduo, e a sua adaptação depende, em parte, do grau de similaridade ou de diferença das suas assumpções sobre o self e sobre o seu ambiente (especialmente a rede de suporte interpessoal de relacionamentos) antes e após a transição.

### **Sem trabalho... E agora? Implicações e recomendações no âmbito do aconselhamento de carreira**

Historicamente, o campo da psicologia vocacional tem contribuído de forma significativa ao explicar e facilitar a vida profissional de pessoas que têm a oportunidade de escolha nas suas vidas. Contudo, estas teorias têm sido alvo de críticas, principalmente no que se refere à identificação de um discurso que privilegia o trabalho dos indivíduos com capital humano e social e a liberdade suficiente de escolha no mercado de trabalho (Blustein, 2010). E, de facto, a realidade social, da maioria das pessoas, não vai de encontro a este pressuposto. O desemprego constitui-se, hoje, como um fenómeno complexo e multiforme (Paugman, 2003) com crescente visibilidade, e as oportunidades de reentrar no mercado de trabalho não correspondem, na maioria das vezes, às expectativas desejadas.

No presente trabalho, sugerimos, possíveis estratégias de intervenção, no âmbito do aconselhamento de carreira com pessoas desempregadas, que permitam reforçar a capacidade de lidar com a perda de trabalho, o envolvimento em actividades de procura de trabalho, bem como a construção de (*novos*) projectos pessoais e profissionais, de vida (e.g., Amundson & Borgen, 1982, 1984, 1987; Borgen, 1997; Borgen, Amundson & McVicar, 2002; Coimbra, 1997/1998; Herr, Cramer & Niles, 2004; Santos *et al.*, 2001), a saber:

---

<sup>5</sup> Num dos pólos, um processo de adaptação que permite a mudança no sentido de um novo equilíbrio e o investimento num novo estilo de vida; no pólo oposto, uma variedade de respostas inadequadas, que podem provocar a deterioração psicológica, e, a nível intermédio, um ajustamento que não implica, necessariamente, a reconstrução pessoal, mas um reencontro com o antigo equilíbrio (Menezes, Matos & Costa, 1989).

– Escutar e compreender os sentimentos do indivíduo, bem como providenciar informação acerca dos potenciais efeitos do desemprego a nível físico, psicológico, financeiro, e social;

– Ajudar a explorar os recursos comunitários disponíveis. Ou seja, ajudar os desempregados a “olharem-se” como seres sociais que operam dentro de um sistema social de instituições, designadas para providenciar experiências, desenvolvimento de competências, subsistência, e bem-estar;

– Permitir suporte contínuo (e.g., exploração, informação sobre as tendências actuais de trabalho, desenvolvimento de competências de tomada de decisão e planeamento geral do estilo de vida). “Os melhores conselheiros são aqueles que são capazes de acompanhar o cliente em todos os seus planos de vida” (Santos *et al.*, 2001, 171);

– Desenvolver um ponto de vista realista das competências e forças do indivíduo, avaliar as opções e as abordagens de procura de emprego, ajudar no desenvolvimento de planos de acção específicos, e praticar as competências necessárias para a sua implementação. De facto, o desenvolvimento de um plano claro e realista de mudança, uma visão positiva, a resiliência e a orientação para o futuro, permite, provavelmente, uma adaptação aos desafios que as transições apresentam (Fouad & Bynner, 2008);

– Reconhecer que os indivíduos desempregados necessitam mais do que suporte (e.g., discriminação, deportação, falha de competências básicas, discórdia familiar, problemas de álcool e drogas);

– Explorar e imaginar alternativas capazes de responder positivamente à necessidade de procura de um sentido pessoal e social para a existência, considerando outros modos de trabalho (social, comunitário, artístico, cultural), bem como encorajar os clientes a envolverem-se em actividades físicas e a manter os contactos sociais;

– Reavaliação do *self* e dos valores. É necessário afirmar o valor da pessoa, independentemente do estatuto de trabalhador remunerado. Savickas (2000, 61) salienta, aliás, que um número crescente de psicólogos sugere “uma nova ética do trabalho”, capaz de contextualizar o papel do trabalho na vida da pessoa. Deste modo, o trabalho deixaria de ser considerado como “o papel de vida central”, passando a reconhecê-lo como “uma constelação de importantes papéis de vida”.

Consideramos ainda, fundamental, novas posições teóricas, adaptadas ao contexto do século XXI, que permitam uma visão alargada do trabalho, em conjunto com uma compreensão integrada da complexidade actual das relações recíprocas entre trabalho e outros domínios da vida, bem como a exploração do significado

que as pessoas atribuem à interacção com os outros e com o mundo social mais alargado (Blustein, 2010). Ou, como sugerem Vondracek, Ferreira e Santos (2010) uma perspectiva contextual-desenvolvimental, actualizada em conceptualizações dinâmicas integradas dos seres humanos como sistemas vivos que se auto-regulam, auto-organizam e auto-constroem.

## Conclusão

Os desafios que as pessoas enfrentam em quase todos os sectores da vida laboral crescem na sua complexidade e impacto (Blustein, 2008). E, perante uma transição, a maioria das políticas actuais não são definidas para dar aos indivíduos recursos internos e externos, de forma a aumentar as suas oportunidades de encontrar trabalho (Fouad & Bynner, 2008). Sabemos, que perante a complexa realidade psicossocial - desemprego -, a (co)construção e a inclusão de medidas a nível político, económico, psicológico, e social, constituem-se como essenciais para uma intervenção eficaz na transição para o desemprego. De facto, “a intervenção social é um processo de responsabilidade partilhada, através de um corpo de parceiros institucionais autónomos, dotados de diferentes competências e poderes, competindo muitas vezes entre si e movidos por interesses nem sempre convergentes” (Sousa *et al.*, 2007, 114). Uma intervenção baseada numa acção integral e integrada onde as necessidades, as dificuldades, e as expectativas dos indivíduos desempregados devem ser parte de uma acção interdisciplinar. Face ao exposto, parece-nos urgente a realização de mais estudos (quantitativos e qualitativos) em Portugal, com a população desempregada, que permitam uma maior compreensão da forma como as transições afectam, não somente, a qualidade de vida do indivíduo, mas todas as partes do sistema, do qual é parte integrante, e, conseqüentemente, a construção de políticas que facilitem transições eficazes. Pois, como sugerem Fouad e Bynner (2008, 249) “se queremos indivíduos mentalmente saudáveis que contribuam para a sociedade como um todo, precisamos de encontrar forma de os apoiar nas transições voluntárias e reforçar os seus recursos nas durante as transições involuntárias”.

## Referências bibliográficas

- Amundson, N., & Borgen, W. (1982). The dynamics of unemployment: Job loss and job search. *The Personal and Guidance Journal*, 60, 562-564.
- Anderson, J. (2002). Coping with long-term unemployment: Economic security, labour market integration and well-being. Results from a Danish panel study, 1994-1999. *International Journal of Social Welfare*, 11, 178-190.

- Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortéz, I. (2004). Unemployment and mental health: Understanding the interactions among gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health, 94*(1), 82-88.
- Aubry, T., Tefft, B., & Kingsbury, N. (1990). Behavioral and psychological consequences of unemployment in Blue-Collar Couples. *Journal of Community Psychology, 18*, 99-109.
- Blustein, D. (2010). A relational theory of working. *Journal of Vocational Behavior*, doi: 10.1016/j.jvb.2010.10.004.
- Blustein, D. (2008). The role of work in psychological health and well-being. *American Psychologist, 63*(4), 228-240.
- Blustein, D. (2006). *The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bobek, B., & Robbins, S. (2005). Counseling for career transition: Career Pathing, Job loss, and re-entry. In S. Brown, & R. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (pp. 265-250). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Borgen, W., Amundson, N., & McVicar, J. (2002). The experience of unemployment for fishery workers in Newfoundland: What helps and hinders. *Journal of Employment Counseling, 39*, 117-126.
- Borgen, W. (1997). People caught in changing career opportunities: A counselling process. *Journal of Employment Counseling, 34*, 133-143.
- Borgen, W., & Amundson, N. (1987). The dynamics of unemployment. *Journal of Counseling and Development, 66*, 180-184.
- Borgen, W., & Amundson, N. (1984). *The experience of unemployment: Implications for counselling the unemployed*. Canada: Nelson Canada.
- Cascino, N., Le Blanc, A. (1993). Diversité des modes de réaction au chômage et impact psychologique de la perte d'emploi. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle, 22*(4), 409-424.
- Chan, W., Yip, P., Wong, P., Chen, E. (2007). Suicide and unemployment: What are the missing links? *Archives of Suicide Research, 11*, 327-325.
- Christensen, U., Schmidt, L., Kriegbaum, M., Hougaard, C., & Holstein, B. (2006). Coping with unemployment: Does educational attainment make any difference? *Scandinavian Journal of Public Health, 34*, 363-370.
- Claussen, B. (1999). Alcohol disorders and re-employment in a 5-year follow-up of long-term unemployed. *Addiction, 94*(1), 133-138.
- Clavel, G. (2004). *A sociedade da exclusão: Compreende-la para dela sair*. Porto: Porto Editora.
- Coimbra, L. (1997/1998). O meu "grande" projecto de vida ou os meus "pequenos" projectos: Linearidade ou recorrência no desenvolvimento vocacional e suas implicações educativas. *Cadernos de Consulta Psicológica, 13/14*, 21-27.
- Comino, E., Harris, E., Chey, T., Manicavasagar, V., Wall, J., Davies, G., & Harris, M. (2003). Relationship between mental health disorders and unemployment status in Australian adults. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 37*, 230-325.
- Duarte, A. (1998). Vivências de desemprego e transformações dos modos de vida dos operários mineiros. *Sociologia, 8*, 247-317.
- Elder, G., & Caspi, A. (1988). Economic stress in lives: Developmental perspectives. *Journal of Social Issues, 44*, 25-45.
- Erikson, E. (1985). *The life cycle completed: A review*. New York: W. W. Norton y Company.
- Fielden, S., & Davidson, M. (2001). Stress and gender in unemployed female and male managers. *Applied Psychology: An International Review, 50*(2), 305-334.

- Fouad, N., & Bynner, J. (2008). Work transitions. *American Psychologist*, 63(4), 241-251.
- Freyer, D., & Payne, R. (1986). Being unemployed. A review on the psychological experience of unemployment. In C. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. London: John Wiley & Sons, pp.235-278.
- Greenhalgh, L., & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity. Toward conceptual clarity. *Academy of Management Review*, 9(3), 438-448.
- Harris, M., Heller, T., & Braddock, D. (1988). Sex differences in psychological well-being during a facility closure. *Journal of Management*, 14(3), 391-402.
- Hepworth, S. (1980). Moderating factors of the psychological impact of unemployment. *Journal of Occupational Psychology*, 53, 139-145.
- Herr, E., Cramer, S., & Niles, S. (2004). *Career guidance and counselling through life span: Systematic approaches (6ªEd.)*. Boston: Pearson.
- Instituto Nacional de Estatística (2010). Estatísticas do Emprego. Destaque: Informação à comunicação social.
- Instituto Nacional de Estatística (2010a). *Conceitos estatísticos*. Disponível em: <http://meta-web.ine.pt/sim/conceitos/conceitos.aspx#D>. Acesso em: 10/03/2010.
- International Labour Office (2010). *Employment and unemployment*. Disponível em: [http://www.ilo.org/global/What\\_we\\_do/Statistics/topics/Employment/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/What_we_do/Statistics/topics/Employment/lang--en/index.htm). Acesso em: 10/03/2010.
- Johansson, S., & Sundquist, J. (1997). Unemployment is an important risk factor for suicide in contemporary Sweden: An 11-year follow-up study of a cross-sectional sample of 37 789 people. *Public Health*, 111, 41-45.
- Kinicki, A., Prussia, G., & McKee-Ryan, F. (2000). A panel study of coping with involuntary job loss. *Academy of Management Journal*, 43(1), 90-100.
- Kokko, K., & Pulkkinen, L. (1998). Unemployment and psychological distress: Mediator effects. *Journal of Adult Development*, 5(4), 205-217.
- Kokko, K., Pulkkinen, L., & Puustinen, M. (2000). Selection in long-term unemployment and its psychological consequences. *International Journal of Behavioral Development*, 24(3), 310-320.
- Krumboltz, J., & Chan, A. (2005). Professional issues in vocational psychology. In W. Walsh, & M. Savickas (Eds.), *Handbook of vocational psychology* (pp. 347-370). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Leana, C., & Feldman, D. (1992). *Coping with job loss. How individuals, organizations and communities respond to job loss*. New York: Macmillan/ Lexington Books.
- Lulik, L. (2001). Impact of length of unemployment and age on jobless men and women: a comparative analysis. *Journal of Employment Counseling*, 38(1), 15-27.
- Menezes, I., Matos, P., & Costa, M. (1989). Consulta psicológica em grupo e transição universidade-mundo do trabalho. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 5, 95-102.
- Mossakowski, K. (2009). The influence of past unemployment duration on depression among young women and men in the United States. *American Journal of Public Health*, 99(10), 1826- 1832.
- Niessen, C. (2006). Age and learning during unemployment. *Journal of Organizational Behaviour*, 27, 771-792.
- Paugam, S. (2003). *A desqualificação social: Ensaio sobre a nova pobreza*. Porto: Porto Editora.



- Parada, F., & Coimbra, L. (1999/2000). Sentidos e significados do trabalho no contexto de uma realidade em transformação: O desemprego e as dificuldades de integração profissional dos jovens. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 15/16, 47-57.
- Santos, E., Ferreira, J., Blustein, D., Fama, L., Finkelberg, S., Ketterson, T., Shaeffer, B., Schwam, M., Skau, M. (2001). A construção de convergências nos sistemas de aconselhamento vocacional e de carreira. *Psychologica*, 26, 161-174.
- Savickas, M. (2000). Renovating the psychology of careers for the twenty-first century. In A. Collin, & R. Young, *The future of career* (pp. 53-68). Cambridge: University Press.
- Schlossberg, N., Waters, E., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (2ªed.). New York: Springer Publishing Company.
- Shams, M. (1993). Social support and psychological well-being among unemployed British Asian men. *Social Behavior and Personality*, 21(3), 175-186.
- Souza, C.; & Benetti, S. (2008). Paternidade e desemprego: Características do envolvimento paterno e aspectos do relacionamento familiar. Disponível em: <http://www.contextosclinicos.unisinos.br/pdf/47/pdf>. Acesso em: 14/04/2010.
- Stankunas, M., Kalediene, R., Starkuviene, S., & Kapustinskiene, V. (2006). Duration of unemployment and depression: A cross-sectional survey in Lythuania. *BMC Public Health*, 6, 174-179.
- Straussner, S., & Phillips, N. (1999). The impact of job loss on professional and managerial employees and their families. *Families in Society*, 80(6), 642-648.
- Vince, R., & Broussine, M. (1996). Paradox, defence and attachment. Accessing and working with emotions and relations underlying organizational change. *Organization Studies*, 17(1), 1-21.
- Vondracek, F., Ferreira, J., Santos, E. (2010). Vocational behavior and development in times of social change: New perspectives for theory and practice. *International Journal of Educational and Vocational Guidance*, 10(2), 125-131.
- Voss, M., Nylén, L., Floredus, B., Diderichsen, F., & Terry, P. (2004). Unemployment and early cause-specific mortality: A study based on the Swedish twin registry. *American Journal of Public Health*, 94(12), 2155-2161.
- Waters, L. (2000). Coping with unemployment: a literature review and presentation of a new model. *International Journal of Management Reviews*, 2(2), 169-182.

### Unemployment: transitions experiences

Work appears as an important determinant in psychological health and well-being (Blustein, 2008). However, the current structure of the labor market is complex, unpredictable and unstable, making it necessary to rethink the meaning of work in human existence. This article focuses on the different types of transitions (voluntary vs. involuntary) as well on the different reactions to unemployment, and presents some intervention strategies in the context of career counseling, conceived as a (possible) response to changes in employment.

KEY-WORDS: work, transition, unemployment, career counseling.

## **Chômage: expériences de transition**

Le travail apparaît comme un déterminant de la santé psychologique et du bien-être (Blustein, 2008). Cependant, la structure actuelle du marché du travail est complexe, imprévisible et instable, ce qui rend nécessaire de repenser la signification du travail dans l'existence humaine. Cet article se concentre en la première partie sur les différents types de transition (volontaire ou involontaire), et la diversité des modes de réaction au chômage, et la seconde partie présente quelques stratégies d'intervention dans le contexte de l'orientation professionnelle, conçue comme une réponse (possible) à des changements dans l'emploi.

MOTS-CLÉS: travail, transition, chômage, orientation professionnelle.