



**dr hab. Irena Pufal-Struzik,  
prof. UJK**

Uniwersytet  
Jana Kochanowskiego  
w Kielcach

*Eliminacja wykluczenia społecznego,*  
red. M. Duda, K. Kutek-Stadek, Kraków  
2017, s. 65–80 (Praca Socjalna w Teorii  
i Działaniu, 3).

DOI: <http://dx.doi.org/10.15633/9788374385824.06>

## **Poczucie skuteczności i satysfakcja z życia osób bezrobotnych oraz rodzaje i poziom nieadekwatności otrzymywanego wsparcia społecznego**

Self-efficacy and life satisfaction of the unemployed  
and the type and level of inadequacy  
of the received social support

**Abstract:** In the paper, selected personal resources of the unemployed ( $n = 120$ ) that can play an important role in their functioning in a difficult situation, i.e. the lack of work, have been analysed. A sense of self-efficacy, self-control and life satisfaction have been taken into consideration. In addition, it has been analysed from whom and what kind of support the unemployed people expect and to what extent it is relevant to their needs. The following research tools have been

applied: Generalised Self-Efficacy Scale, The Satisfaction With Life Scale (SWLS;) in Polish adaptation by Z. Juczyński and the Questionnaire for Research on Social Support in the Case of Unemployment by K. Ślebarska. The conclusions may be useful in planning support adequate to the expectations of the unemployed.

**Keywords:** self-efficacy, self-control, social support

W długookresowym programie rozwoju społeczno-gospodarczego Unii Europejskiej (UE) pod nazwą „Strategia Europa 2020”<sup>1</sup>, który zastąpił realizowaną od 2000 roku (zmodyfikowaną pięć lat później) Strategię lizbońską, czytamy, że chodzi o inteligentny i zrównoważony rozwój sprzyjający włączeniu społecznemu. W strategii podkreślono potrzebę wspólnego działania państw członkowskich na rzecz wychodzenia z kryzysu oraz wdrażania reform umożliwiających stawienie czoła wyzwaniom związanym z globalizacją, starzeniem się społeczeństw czy rosnącą potrzebą racjonalnego wykorzystywania zasobów. W celu osiągnięcia powyższych założeń zaproponowano podstawowe priorytety, wśród których jest także wzrost sprzyjający włączeniu społecznemu (ang. *inclusive growth*), poprzez ograniczanie ubóstwa, mając na celu wydzwignięcie z ubóstwa lub wykluczenia społecznego 20 milionów obywateli. Zwłaszcza w dobie globalizacji trzeba zmierzać m.in. do poprawy warunków dla przedsiębiorczości (zwłaszcza małej i średniej przedsiębiorczości) oraz tworzyć programy na rzecz rozwoju nowych umiejętności i zatrudnienia, mobilności pracowników, w celu zwiększenia poziomu zatrudnienia i zapewnienia trwałości europejskich modeli społecznych. Chodzi także o zapewnienie spójności gospodarczej, społecznej i terytorialnej poprzez pomoc osobom biednym i wykluczonym oraz umożliwienie im aktywnego uczestniczenia w życiu ekonomicznym i społecznym. Powyższe założenia są aktualne także dziś. Główne działania powinny koncentrować się na propagowaniu aktywności w obszarze współpracy rozwojowej, mającej na celu przeciwdziałanie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu.

O wykluczeniu bądź marginalizacji mówimy w odniesieniu do sytuacji, w której jednostki z różnych przyczyn zostają pozbawione możliwości pełnego uczestniczenia w życiu społecznym. Wśród czynników zewnętrznych najczęściej prowadzących do wykluczenia społecznego są: niesprawność, długotrwała choroba, uzależnienie, niski poziom wykształcenia i właśnie ubóstwo oraz bieda.

Ryzyko marginalizacji i wykluczenia społecznego mogą znacznie ograniczyć właściwa identyfikacja problemu bezrobocia w rodzinie, świadomość jego ewentualnych skutków i wsparcie adekwatne do potrzeb osób bezrobotnych.

---

<sup>1</sup> Komunikat Komisji Europejskiej EUROPA 2020. Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu Społecznemu. Komisja Europejska, Bruksela, 3.3.2010, [https://www.google.pl/search?q=Komunikat+%E2%80%9EEuropa+2020+%E2%80%93+Strategia+na+rzecz+inteligentnego+i+zr%C3%B3wnowa%C5%BConego+rozwoju+sprzyjaj%C4%85cego+w%C5%82%C4%85czeniu+spo%C5%82ecznemu%E2%80%9D,+3+marca+2010+r&ie=utf-8&oe=utf-&gws\\_rd=cr&ei=37AHVt\\_DA8PVyAOM-wleQDA](https://www.google.pl/search?q=Komunikat+%E2%80%9EEuropa+2020+%E2%80%93+Strategia+na+rzecz+inteligentnego+i+zr%C3%B3wnowa%C5%BConego+rozwoju+sprzyjaj%C4%85cego+w%C5%82%C4%85czeniu+spo%C5%82ecznemu%E2%80%9D,+3+marca+2010+r&ie=utf-8&oe=utf-&gws_rd=cr&ei=37AHVt_DA8PVyAOM-wleQDA) (dostęp: 15.09.2015).

## 1. Zagrożenia dla dziecka w rodzinie z problemem bezrobocia

Z psychologicznego punktu widzenia bezrobocie to „utrata zarobków, dowolnej wymiany przywilejów i zobowiązań, zależności instytucjonalnej oraz pracy kontraktowej”<sup>2</sup>. Bezrobocie jest uwarunkowane wielowymiarowo, o czym bardzo dużo napisano w literaturze przedmiotu.

Szczególnie trudna jest sytuacja dziecka dorastającego w biednej rodzinie borykającej się z problemem bezrobocia i zależnej od pomocy opieki socjalnej. Dzieciom z takich rodzin towarzyszy wstyd i poczucie bycia gorszym od rówieśników. Natomiast u dzieci starszych obserwuje się obniżenie aspiracji edukacyjnych w związku ze stanem niepewności i zagrożenia, a wraz z wydłużaniem się okresu bezrobocia narastają konflikty między członkami rodziny. Wkład materialny bezrobotnego jest wysoce nieadekwatny do potrzeb członków jego rodziny. Konflikty, wzajemne żale, obwinianie się, poczucie zawodu, bezradność wobec dzieci, dla których przestaje się być autorytetem, zagrażają trwałości rodziny, nie sprzyjają wypełnieniu niezwykle ważnej funkcji rodziny, jaką jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa<sup>3</sup>.

Zależność od pomocy społecznej utwierdza dziecko w przekonaniu, że jego rodzice są bezradni, i sprzyja tworzeniu się postaw roszczeniowych wobec otoczenia (ludzi i instytucji), które ma obowiązek je utrzymywać, opiekować się nim, finansować jego działania. U dzieci obciążonych psychicznie atmosferą w rodzinie z problemem bezrobocia łatwo powstają zachowania agresywne (złość, bunt), które mogą znaleźć ujście w zachowaniach o charakterze przestępczym: kradzieżach, włudzeniach, podpaleniach, aktach wandalizmu, napadach, a nawet zabójstwach. Z upływem czasu zachowania destrukcyjne z okresu dzieciństwa stopniowo się nasilają i wzrasta ryzyko rozwoju cech osobowości antyspołecznej u dziecka. Zaś narastające negatywne doświadczenia powodujące zaburzenia zachowania silnie zagrażają wykluczeniem i marginalizacją dzieci bezrobotnych rodziców.

## 2. Skutki braku pracy dla funkcjonowania i jakości życia osoby bezrobotnej

W artykule skoncentrowano się przede wszystkim na indywidualnym wymiarze bezrobocia, chociaż jest on ściśle związany z wymiarem ekonomicznym.

<sup>2</sup> *Bezrobocie. Podręcznik pomocy psychologicznej*, red. A. Bańka, Poznań 1992, s. 22.

<sup>3</sup> J. Pilch, *Bezrobocie – nowa kwestia społeczna*, [w:] *Pedagogika społeczna*, pod red. T. Pilcha, I. Lepalczyk, Warszawa 1995, s. 378.

Osoba pozostająca bez pracy znajduje się w bardzo trudnej, kryzysowej sytuacji, bowiem stała praca w nowoczesnym społeczeństwie jest nie tylko źródłem dochodu, ale także ważnym czynnikiem rozwoju i statusu społecznego<sup>4</sup>. W miarę wydłużania się okresu pozostawania bez pracy podstawowe oraz wyższe potrzeby osoby bezrobotnej nie mogą być w pełni zaspokojone. Nie jest możliwa samo-realizacja, pogłębia się izolacja społeczna jednostki, zaburzeniu ulegają relacje psychospołeczne w rodzinie i dalszym otoczeniu<sup>5</sup>. Ponadto zmniejsza się także kontrola nad wydarzeniami, co z kolei zwiększa ryzyko chorób krążenia, alkoholizmu, chorób psychicznych, samobójstwa. Postawę wielu bezrobotnych cechują fatalizm, apatia, niska sprawność psychofizyczna (mają trudność rozpoczęcia jakiegokolwiek czynności, wykonują ją wolniej i gorzej). Bezrobotni zauważają w sobie te zmiany, co stresuje ich jeszcze bardziej. Świadomość skutków pozostawania bez pracy wiąże się z zagrożeniem egzystencji materialnej nie tylko osoby bezrobotnej, ale także jej rodziny (destabilizacja życia rodzinnego), co rodzi poczucie winy, bowiem bezrobotny czuje się sprawcą tej sytuacji, traci poczucie własnej wartości (kryzys tożsamości) i autorytetu, odczuwa stan przymusowej zależności od innych i ograniczenie pola kontaktów społecznych (z powodu wstydu) oraz ma trudności w odnalezieniu się w nowym modelu życia<sup>6</sup>.

Stresujące wydarzenie życiowe, jakim jest utrata pracy, często zmusza jednostkę do zmiany dotychczasowych wzorów zachowania, gdyż stały się one w nowej sytuacji nieskuteczne, i zastosowania innych zachowań umożliwiających adaptację do nowej sytuacji<sup>7</sup>.

### 3. Wsparcie osoby bezrobotnej ze strony różnych instytucji

Problem bezrobocia jest jednym z najczęściej wymienianych problemów polityki społecznej w Polsce. Istnieje szereg instytucji, które zostały powołane do zajmowania się nim i świadczenia pomocy na rzecz osób bezrobotnych. Są to instytucje rynku pracy, pomocy społecznej, zatrudnienia socjalnego i ekonomii społecznej, jak również organizacje pozarządowe.

Instytucje pomocy społecznej występują na wszystkich poziomach samorządu terytorialnego oraz administracji rządowej. Mają różne zadania i kompetencje.

---

<sup>4</sup> L. Dyczewski, *Wieloaspektowe skutki bezrobocia*, [w:] *Prawo do pracy a polityka społeczna*, pod red. J. Mazura, Lublin 2007, s. 103.

<sup>5</sup> A. Kulpa, *Psychologiczne aspekty bezrobocia*, „Szkola Zawodowa” 10 (1996), s. 30.

<sup>6</sup> J. Pilch, *Bezrobocie – nowa kwestia społeczna...*, dz. cyt., s. 381–383.

<sup>7</sup> J. Pilch, *Bezrobocie – nowa kwestia społeczna...*, dz. cyt., s. 380.

Głównym celem pomocy społecznej jest wspieranie osób bezrobotnych i ich rodzin w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia podstawowych potrzeb i umożliwienie im życia w godnych warunkach. Instytucje pomocy społecznej biorą pod uwagę wszystkie problemy, z jakimi zmagają się dana osoba lub rodzina, a nie jedynie problemy związane z brakiem zatrudnienia, tak jak instytucje rynku pracy. W celu pomocy na rzecz bezrobotnej grupy klientów prócz świadczeń należnych wynikających z ustawy o pomocy społecznej ośrodki pomocy społecznej mają od 2008 roku możliwość realizowania projektów systemowych, a więc projektów dedykowanych ośrodkom w ramach działania 7.1.1. Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 21. Zasadniczym celem tych projektów są rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, przeciwdziałanie wykluczeniu – w ich ramach ośrodki mogą planować i finansować działania z zakresu aktywizacji zawodowej, społecznej, zdrowotnej i edukacyjnej skierowane szczególnie do osób bezrobotnych w wieku aktywności zawodowej, korzystających ze świadczeń pomocy społecznej<sup>8</sup>. Preferuje się, aby tego typu projekty były realizowane we współpracy z powiatowym urzędem pracy.

Zadania powiatowych centrów pomocy rodzinie są mniej rozbudowane i dostosowane do wybranych grup klientów, a mianowicie do: dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej, cudzoziemców, osób niepełnosprawnych, jak i osób starszych. Najczęściej stosowana jest pomoc pieniężna na usamodzielnienie, kontynuację nauki oraz zagospodarowanie. Każda z wyżej wymienionych form pomocy ma znaczenie dla aktywizacji społecznej i zawodowej młodych ludzi.

Z kolei zadaniem niepublicznych instytucji rynku pracy jest promowanie zatrudnienia i łagodzenie skutków bezrobocia oraz zajmowanie się aktywizacją zawodową. Natomiast publiczne służby zatrudnienia (system powiatowych i wojewódzkich urzędów pracy) zajmują się realizacją usług rynku pracy, tj. pośrednictwem pracy, poradnictwem zawodowym i informacją zawodową, organizują pomoc w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizują szkolenia<sup>9</sup>.

Istnieje też szereg instytucji wspierających działających na rzecz osób bezrobotnych (m.in. gminne centra informacji, akademickie biura karier, instytucje zatrudnienia socjalnego i ekonomii społecznej, centra i kluby integracji społecznej, spółdzielnie socjalne, warsztaty terapii zajęciowej, zakłady aktywności zawodowej i organizacje pozarządowe).

---

<sup>8</sup> Ł. Arendt i in., *Bezrobocie – między diagnozą a działaniem*, s. 52–53, <http://irss.pl/wp-content/uploads/2014/01/Bezrobocie%20między%20diagnozą%20a%20działaniem.pdf> (dostęp: 2.10.2015).

<sup>9</sup> Ł. Arendt i in., *Bezrobocie – między diagnozą a działaniem*, dz. cyt., s. 59–60.

Wsparcie społeczne rozumiane tu jest jako proces transakcji pomiędzy jednostką a jej otoczeniem<sup>10</sup>. W sieci społecznego wsparcia osób bezrobotnych wyróżnić można przede wszystkim dwa rodzaje osób wspierających. Są to urzędnicy, pracownicy różnych instytucji wspomagających jednostki bez pracy, a także rodzina i znajomi. Płynące z pierwszego źródła wsparcie, określane jako formalne, najczęściej regulują zasady podobne dla wszystkich. Formalna pomoc przybiera zazwyczaj formę zasiłków przekazywanych osobom dotkniętym brakiem pracy, o czym pisano wcześniej.

W prezentowanym badaniu skoncentrowano się na bardziej złożonym wsparciu społecznym o charakterze nieformalnym, otrzymywanym przez osoby bezrobotne od rodziny i znajomych. Badania posłużyły do określenia, czy i w jakim stopniu otrzymane wsparcie społeczne w opinii badanych bezrobotnych było adekwatne do ich oczekiwań oraz jaki jest poziom takich zasobów osobistych badanych jak uogólnione poczucie skuteczności własnej i zadowolenie z życia (satysfakcja życiowa)? W literaturze<sup>11</sup> wyróżnia się cztery rodzaje wsparcia społecznego: (1) emocjonalne; (2) wartościujące; (3) informacyjne oraz (4) rzeczowe.

#### 4. Metoda badań

W badaniu<sup>12</sup>, którego wybrane wyniki zaprezentowano w artykule, uczestniczyło 120 osób bezrobotnych z terenu województwa świętokrzyskiego.

W badaniu podjęto próbę odpowiedzi na pytanie: czy i w jakim stopniu fakt pozostawania bez pracy ma związek z uogólnionym poczuciem własnej skuteczności oraz poziomem satysfakcji życiowej badanych bezrobotnych oraz jakie wsparcie otrzymują i czy jest ono adekwatne do ich oczekiwań?

Zastosowano trzy testy psychologiczne. Do pomiaru rodzajów oraz poziomu adekwatności/nieadekwatności otrzymywanego wsparcia przez osoby bezrobotne wykorzystano Kwestionariusz do badania wsparcia społecznego w sytuacji braku pracy opracowany przez Katarzynę Ślebarską. Kwestionariusz składa się

---

<sup>10</sup> A. Vaux, *Social support. Theory, research and intervention*, New York 1988.

<sup>11</sup> Zob. m.in. R. S. Sarason, I. G. Sarason, G. R. Pierce, *Social support: the sense of acceptance and the role of relationship*, [w:] *Social support: an interactional view*, eds. B. Sarason, I. Sarason, G. Pierce, New York 1990 (Wiley Series on Personality Processes), s. 97–128; C. E. Cutrona, D. W. Russell, *Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching*, [w:] *Social support: an interactional view*, dz. cyt., s. 319–366; K. K. Trobst, R. L. Collins, J. M. Embree, *The role of emotion in social support provision: gender, empathy and expressions of distress*, „Journal of Social and Personal Relationships” 1 (1994) 11, s. 45–62.

<sup>12</sup> Część badań (50 proc.) zrealizowała pod moim kierunkiem naukowym Anna Maria Barańska w ramach pracy magisterskiej.

z czterech pytań dotyczących rodzaju otrzymywanego wsparcia (emocjonalne, wartościujące, informacyjne, rzeczowe). Każde z pytań podzielone jest na dwie części: A (wsparcie otrzymywane) oraz B (wsparcie pożądane). Osoby badane zakreslają wybraną odpowiedź na sześciostopniowej skali: od 0 (nie dotyczy mnie) do 5 (dotyczy w bardzo dużym stopniu). Części A i B rozważane razem zgodnie z formułą  $(A-B)$  dostarczają informacji na temat poziomu i kierunku nieadekwatności wsparcia społecznego. Skala ma wysoką rzetelność (dla części A wynosi  $\alpha = 0,84$ ;  $\alpha$  dla  $(A-B)$  jest równa 0,66).

Ważnym zasobem osobistym, determinującym m.in. skuteczność radzenia sobie w sytuacji trudnej, jest poczucie własnej skuteczności jednostki. Zastosowana wersja polska testu GSES (nazwana Skalą Uogólnioną Własnej Skuteczności), którego autorami są Ralf Schwarzer i Matthias Jerusalem (polska adaptacja Zygfryd Juczyński), odnosi się właśnie do koncepcji oczekiwań i pojęcia własnej skuteczności. Oczekiwanie wyniku nawiązuje do możliwych konsekwencji działań, a oczekiwanie skuteczności ma związek z kontrolą własnych działań. Pierwszym, który opisał poczucie skuteczności jako mechanizm, był Albert Bandura – stwierdził on, że różnicuje ono ludzi pod względem funkcjonowania poznawczego i motywacyjnego. Bowiem wiara we własną skuteczność determinuje w dużej mierze to, jak ludzie myślą, czują, jaką mają motywację i jak zachowują się w pracy. Poczucie skuteczności odzwierciedla ocenę podmiotu dotyczącą umiejętności poradzenia sobie w danej sytuacji<sup>13</sup>. Pojęcie skuteczności może mieć wymiar szczegółowy (dotyczący poszczególnych obszarów aktywności, np. zdrowia) lub globalny (ogólne poczucie skuteczności odnoszące się do wszelkich nowych czy problemowych sytuacji). W tym badaniu chodziło o pomiar uogólnionego poczucia własnej skuteczności osób bezrobotnych. Badani udzielali odpowiedzi w czterostopniowej skali (1 – nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – tak). Wyniki w teście mieszczą się w przedziale od 10 do 40 punktów. Im wyższy jest wynik, tym wyższe poczucie własnej skuteczności osoby badanej. Skala jest znormalizowana w warunkach polskich i wynik surowy przelicza się na steny<sup>14</sup>.

Trzecim narzędziem badawczym jest Skala Satysfakcji z Życia – SWLS, której autorami są Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larson, Sharon Griffin (polska adaptacja Zygfryd Juczyński). Skala pozwala określić, w jakim stopniu każde ze stwierdzeń zawartych w teście odnosi się do dotychczasowego życia badanego. Warto wspomnieć, że zarówno badania amerykańskie, jak i polskie wskazują, iż wyniki otrzymane w tym teście korelują z innymi miarami

<sup>13</sup> A. Bandura, *Self-efficacy toward a unifying of behavioral change*, „Psychological Review” 84 (1977), s. 91–215.

<sup>14</sup> Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001.

subiektywnego dobrostanu i wybranymi właściwościami osobowości. Dodatkowo korelują z poczuciem własnej wartości jednostki, zaś negatywnie z miarami neurotyzmu i emocjonalności<sup>15</sup>.

Osoby badane (wiek 24–60 lat; 64% kobiet) zostały dobrane według kryterium, jakim było posiadanie statusu osoby bezrobotnej. Wszyscy badani są klientami ośrodka pomocy społecznej. Co trzeci respondent jest żonaty/zamężny (34%), dość podobna jest liczba osób wolnych (panna, kawaler – 32%). Rzadziej osoby badane żyją w związkach partnerskich (17%) lub są rozwiedzione (12%), najrzadziej zaś wśród badanych reprezentowane są osoby samotne, które nigdy nie były w związku małżeńskim (5%). Prawie jedna trzecia badanych, najczęściej młodych, nie ma dzieci (32%). Blisko co trzeci badany ma na utrzymaniu jedno dziecko (28,4%; 22% – dwoje dzieci; 12% – troje), a najrzadziej w badaniu reprezentowane są rodziny wielodzietne (czworo i więcej dzieci na utrzymaniu – 5,6%). Dominują osoby z wykształceniem zawodowym (30%) i podstawowym – 25% (wykształcenie średnie – 23,3%). Pełne wykształcenie wyższe ma 16,7% badanych osób bezrobotnych. Niepełne wyższe wykształcenie ma ok. 5% badanych.

Analiza rezultatów badań wskazuje, że 67% osób badanych (2 osoby na 3) pozostaje bez zatrudnienia dłużej niż 2 lata, prawie co trzeci badany nie ma pracy w okresie od 1 do 2 lat.

## 5. Wyniki badań i ich interpretacja

Wyniki analizy wskazują, że średni poziom poczucia skuteczności badanych osób bezrobotnych wynosi 26 punktów (wynik surowy) (Min=12, Max=38, SD=6,09) i mieści się na poziomie 5 stena (czyli nieco poniżej wartości przeciętnej). Blisko jedna trzecia badanych uzyskała wynik przeciętny, natomiast podobnie liczne są grupy badanych o niskich i o wysokich wynikach w teście (po 21,7%). Różnicę widać przede wszystkim w proporcji wyników skrajnych: bardzo wysokich (4,9%) i bardzo niskich (21,7%), których jest czterokrotnie więcej.

Zatem co czwarty badany ma bardzo niski stopień przekonania o własnej skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami. Do takich sytuacji niewątpliwie należy brak pracy. Wyższe poczucie skuteczności zwiększa motywację do działania, sprzyja osiągnięciom i stanowi jeden z zasadniczych mechanizmów samoregulacji zachowania się człowieka, zwłaszcza w sytuacjach

---

<sup>15</sup> Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru...*, dz. cyt., s. 123–127; zob. też M. A. Basińska, A. Marzec, *Satysfakcja z życia wśród osób przewlekle chorych*, „Annales Academiae Medicae Stetinensis” 61 (2007) 5, s. 401–407.



problemowych. Dlatego pojęcie własnej skuteczności jest obecnie traktowane jako kluczowe, szczególnie w psychologii zdrowia.

Można przypuszczać, że ujawniony u znacznej części badanych poziom omawianej zmiennej indywidualnej świadczy o słabym przekonaniu tych osób o możliwości znalezienia pracy i skutecznego funkcjonowania w obecnej trudnej sytuacji życiowej. W grupie blisko 22% badanych bezrobotnych uogólnione poczucie własnej skuteczności nie stanowi skutecznego mechanizmu radzenia sobie z frustracją, problemami, wstydem, własną bezradnością. Oczywiście samo wysokie poczucie skuteczności własnej nie jest wystarczające do konstruktywnego poradzenia sobie ze skutkami bezrobocia, bowiem ważne są również inne cechy osoby bezrobotnej, np. wiedza, umiejętności czy cechy osobowości twardej (odporność psychiczna, motywacja) i inne.

Drugą analizowaną zmienną, która może wspomagać osobę bezrobotną lub być konsekwencją utraty pracy, jest ogólna satysfakcja z życia. Można przypuszczać, że jeśli człowiek jest zadowolony ze swojego życia i jego satysfakcja wynika z wielu życiowych sukcesów, to w sytuacji gdy traci pracę, może mieć więcej energii i wiary w możliwość pozytywnego rozwiązania kryzysu. Można też przewidywać, że utrata pracy jest zdarzeniem silnie obniżającym satysfakcję życiową, zwłaszcza u osób, dla których praca stanowi ogromną wartość, decyduje o statusie społecznym. Pozycja na rynku pracy jest ważna szczególnie dla mężczyzn, na których tradycyjnie spoczywa zapewnienie bezpieczeństwa finansowego rodzinie. W literaturze także podkreśla się, że niższy wskaźnik jakości życia silnie wiąże się ze statusem bezrobotnego<sup>16</sup>.

Rezultaty analizy średnich wyników w Skali SWLS wskazują, że aż 87,6% badanych bezrobotnych ma niski lub bardzo niski poziom satysfakcji życiowej (jedynie po 6,7% osób poziomem bardzo wysoki i wysoki). Okazuje się, że utrata pracy bądź pozostawanie bez pracy obniżyło poczucie jakości życia większości badanych.

Kolejne kroki analizy bazowały na średnich dotyczących wsparcia otrzymanego przez badanych od różnych osób. Rezultaty analizy zaprezentowano w tabeli 1.

---

<sup>16</sup> R. Jaros, A. M. Zalewska, *Jakość życia w zależności od sytuacji na rynku pracy*, Łódź 2008, s. 4.

Tabela 1. Podstawowe statystyki opisowe dotyczące wsparcia otrzymywanego od różnych osób

Osoby wspierające	Min.	Maks.	M	SD
wsparcie otrzymywane od małżonka (partnera)	1,75	5,00	3,24	0,93
wsparcie otrzymywane od rodziców (rodziny)	1,00	4,50	2,80	0,95
wsparcie otrzymywane od dzieci	1,00	5,00	2,25	0,89
wsparcie otrzymywane od znajomych (przyjaciół)	1,25	5,00	2,77	0,73
wsparcie otrzymywane od duchownych	1,00	3,75	1,31	0,68

Źródło: opracowanie własne.

Okazuje się, że badani najczęściej otrzymują wsparcie od małżonka bądź partnera, następnie od rodziców (młodzi bezrobotni) i innych członków rodziny, a najrzadziej od osób duchownych.

Także od tych osób badani oczekują wsparcia najczęściej. Przede wszystkim chodzi o małżonka bądź partnera (4,06), znajomych i przyjaciół (3,59), rodzinę (3,52), zaś rzadziej – dzieci (3,01). Bardzo rzadko oczekiwania adresowane są do osób duchownych (1,66).

Poniżej (zob. tabela) przedstawiono rezultaty dotyczące stopnia nieadekwatności wsparcia otrzymanego przez badanych od wymienionych osób.

Tabela 2. Podstawowe statystyki opisowe dotyczące nieadekwatności wsparcia od różnych osób

Nieadekwatność wsparcia otrzymanego od różnych osób	Min.	Maks.	M	SD
nieadekwatność wsparcia od małżonka (partnera)	-2,50	0,50	-0,97	0,95
nieadekwatność wsparcia od rodziców (rodziny)	-2,50	1,50	-0,80	0,88
nieadekwatność wsparcia od dzieci	-3,00	0,75	-0,90	0,83
nieadekwatność wsparcia od znajomych (przyjaciół)	-2,50	1,00	-0,73	0,81
nieadekwatność wsparcia od duchownych	-1,75	0,50	-0,63	0,57

Źródło: opracowanie własne.

Analiza różnic pomiędzy wsparciem oczekiwanym a otrzymanym wskazuje, że od każdej z wymienionych grup osób badani otrzymują mniejsze wsparcie, niż chcieliby otrzymać. Największa nieadekwatność wsparcia odnosi się do osób najczęściej wspierających, czyli małżonka bądź partnera (-,97). Badani odczuwają także niedosyt wsparcia ze strony swoich dzieci (-0,90), rodziców czy rodziny (-0,80) oraz znajomych i przyjaciół (-0,73). Oczekiwane wsparcie ze strony osób duchownych było najsłabsze i deficyt wsparcia jest tu najmniejszy (-0,63). Analizowano także rodzaje wsparcia otrzymanego przez badanych bezrobotnych.

Tabela 3. Podstawowe statystyki opisowe odnośnie poszczególnych rodzajów otrzymanego wsparcia

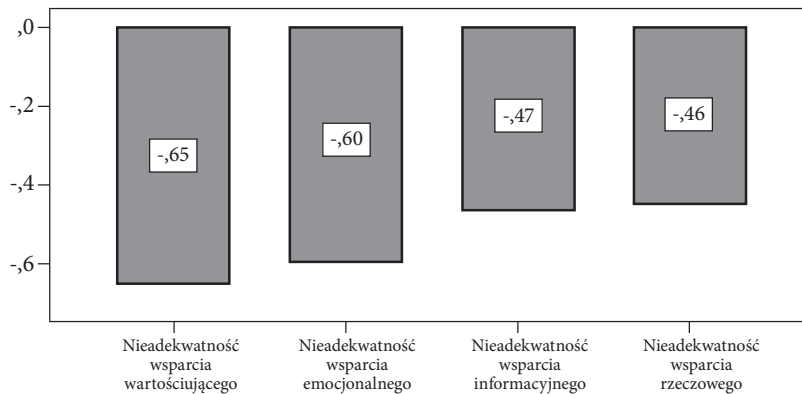
Rodzaje otrzymanego wsparcia	Min.	Maks.	M	SD
wsparcie emocjonalne	1,32	5,00	2,84	0,88
wsparcie wartościujące	1,00	5,00	2,77	0,88
wsparcie informacyjne	1,00	5,00	2,62	0,96
wsparcie rzeczowe	1,00	5,00	2,35	0,95

Źródło: opracowanie własne.

Okazuje się, że badani otrzymują najwięcej wsparcia emocjonalnego i wartościującego. Słabsze jest wsparcie informacyjne, a zdecydowanie najsłabsze wsparcie rzeczowe.

Zilustrowany na rycinie 2 stopień nieadekwatności poszczególnych rodzajów wsparcia w opinii badanych wskazuje, że we wszystkich zakresach oczekują oni większego wsparcia, niż w rzeczywistości otrzymują. Przede wszystkim wsparcie wartościujące oraz emocjonalne nie pokrywa zapotrzebowania w grupie badanych bezrobotnych.

Ryc. 1. Porównanie nieadekwatności poszczególnych rodzajów wsparcia



Źródło: opracowanie własne.

Jak wskazują rezultaty analizy, badani najsilniej odczuwają niedosyt wsparcia wartościującego i emocjonalnego, a zatem niedosyt uczuć i komunikatów potwierdzających, że mimo braku pracy są kochani i akceptowani zwłaszcza przez osoby najbliższe (małżonka/małżonkę czy partnera/partnerkę), że mają zdolności i umiejętności wystarczające do poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Pomoc czy wsparcie emocjonalne osoby pozostającej bez pracy mogą polegać również na częstych rozmowach z nią, dawaniu nadziei, pomaganiu w opracowaniu strategii szukania pracy, poszerzaniu kręgu osób mogących pomóc w tym procesie, ale przede wszystkim wartościowy jest sam kontakt osoby bezrobotnej z osobami z najbliższego i dalszego jej otoczenia. Aktywna obecność osób gotowych pomóc bezrobotnemu pomaga zminimalizować poczucie samotności, gorszości, wykluczenia, postrzegania siebie jako niepełnowartościowego członka społeczeństwa. Jednak osobom wspierającym trudniej przychodzi podjąć działania podtrzymujące poczucie własnej wartości bezrobotnego (wsparcie wartościujące), które często obniża się w sytuacji utraty pracy.

Analiza adekwatności i nieadekwatności wsparcia ogółem (zob. ryc. 3) pokazuje, że jedynie 10 proc. badanych ocenia wsparcie, jakie otrzymali, jako adekwatne do ich oczekiwań. Nadmiar otrzymanego wsparcia sygnalizuje tylko 8,3 proc. badanych osób. Natomiast w przypadku zdecydowanej większości badanych osób bezrobotnych (72 proc.) stwierdzono deficyt wsparcia.



w pełni zdarzeń, które są dla niej ważne, popada w pesymizm, często doświadcza emocji negatywnych.

Przeprowadzone badanie ma szereg ograniczeń, m.in. nie pozwala stwierdzić, czy respondenci stali się bezrobotni, ponieważ „z natury” są osobami mało zaradnymi (syndrom wyuczzonej bezradności<sup>21</sup>), czy też z powodu braku pracy stracili dynamizm życiowy, wiarę we własną kontrolę nad zdarzeniami życiowymi i efektywność podejmowanych działań. Przedłużająca się sytuacja braku kontroli jest doświadczeniem, które zwykle jest generalizowane w czasie i może prowadzić do obniżenia lub całkowitego zaniku motywacji jednostki do podejmowania nowych prób zmiany swojej sytuacji. Konsekwencjami psychologicznymi mogą być różne deficyty: poznawcze (jednostka nie zauważa pojawiających się możliwości wywierania wpływu na zdarzenia), emocjonalne (uczucia związane ze stanem depresji) i motywacyjne (bierność, obniżenie się bądź zanik motywacji). Wejście w rolę bezrobotnego może być początkiem długotrwałej sytuacji doświadczania braku kontroli<sup>22</sup>.

Dlatego tak ważne jest, aby osoby wspierające i starające się pomóc osobie bezrobotnej (np. pracownicy socjalni, pedagodzy, ale też osoby z najbliższego otoczenia) potrafiły rozpoznać u niej emocjonalne, motywacyjne i poznawcze konsekwencje utraty psychologicznej kontroli. W sferze emocjonalnej ujawniają się one wrogim nastawieniem do społeczeństwa, rezygnacją, apatią, pesymizmem, czasem stanami lękowymi czy depresyjnymi. W sferze motywacyjnej – zaniechaniem prób poszukiwania pracy, podnoszenia kwalifikacji, rezygnacją z hobby i zainteresowań, szybką rezygnacją z zamierzonego celu przy pojawieniu się pierwszych trudności. Natomiast deficyty w sferze poznawczej dadzą o sobie poprzez nieprawdziwe przetwarzanie informacji dotyczących własnej sytuacji i możliwości jej zmiany. Tymczasem wiara w swoje możliwości sprzyja osiągnięciu sukcesu i wyzwala dodatkową energię. Pracując nad podniesieniem poczucia własnej skuteczności osoby bezrobotnej, trzeba pamiętać o jej rzeczywistych możliwościach, aby nie narazić jej na rozczarowanie<sup>23</sup> i dać wsparcie adekwatne do potrzeb. Bardzo ważną rolę mogą tu odegrać nie tylko osoby z najbliższego otoczenia bezrobotnego (rodzina, dzieci, przyjaciele), które zapewniają go o swojej gotowości do pomocy, ale również sieć dalszych

---

<sup>21</sup> M. E. P. Seligman, *Helplessness. On depression, development, and death*, San Francisco 1975.

<sup>22</sup> R. Nawrat, *Bezradność bezrobotnego: wyuczona bezradność jako psychologiczny czynnik długotrwałego bezrobocia*, [w:] *Psychologia społeczna w zastosowaniach: od teorii do praktyki*, pod red. K. Lachowicz-Tabaczek, Wrocław 2001, s. 189–193; por. także A. Olak, *Zjawisko bezrobocia a zagrożenie społeczne*, „Modern Management Review 19 (2014) 21 (4)”, s. 141–155.

<sup>23</sup> Z. Juczyński, *Narzędzia pomiaru...*, dz. cyt., s. 97–98.

znajomych, oczywiście pod warunkiem że potrafią trafnie odczytać komunikat osoby bezrobotnej z prośbą o pomoc.

## Bibliografia

- Arendt Ł. i in., *Bezrobocie – między diagnozą a działaniem*, <http://irss.pl/wp-content/uploads/2014/01/Bezrobocie%20między%20diagnozą%20a%20działaniem.pdf> (dostęp: 2.10.2015).
- Bandura A., *Self-efficacy toward a unifying of behavioral change*, „Psychological Review” 84 (1977), s. 91–215.
- Basińska M. A., Marzec A., *Satysfakcja z życia wśród osób przewlekle chorych*, „Annales Academiae Medicae Stetinensis” 61 (2007) 5, s. 401–407.
- Bezrobocie. Podręcznik pomocy psychologicznej*, red. A. Bańka, Poznań 1992.
- Cohen S., Wills T. A., *Stress, social support, and the buffering hypothesis*, „Psychological Bulletin” 98 (1985), s. 310–357.
- Cutrona C. E., Russell D. W., *Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching*, [w:] *Social support: an interactional view. Wiley series on personality processes*, eds. B. Sarason, I. Sarason, G. Pierce, New York 1990, s. 319–366.
- Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001.
- Komisja Europejska, Komunikat Komisji Europejskiej EUROPA 2020. Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu Społecznemu, Bruksela, 3.3.2010. [https://www.google.pl/search?q=Komunikat+%E2%80%9EEuropa+2020+%E2%80%93+Strategia+na+rzecz+inteligentnego+i+zr%C3%B3wnowa%C5%BConego+rozwoju+sprzyjaj%C4%85cego+w%C5%82%C4%85czniu+spo%C5%82ecznemu%E2%80%9D,+3+marca+2010+r&ie=utf-8&oe=utf-8&gws\\_rd=cr&ei=37AHVt\\_DA8PVyAOMwIeQDA](https://www.google.pl/search?q=Komunikat+%E2%80%9EEuropa+2020+%E2%80%93+Strategia+na+rzecz+inteligentnego+i+zr%C3%B3wnowa%C5%BConego+rozwoju+sprzyjaj%C4%85cego+w%C5%82%C4%85czniu+spo%C5%82ecznemu%E2%80%9D,+3+marca+2010+r&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=37AHVt_DA8PVyAOMwIeQDA) (dostęp: 1.10.2015).
- Kulpa A., *Psychologiczne aspekty bezrobocia*, „Szkoła Zawodowa” 10 (1996), s. 30–33.
- Nawrat R., *Bezradność bezrobotnego: wyuczona bezradność jako psychologiczny czynnik długotrwałego bezrobocia*, [w:] *Psychologia społeczna w zastosowaniach: od teorii do praktyki*, pod red. K. Lachowicz–Tabaczek, Wrocław 2001, s. 187–199.
- Olak A., *Zjawisko bezrobocia a zagrożenie społeczne*, „Modern Management Review” 19 (2014) 21 (4), s. 141–155, doi: 10.7862/rz.2014.mmr.52.
- Pilch J., *Bezrobocie – nowa kwestia społeczna*, [w:] *Pedagogika społeczna*, pod red. T. Pilcha, I. Lepalczyk, Warszawa 1995, s. 367–387.
- Sarason R. S., Sarason I. G., Pierce G. R., *Social support: the sense of acceptance and the role of relationship*, [w:] *Social support: an interactional view*, eds. B. Sarason, I. Sarason, G. Pierce, New York 1990, s. 97–128.
- Schwarzer R., Leppin A., *Social support and health: a theoretical and empirical overview*, „Journal of Social and Personal Relationships” 8 (1991), s. 99–127.



- Ślebarska K., *Wsparcie społeczne a zaradność człowieka w sytuacji bezrobocia*, rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem prof. UŚ dr hab. Katarzyny Popiołek, Katowice 2008, [https://www.google.pl/search?q=K.+%C5%9Alebarska,+Wsparcie+spo%C5%82eczne+a+zaradno%C5%9B%C4%87+cz%C5%82owieka+w+sytuacji+bezrobocia,+rozprawa+doktorska+&ie=utf-8&oe=utf-8&gws\\_rd=cr&ei=-tJvtn-GaL\\_ygPyk534DQ](https://www.google.pl/search?q=K.+%C5%9Alebarska,+Wsparcie+spo%C5%82eczne+a+zaradno%C5%9B%C4%87+cz%C5%82owieka+w+sytuacji+bezrobocia,+rozprawa+doktorska+&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=-tJvtn-GaL_ygPyk534DQ) (dostęp: 1.10.2015).
- Ślebarska K., *Wsparcie społeczne a zaradność człowieka w sytuacji bezrobocia. Studium konfrontatywne*, Katowice 2010.
- Trost K. K., Collins R. L., Embree J. M., *the role of emotion in social support provision: gender, empathy and expressions of distress*, „Journal of Social and Personal Relationships” 1 (1994) 11, s. 45–62.
- Vaux A., *Social support. Theory, research and intervention*, New York 1988.