

EMILIA BRUDZIŃSKA

Instytut Psychologii UŁ

## **Style radzenia sobie osób w sytuacji bezrobocia**

### **Wprowadzenie**

Problem przystosowania się człowieka do nowych trudnych warunków otoczenia wzmaga obecnie zainteresowania psychologów. Zmieniająca się rzeczywistość społeczno-ekonomiczna, tj. przejście od gospodarki planowej do rynkowej, niesie społeczeństwu poczucie braku stabilności ekonomicznej, m. in. z powodu wzrastającego bezrobocia. Dotychczas w literaturze naukowej, i nie tylko, wiele miejsca poświęcono roli pracy w życiu człowieka. Obecnie istnieje potrzeba poznania sytuacji człowieka wtedy, kiedy jest on pozbawiony pracy, bądź też nie ma możliwości jej podjęcia. Problem ten dotyczy osób bez względu na płeć, wiek czy wykształcenie.

Bezrobocie jest rodzajem specyficznej psychologicznej dyslokacji, tzn. przemieszcza ona jednostkę z warunków mniej lub bardziej ustabilizowanych do nowej rzeczywistości pozbawionej ważnych punktów odniesienia. Taka sytuacja jest dwuznaczna i niejasna, zarówno dla samego bezrobotnego, jak i jego najbliższych. Stąd w adaptacji do nowej sytuacji, kiedy to człowiek utracił zatrudnienie, bardzo ważne jest przetworzenie informacji o sobie w taki sposób, aby umożliwić modyfikację własnej roli zawodowej i form aktywności bez poważnych zakłóceń w samoocenie i poczuciu tożsamości (Skarżyńska 1992). Dostrzeganie przyczyn bezrobocia jest istotnym czynnikiem modyfikującym efekty psychologiczne utraty pracy.

Równie ważna jest obserwacja szeroko rozumianej aktywności bezrobotnych, przyspieszającej bądź opóźniającej proces zmiany własnej sytuacji życiowej. Z punktu widzenia psychologii przy rozpatrywaniu zjawiska

bezrobocia istotny jest proces poszukiwania sposobów radzenia sobie z tą sytuacją – jako ważny w adaptacji czy w ogóle w funkcjonowaniu człowieka, któremu zakłócono przystosowanie do otoczenia. Najnowszy nurt rozważań nad wspomnianą problematyką wywodzi się z poznawczej koncepcji człowieka. Charakterystyczne dla tego podejścia jest uwzględnienie całościowo procesu reagowania człowieka na sytuacje trudne. Teorie dotyczące wyjaśnienia zjawiska radzenia sobie z krytycznymi doświadczeniami życiowymi opierają się na kilku wspólnych założeniach:

1) ludzie reagują na kryzys w jakiś określony, a tym samym możliwy do przewidzenia, sposób;

2) wszyscy przechodzą szereg stadiów, usiłując się uporać z awersyjnym zdarzeniem;

3) w końcu akceptują albo też przewyżają kryzys, odnajdując równowagę (Jaworska, Skuza 1989).

Najbardziej reprezentatywnym podejściem do problematyki radzenia sobie ze stresem jest obecnie koncepcja Richarda Lazarusa, która ma charakter uniwersalny. Sam autor opisuje i wyjaśnia wszelkie zachowania człowieka w sytuacjach odbieranych jako stresowe, które są udziałem jednostki w codziennym życiu, nie ogranicza się przy tym tylko do poszczególnych wydarzeń życiowych (Lazarus 1987).

Poznawcza teoria stresu i radzenia sobie z nim ma charakter transakcyjny. Oznacza to, że człowiek i jego środowisko pozostają w dynamicznym związku wzajemnie na siebie oddziałując. Procesualny charakter teorii Lazarusa polega na wyróżnieniu dwóch rodzajów procesów: procesu poznawczej oceny i procesu radzenia, które pełnią funkcję podstawowych mediatorów pomiędzy jednostką a środowiskiem (Jaworska, Skuza 1989).

Pojęciu *coping*, czyli radzeniu sobie, jest nadane bardzo szerokie rozumienie. Obejmuje ono swym zakresem znaczeniowym wszelkie poznawcze i behawioralne akty działania człowieka, spełniające dwie funkcje: rozwiązywanie problemów i regulację przykrych emocji. W swych badaniach Lazarus dowiódł, że ludzie stosują właściwe we wszystkich rodzajach sytuacji stresowych obie formy radzenia sobie, odpowiadające tym dwóm funkcjom, tzn. *coping* skoncentrowane na problemie i *coping* skoncentrowane na emocjach (Zajączkowska 1989). Autor podkreśla, że dobre radzenie sobie powinno być przede wszystkim elastyczne. Wyróżniono jego cztery zasadnicze sposoby:

1) poszukiwanie informacji;

2) bezpośrednie działanie;

3) powstrzymanie się od działania;

4) procesy intrapsychiczne.

Każdy z nich spełnia zarówno funkcję rozwiązywania problemów, jak i funkcję regulacji emocji, poza tym może być ukierunkowany na siebie lub otoczenie, odnosić się do przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości. W ten

sposób spełniony jest postulat wielopoziomowej analizy procesu *coping* (Lazarus 1989).

Pokrewną do teorii Lazarusa jest koncepcja modelu stresu i radzenia sobie Moos'a, który zakłada, iż ocena sytuacji danej osoby – w tym waga i rodzaj kryzysu życiowego – nakreśla kontekst dla wyboru poszczególnych reakcji *coping*. Natomiast na sam wybór radzenia sobie mają wpływ przede wszystkim aspekty systemu osobowego, takie jak: predyspozycje osobnicze, dotychczasowe doświadczenia, czynniki demograficzne czy też szerszy system środowiskowy dostarczający stresów jednostce (Moos 1988). Autor, podejmując zróżnicowanie stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wymieniał ich osiem, przy podziale na dwie strategie.

1. Strategia zbliżania się do problemu:

a) analiza logiczna – to poznawcza próba zrozumienia i rozumowego przygotowania się do czynnika stresującego i wpływu jego konsekwencji;

b) pozytywne przewartościowanie – to poznawcza próba interpretacji i zmiany problemu w pozytywny sposób przy jednoczesnej akceptacji zaistniałej sytuacji;

c) poszukiwanie kierowania, wsparcie – to behawioralna próba polegająca na szukaniu informacji, kierowania i wsparcia;

d) podjęcie działania rozwiązującego problem – to behawioralna próba polegająca na przedsięwzięciu kroków w celu poradzenia sobie bezpośrednio z problemem;

2. Strategia unikania problemu:

a) unikanie poznawcze – to poznawcza próba unikania myślenia realistycznego o problemie;

b) akceptacja/rezygnacja – to poznawcza próba do reagowania na problem przez zaakceptowanie go versus zrezygnowanie;

c) poszukiwanie alternatywnych wzmocnień – to behawioralna próba polegająca na zaangażowaniu się w zastępcze działanie i stworzenie nowych źródeł satysfakcji bez podejmowania problemu;

d) wyładowanie emocjonalne – to behawioralna próba polegająca na zredukowaniu napięcia przez wyrażanie negatywnych uczuć (tamże).

R. Moos sklasyfikował stresory w trzech kategoriach ogólnych związanych ze sferami: osobistą (np. złe samopoczucie wywołane chorobą), społeczną (np. rodzina, przyjaciele), zawodową (np. finanse, pozycja zawodowa). Podczas radzenia sobie ze stresorami związanymi z pracą i finansami badani bardziej polegali na analizie logicznej i rozwiązywaniu problemu, a mniej na uniku poznawczym i rezygnacji. Biorąc natomiast pod uwagę wpływ liczby negatywnych wydarzeń życiowych i siły działających stresorów na jednostkę, okazało się, że silniejsze wydarzenia negatywne i działanie negatywnych, chronicznych stresorów powodowały stopniowe zmniejszanie reakcji polegającej na rozwiązywaniu problemu, natomiast zwiększały się reakcje unikowe, szczególnie

poprzez wyładowanie emocjonalne. Ciekawych wyników dostarczyły badania na temat powiązań między wyborem danego sposobu radzenia sobie a stanem majątkowym badanych osób. Badani posiadający większe zasoby majątkowe mniej polegali na wszystkich stylach\* należących do strategii uniku przed problemem. W ramach strategii zbliżania się do problemu najrzadziej wykorzystywana była reakcja pozytywnego przewartościowania, ponieważ osoby o większym bezpieczeństwie finansowym mają większe tendencje do stawiania czoła konsekwencjom stresorów życiowych i wybierają bardziej radykalne metody radzenia sobie (Moos 1988).

Ze względu na aktualność i stosunkowo małą eksplorację zjawiska bezrobocia w warunkach polskich podjęto się empirycznej analizy służącej określeniu specyfiki stylów radzenia sobie osób w tej szczególnie trudnej sytuacji, jaką jest bezrobocie. Ponadto interesujące jest rozpoznanie czy istnieje specjalna konstelacja sposobów radzenia sobie ze stresem osób pozbawionych pracy w zależności od podejmowanych działań mających na celu poprawę dotychczasowej sytuacji zawodowej.

## Metodologia badań

Dokonany przez badanych bezrobotnych wybór strategii radzenia sobie z sytuacją trudną został zbadany za pomocą Kwestionariusza Moos'a (CRI-Coping Responses Inventory). Metoda ta stanowi rzetelne narzędzie pomiaru (Moos 1988). Kwestionariusz składa się z ośmiu skal podzielonych na dwie strategie (por. s. 4). Próbką badawczą obejmowała dwie grupy bezrobotnych: aktywnych i pasywnych. Grupa I, składająca się z 31 osób, uczęszczała na kursy i szkolenia przekwalifikujące je do innego zawodu niż wyuczony, tym samym wykazywała chęć zmiany swej sytuacji. Grupa II, składająca się z 31 osób, które korzystały tylko z zasiłku dla bezrobotnych, wykazywała postawę bierną wobec własnego położenia życiowego. Problematyka badawcza jest ujęta za pomocą następujących pytań:

1. Czy poziom radzenia sobie w sytuacji bezrobocia, mierzony Kwestionariuszem CRI, w grupie I jest wyższy niż w grupie II w zakresie takich skal, jak: analiza logiczna, pozytywne przewartościowanie, poszukiwanie kierownika i wsparcia, podjęcie działania rozwiązującego problem?

2. Czy poziom radzenia sobie w sytuacji bezrobocia, mierzony Kwestionariuszem CRI, w grupie II jest wyższy niż w grupie I w zakresie takich skal, jak: unikanie poznawcze, akceptacja/rezygnacja, poszukiwanie zastępczych wzmocnień, wyładowanie emocjonalne?

---

\* Termin strategia i styl radzenia sobie ze stresem są używane zamiennie.

Tabela 1

Rozkład liczebności i procentów z uwzględnieniem podziału na niskie i wysokie wyniki w skalach CRI dla grupy I i II

Wyszczególnienie	Analiza logiczna		Pozytywne przewartościowanie		Poszukiwanie kierowania		Działania rozwiązujące problemy		Unikanie poznawcze		Akceptacja/rezygnacja		Zastępcze wzmocnienie		Wyładowanie emocjonalne	
	n	w	n	w	n	w	n	w	n	w	n	w	n	w	n	w
Grupa I	14	17	18	13	19	12	19	12	17	14	18	30	16	15	24	7
procent	45,2	54,8	58,1	41,9	61,3	38,7	61,3	38,7	54,8	45,2	58,1	41,9	51,6	48,4	77,4	22,6
Grupa II	18	13	20	11	14	17	21	10	14	17	13	18	20	11	17	14
procent	58,1	41,9	64,5	35,5	45,2	54,8	67,7	32,3	45,2	54,8	41,9	58,1	64,5	35,5	54,8	45,2
Wartość $\chi^2$	0,58		0,06		1,03		0,07		0,25		1,03		0,59		2,59	
Poziom istotności	0,44		0,79		0,30		0,79		0,61		0,30		0,44		0,10	

Objaśnienie: n – niski; w – wysoki.

Tabela 2

Wartości średnie i wartości t-Studenta dla skal CRI w grupie I i II

Wyszczególnienie	Analiza logiczna		Pozytywne przewartościowanie		Poszukiwanie kierowania		Działania rozwiązujące problemy		Unikanie poznawcze		Akceptacja/rezygnacja		Zastępcze wzmocnienie		Wyładowanie emocjonalne	
	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$	$\bar{x}_{gr}$	$\sigma$
Grupa I	52,51	5,82	51,51	5,79	52,09	6,11	52,48	5,07	51,32	5,06	47,83	5,75	59,45	4,73	57,58	5,16
Grupa II	49,74	5,39	51,32	5,04	54,00	8,24	49,54	6,03	52,90	7,76	49,64	4,40	57,29	3,48	61,77	7,19
Test t-Studenta	1,95		0,14		-1,03		2,07		-0,95		-1,39		2,05		-2,64	
Poziom istotności	0,05*		0,88		0,30		0,04*		0,34		0,17		0,04*		0,01*	

\* Zależność istotna statystycznie.

Należy dodać, że w analizie naukowej uwzględnione zostaną również zmienne demograficzne takie, jak: płeć, wiek, wykształcenie, stan cywilny, posiadanie dzieci, rodzaj wykonywanej pracy i ocena obecnej sytuacji. W badaniu uczestniczyły 62 osoby, w tym: 36 kobiet (58%) i 26 mężczyzn (42%). Wiek osób kształtował się od 20 do 52 lat. W wieku 20–30 lat znalazło się 42% całej grupy (26 osób), od 31 do 41 lat – 34% (21 osób), od 42 do 52 lat – 24% (15 osób). Wśród badanych 9 osób (14,5%) miało wykształcenie zawodowe, 33 osoby (53%) – wykształcenie średnie i 20 osób (32,5%) – wykształcenie wyższe. Biorąc pod uwagę obecny stan cywilny, 53% (33 osoby) znajdowało się w związku małżeńskim, natomiast 47% (29 osób) było stanu wolnego. Spośród respondentów 63% (39 osób) posiadało dzieci, natomiast 37% (23 osoby) były bezdzietne. Pracę umysłową wykonywało 48% badanych (30 osób), fizyczną 36% (22 osoby), 16% (10 osób) dotychczas nigdzie nie pracowało. Przy ocenie obecnej sytuacji respondentów najczęściej – 53,5% (33 osoby) – odbierało ją jako przejściową, 37% (23 osoby) jako bardzo niekorzystną, 6,5% (4 osoby) jako tragiczną, a najmniej 3% (2 osoby) jako korzystną. Badania miały charakter anonimowy.

### Analiza ilościowa wyników badań

Rozkład liczebności i procentów z uwzględnieniem podziału na niskie i wysokie wyniki w skalach CRI dla grupy I i II przedstawia tab. 1.

Biorąc pod uwagę poziom uzyskanych wyników przez badanych, okazało się, że style radzenia sobie z bezrobociem są raczej podobne. Porównując rozkład wyników niskich i wysokich w rozpatrywanych skalach w odniesieniu do poszczególnych grup badanych, można sformułować jedynie pewne sugestie. Osoby należące do grupy I w sytuacji trudnej stosują: analizę logiczną, pozytywne przewartościowanie, działania rozwiązujące problem, zastępcze wzmocnienia. Natomiast z grupy II częściej wybierają: poszukiwanie kierowania i wsparcia, unikanie poznawcze, akceptację niekorzystnej sytuacji, wyładowanie emocjonalne. Następnym etapem analizy statystycznej jest zastosowanie testu t-Studenta w celu uchwycenia dalszych różnicowań.

Wyniki zamieszczone w tab. 2 wskazują na występowanie statystycznie znaczących różnicowań odnośnie do czterech stylów. Najbardziej istotne wystąpiło w zakresie stylu – wyładowanie emocjonalne ( $p < 0,01$ ). Także poziom statystycznej istotności różnicowania w zakresie stylów osiągnęły: podjęcie działania rozwiązującego problem ( $p < 0,04$ ), poszukiwanie zastępczych wzmocnień ( $p < 0,04$ ), analiza logiczna ( $p < 0,05$ ).

Ważnym zadaniem badawczym było określenie wpływu zmiennych demograficznych na różnicowanie wyników uzyskanych w ośmiu skalach CRI.

Otrzymane dane w tab. 3 wskazują, że płeć, stan cywilny, obecność dzieci, rodzaj wykonywanej pracy i ocena obecnej sytuacji wywierają wpływ na wyniki osiągane przez badanych w zakresie skal: poszukiwanie kierowania i wsparcia; podjęcie działania rozwiązującego problem; unikanie poznawcze; akceptacja/rezygnacja. W świetle analiz własnych poszukiwanie kierowania i wsparcia jest stylem wykorzystywanym w zależności od oceny przez badanych obecnej sytuacji braku zatrudnienia ( $p < 0,04$ ). Badani bezrobotni bierni, określając terażniejszą sytuację jako tragiczną, bardzo niekorzystną czy przejściową, uzyskali wyższy wynik w tej skali niż bezrobotni aktywni, którzy z kolei starają się poszukiwać kierowania i wsparcia pomimo korzystnej oceny ich obecnej sytuacji. Kolejna zmienna – płeć ( $p < 0,01$ ) różnicuje badanych w skali podjęcia działania rozwiązującego problem. Okazuje się, że przedstawiciele obu płci z grupy bezrobotnych aktywnych osiągnęli wyższy wynik w tej skali niż grupa druga (przy czym różnica ta jest wyraźniejsza). Ponadto na zróżnicowanie wyników ww. skali miał wpływ fakt posiadania dzieci ( $p < 0,03$ ). I tutaj wystąpiła podobna zależność, zarówno osoby posiadające dzieci, jak i bezdzielne z grupy bezrobotnych aktywnych bardziej polegają na działaniu rozwiązującym problem niż osoby z grupy drugiej. Biorąc natomiast pod uwagę zmienną – rodzaj wykonywanej pracy ( $p < 0,009$ ), która różnicuje badanych w skali – podjęcie działania rozwiązującego problem, wystąpiły następujące zależności: wśród bezrobotnych aktywnych najwyższy wynik osiągnęli pracownicy umysłowi, gdy tymczasem wśród bezrobotnych biernych – fizycy. Z danych wynika, że na poziom wyników w skali – unikanie poznawcze miały wpływ dwie zmienne demograficzne, tj. stan cywilny ( $p < 0,03$ ) i obecność dzieci ( $p < 0,02$ ). Osoby wolne i bezdzielne z analizowanej grupy aktywnych otrzymały wyższą średnią wyników niż porównywalna grupa bezrobotnych biernych. Natomiast badani żyjący w związku małżeńskim i posiadający dzieci, ale z grupy bezrobotnych biernych częściej unikali myślenia realistycznego o problemie. Kolejny styl – strategia uniku, czyli akceptacja obecnej niekorzystnej sytuacji bezrobotnego, okazał się charakterystyczny dla osób bezdzielnych z grupy pierwszej i dla posiadających dzieci z grupy drugiej ( $p < 0,006$ ).

### Podsumowanie wyników

Rezultaty różnorodnych badań wykazują, że sytuacja bezrobotnego jest niezwykle złożona. Dotyczy to zarówno kwestii finansowych, jak i zmian w środowisku społecznym, głównie rodzinnym (Rostowski 1994). Proponowanie przez Moos'a dwóch strategii aktywności, tj. unikania i radzenia

Wartości F-Fishera uzyskane w wyniku analizy zmiennych demograficznych dla skal CRI w grupach I i II

Wyszczególnienie		Analiza logiczna				Pozytywne przewartościowanie				Poszukiwanie kierowania				Działanie rozwiązujące problem			
		grupa I		grupa II		grupa I		grupa II		grupa I		grupa II		grupa I		grupa II	
		$\bar{x}_g$	$\bar{x}_g$	test Fishera	poziom istotności	$\bar{x}_g$	$\bar{x}_g$	test Fishera	poziom istotności	$\bar{x}_g$	$\bar{x}_g$	test Fishera	poziom istotności	$\bar{x}_g$	$\bar{x}_g$	test Fishera	poziom istotności
Płeć	K	53,11	50,78	0,22	0,63	53,76	51,52	2,74	0,10	53,94	57,00	1,13	0,29	51,58	51,47	6,38	0,01*
	M	51,78	48,08			48,78	51,00			49,85	49,25			53,57	46,50		
Wiek	20-30	52,61	49,92			51,61	53,84			51,23	52,84			51,92	50,30		
	31-41	53,16	51,00	0,01	0,98	50,33	49,77	1,84	0,16	51,83	54,77	0,12	0,88	53,16	50,55	0,38	0,68
	42-52	51,00	48,22			53,66	49,22			54,50	54,88			52,33	47,44		
		53,50	51,85			61,00	51,87			55,50	52,85			51,00	54,14		
Wykształcenie	zawodowe	53,23	50,06	0,11	0,89	51,52	52,06	2,27	0,11	52,82	55,00	0,31	0,73	53,00	49,06	1,53	0,22
	średnie	51,33	47,25			49,90	49,37			50,50	53,00			52,00	46,50		
	wyższe	53,23	49,25	0,59	0,44	51,53	51,31	0,00	0,98	52,84	53,63	0,26	0,60	53,46	48,81	1,24	0,26
Stan cywilny	małżonek/-a	52,00	50,00			51,50	51,33			51,55	54,33			51,77	50,33		
	brak	53,11	49,78	0,06	0,80	52,55	51,35	0,22	0,63	52,22	52,42	0,60	0,44	53,55	46,92	4,71	0,03*
Dzieci	posiadanie	52,27	49,70			51,09	51,29			52,04	55,29			52,04	51,70		
	nie pracujący	51,50	52,25			51,83	54,25			50,16	52,25			51,16	52,00		
	prac. umysłowy	52,86	47,75	1,35	0,26	51,06	50,37	0,29	0,74	54,46	53,43	1,36	0,26	54,13	46,93	5,12	0,009*
	prac. fizyczny	52,60	52,45			52,00	51,63			49,70	55,45			58,10	52,45		
Ocena obecnej sytuacji	tragiczna	49,50	50,50			44,50	46,00			48,00	51,50			50,00	50,00		
	niekorzystna	53,87	48,46	1,19	0,31	54,62	50,40	2,83	0,06	50,00	54,53	3,31	0,04*	49,37	47,93	0,14	0,86
	przejściowa	51,89	51,00			50,52	53,07			51,43	58,07			53,84	51,21		
	korzystna	56,00	—			55,50	—			54,50	—			54,50	—		



Tabela 3(cd.)

Wyszczególnienie	Unikanie poznawcze				Akceptacja/rezygnacja				Zastępcze wzmocnienia				Wyładowanie emocjonalne				
	grupa I		grupa II		grupa I		grupa II		grupa I		grupa II		grupa I		grupa II		
	$\bar{x}_{gr}$	$\bar{x}_{sr}$	test Fishera	poziom istotności	$\bar{x}_{gr}$	$\bar{x}_{sr}$	test Fishera	poziom istotności	$\bar{x}_{gr}$	$\bar{x}_{sr}$	test Fishera	poziom istotności	$\bar{x}_{gr}$	$\bar{x}_{sr}$	test Fishera	poziom istotności	
Płeć	K	51,70	53,47	0,03	0,85	48,29	50,57	0,28	0,59	59,88	58,52	1,14	0,29	59,11	63,36	0,05	0,82
	M	50,85	52,00			47,28	48,16			58,92	55,33			55,71	59,25		
Wiek	20-30	52,30	53,30			50,07	50,76			58,92	57,00			58,84	62,15		
	31-41	50,41	48,66	1,39	0,25	45,58	48,55	0,29	0,74	59,66	58,11	0,18	0,83	54,75	61,33	0,85	0,43
	42-52	51,00	56,55			47,50	49,11			60,16	56,88			65,50	61,66		
Wykształcenie	zawodowe	47,50	57,85			43,00	49,14			62,50	57,28			58,50	63,00		
	średnie	52,41	51,31	2,10	0,13	49,35	49,62	1,22	0,30	60,05	57,25	0,77	0,46	58,58	62,68	0,07	0,93
	wyższe	50,43	51,75			46,50	50,12			58,08	57,37			56,00	58,87		
Stan cywilny	wolny	52,84	50,75	4,66	0,03*	49,69	49,25	2,38	0,12	57,92	56,43	0,17	0,67	59,07	60,25	3,26	0,07
	małżonek/-a	50,22	55,20			46,50	50,06			60,55	58,20			56,50	63,40		
Dzieci	brak	54,33	50,78	5,64	0,02	52,11	48,92	8,16	0,006*	58,66	56,76	0,001	0,98	60,66	61,57	2,01	0,16
	posiadanie	50,09	54,64			46,09	50,23			59,77	57,76			56,31	61,94		
Rodzaj wykonywanej pracy	niepracujący	55,33	50,50			51,00	47,25			59,33	56,50			60,50	58,50		
	prac. umysłowy	49,73	52,50	1,41	0,25	46,46	50,62	2,31	0,10	59,73	57,25	0,12	0,88	56,60	62,50	1,51	0,23
	prac. fizyczny	51,30	54,36			48,00	49,09			59,10	57,63			57,40	61,90		
Ocena obecnej sytuacji	tragiczna	50,00	50,00			52,00	47,00			57,50	55,50			55,50	63,00		
	niekorzystna	49,07	47,93	0,51	0,59	50,87	53,00	0,41	0,66	60,37	56,40	1,21	0,30	58,87	59,80	1,51	0,22
	przejęciowa	53,84	51,21			51,52	53,64			58,84	58,50			56,84	63,71		
korzystna	54,50	—			50,50	—			63,50	—			61,50	—			

Objaśnienie: Jak w tab. 2.

sobie ze stresem, wiąże się z uruchomieniem większej liczby stylów na poziomie umożliwiającym wyjście z sytuacji trudnej, do jakiej można zaliczyć bezrobocie. W świetle badań własnych grupa bezrobotnych – umownie nazwana bierną – podjęła tylko jeden unikowy styl radzenia sobie ze stresem. Wskazuje to na większy brak inicjatywy czy też próby przejmowania kontroli nad obecną sytuacją.

Być może badane osoby po przejściu szoku, który jest bezpośrednim następstwem utraty pracy, oraz etapu pozornego optymizmu, że praca się znajdzie, pozostają w fazie wypełnionej poczuciem pesymizmu. Wynika on głównie z niepowodzeń w poszukiwaniu nowej pracy. W związku z tym zaprzestają jakichkolwiek działań przerywających uciążliwy okres bezrobocia (Rostowski 1994). Należy przypuszczać, że duże znaczenie mają również wiek i płeć. Na ogół mężczyźni są bardziej aktywni w poszukiwaniu pracy, ponieważ obowiązki rodzinne są dla nich priorytetowe. Toteż – jak wskazują badania – najbardziej sfrustrowani utratą pracy są mężczyźni w średnim wieku, którzy najbardziej angażują się i utożsamiają z wykonywaną pracą zawodową. Ponadto interesujące jest to, że kobiety – zwłaszcza w początkowym okresie bezrobocia – częściej angażują się w pracę w domu, natomiast mężczyźni dalej chcą pełnić rolę żywiciela rodziny (tamże). W toku analizy badań własnych nasunęły się jeszcze inne niepokojące wnioski dotyczące dobra rodziny. Bywa, iż fakt posiadania dzieci i własnej rodziny nie mobilizuje badanych do poprawy zaistniałej sytuacji. Tymczasem uszczuplenie budżetu domowego, zmiana dotychczasowego trybu życia stwarza nie tylko uciążliwość dla rodziny, ale i dla samego bezrobotnego.

Z kolei grupa bezrobotnych aktywnych częściej preferowała style działań zmierzające do poprawy ich obecnej sytuacji. Nie bez znaczenia były – oprócz większej przedsiębiorczości przejawianej w próbach podjęcia nauki nowych umiejętności czy też ryzyka podjęcia własnej działalności gospodarczej – również wyższe kwalifikacje zawodowe, które poszerzają szanse na rynku pracy. Badania potwierdzają, że ludzie aktywni, uzdolnieni i bardziej wykształceni lepiej sobie radzą z nową sytuacją, tj. skuteczniej poszukują lepszych rozwiązań i łatwiej je podejmują (Skarżyńska 1992).

Poza wymienionymi wyżej czynnikami istotną rolę w przeciwdziałaniu niekorzystnej sytuacji wydaje się odgrywać zrozumienie i udzielanie wsparcia ze strony najbliższych w staraniach o podjęcie nowej pracy (Rostowski 1994). Próba zrozumienia złożoności sytuacji osoby bezrobotnej pozwala spojrzeć na ten problem w ten sposób, że bezrobocie dotyka zawsze konkretnego człowieka, który we właściwy dla siebie sposób usiłuje poradzić sobie z nową sytuacją, a jego sukces nie zawsze zależy od niego samego, lecz uwarunkowany jest ogólnie sprzyjającą sytuacją społeczno-ekonomiczną.

## Wnioski

1. Spośród dwóch strategii radzenia sobie z trudną sytuacją, uwzględnionych w teorii Moos'a, osoby badane preferowały następujące style:

a) strategię zbliżania się do problemu, w tym:

- analizę logiczną,
- podjęcie działania rozwiązującego problem;

b) strategię unikania problemu, w tym style:

- poszukiwanie zastępczych wzmocnień,
- wyładowanie emocjonalne.

2. Grupa bezrobotnych biernych częściej wybierała styl – wyładowanie emocjonalne, natomiast specyfiką bezrobotnych aktywnych są style: analiza logiczna, podjęcie działania rozwiązującego problem oraz poszukiwanie zastępczych wzmocnień.

3. Przy rozpatrywaniu różnicowań między analizowanymi grupami ze względu na zmienne demograficzne zarysowały się następujące prawidłowości:

a) badani bezrobotni bierni oceniający własną sytuację jako tragiczną, niekorzystną lub przejściową, poszukują kierowania i wsparcia; natomiast bezrobotni aktywni również wybierają ten styl pomimo korzystnej oceny ich obecnej sytuacji;

b) zarówno kobiety, jak i mężczyźni, osoby posiadające dzieci, jak i bezdzielne z grupy bezrobotnych aktywnych preferowały styl podjęcia działania rozwiązującego problem;

c) podjęcie działania rozwiązującego problem to styl radzenia sobie bezrobotnych aktywnych pracujących wcześniej umysłowo, jak i pracujących fizycznie;

d) osoby wolne i bezdzielne z grupy badanych aktywnych były skłonne stosować styl unikania poznawczego, podobnie jak będący w związku małżeńskim i posiadający dzieci z grupy bezrobotnych biernych;

e) akceptacja obecnej niekorzystnej sytuacji – to styl preferowany przez bezdzielnych bezrobotnych aktywnych i posiadających dzieci bezrobotnych biernych.

W kontekście powyższych wniosków okazuje się, że postawa aktywna bezrobotnych wiąże się z uruchomieniem większej liczby stylów radzenia sobie i bardziej adekwatnych w przeciwieństwie do grupy bezrobotnych reprezentujących postawę bierną wobec bezrobocia.

## Bibliografia

- Jaworska Z., Skuza B. (1989), *Proces radzenia sobie ze stresem*, „Zdrowie Psychiczne”, 1, 2  
Lazarus R. S. (1986), *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, 3, 4

- Lazarus R. S., Folkman S. (1987), *Transactional theory and research on emotions and coping*, „European Journal of Personality”, 1
- Moos R. H. (1988), *Coping Responses Inventory California*
- Rostowski J. (1994), *Psychospoleczne aspekty bezrobocia a funkcjonowanie rodziny*, [w:] *Rok 1994 – światowym rokiem rodziny*, Łódź
- Skarżyńska K. (1992), *Psychospoleczne aspekty bezrobocia*, „Nowiny Psychologiczne”, 1
- Zajączkowska B. (1989), *Informacyjne style radzenia sobie ze stresem*, „Zdrowie Psychiczne”, 1, 2

EMILIA BRUDZIŃSKA

## Ways of coping with the unemployment situation

The objective pursued in the article has been to define the specific character of ways of coping in the situation of unemployment. Main consideration was given to differences related to the level of activity undertaken by the unemployed in this radically altered situation. The choices of ways of coping with the difficult situation was examined using the CRJ Questionnaire by R. Moos. Statistically significant differences have been revealed between the level of activity and the preferred way of coping with the unemployment situation. Generalisation of the results obtained in this study has led to the conclusion that the group of passive unemployed showed preference for the strategy of problem avoidance, while the active unemployed chose both strategies i.e. problem avoidance and approaching problem.

**Key words:** coping, difficult situation, unemployment.