

Maciej Sosnowski

Psychologiczne i społeczne aspekty funkcjonowania w sytuacji braku pracy

Katowice mogą już od wielu lat poszczycić się pierwszym miejscem w rankingu miast województwa śląskiego ze względu na stopę bezrobocia a trzecim w kraju. Przy krajowej stopie bezrobocia liczącej 10,9% i śląskiej, liczącej 8,2%, w Katowicach odsetek osób bezrobotnych w stosunku do wszystkich osób będących w wieku aktywności zawodowej wynosi 2,5% (czyli kilkakrotnie mniej niż w strefie Euro – 8,5%).¹

Możemy więc mówić, że mimo tzw. kryzysu w Katowicach występuje pożądane zjawisko: PEŁNE ZATRUDNIENIE. Przy stopie bezrobocia między 4% a 6% rynek pracy jest w stanie równowagi. Bezrobocie spada do tzw. poziomu bezrobocia naturalnego gdzie wszyscy, którzy chcą pracować zostają zatrudnieni, a pozostali świadomie (lub mniej świadomie) nie podejmują pracy. W takiej sytuacji nie ma bezrobocia tzw. przymusowego.

Skoro w Katowicach jest tak dobrze, że każdy, kto chce pracować znajdzie pracę, to dlaczego jest jeszcze tak duża rzesza kilkunastu tysięcy osób bezrobotnych?

Pomijając tych, którzy świadomie rezygnują z podjęcia pracy (będących na utrzymaniu, pracujących dorywczo itp.) pozostają te osoby, u których brak pracy lub konieczność podjęcia pracy jest niemożliwym do przejścia wyzwaniem adaptacyjnym.

Praca zawodowa jest obecnie wciąż podstawowym celem rozwojowym jednostki, podstawową formą aktywności życiowej osoby dorosłej, a w wymiarze psychologicznego doświadczania codzienności – miarą osiągnięć, bezpieczeństwa i jakości życia. Znaczna część osób długotrwale bezrobotnych to byli, wieloletni pracownicy – doskonale funkcjonujący zawodowo w czasach, kiedy „wszyscy mieli pracę”. Na ich nieszczęście przekształcenie gospodarki na model rynkowy i związana z nią restrukturyzacja przemysłu pociągnęła za sobą konieczność zamykania dużych zakładów pracy. Teraz już są to osoby z co najmniej kilkuletnim „stażem” w bezczynności zawodowej.

¹ Stan na luty 2009. Informacje statystyczne zaczerpnięte ze strony internetowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Katowicach. www.wup-katowice.pl

Długotrwałe bezrobocie wiąże się przede wszystkim z koniecznością ponoszenia indywidualnych kosztów psychologicznych. Istnieją trzy podstawowe fazy psychologicznej reakcji na utratę pracy:

- I. Szok albo optymizm,
- II. Pesymizm,
- III. Fatalizm, rezygnacja.

Początkowy szok spowodowany utratą, bądź niemożnością podjęcia pracy zastępowany jest krótkotrwałą fazą optymizmu, wiary w znalezienie pracy, poszukiwaniem zajęć pseudozawodowych. Jednak bardzo szybko bezrobotny ponownie traci nadzieję oraz popada w pesymizm. Przedłużanie się tego okresu może prowadzić do fatalizmu, całkowitej bezradności i w efekcie do zaburzeń na psychologicznym i społecznym poziomie funkcjonowania.

Badania dotyczące reakcji na bezrobocie oraz jego konsekwencji potwierdzają, że jest to proces, który przebiega w kilku fazach, a każdą z nich charakteryzują inne sposoby zachowania i reagowania. Zasadnicze fazy tego procesu (przedstawione graficznie na schemacie nr 1 są następujące²:

Faza I. Antycypacja bezrobocia - oczekiwanie na wymówienie; silny stan pobudzenia lub zaburzenie nastroju; jego zmiany od panicznego strachu przez smutek do uczucia nienawiści.

Faza II. Szok po utracie pracy - poczucie klęski i porażki życiowej, uczucie pokrzywdzenia, wstyd i upokorzenie, że się bierze zasiłek, lęk przed przyszłością, stany przygnębienia.

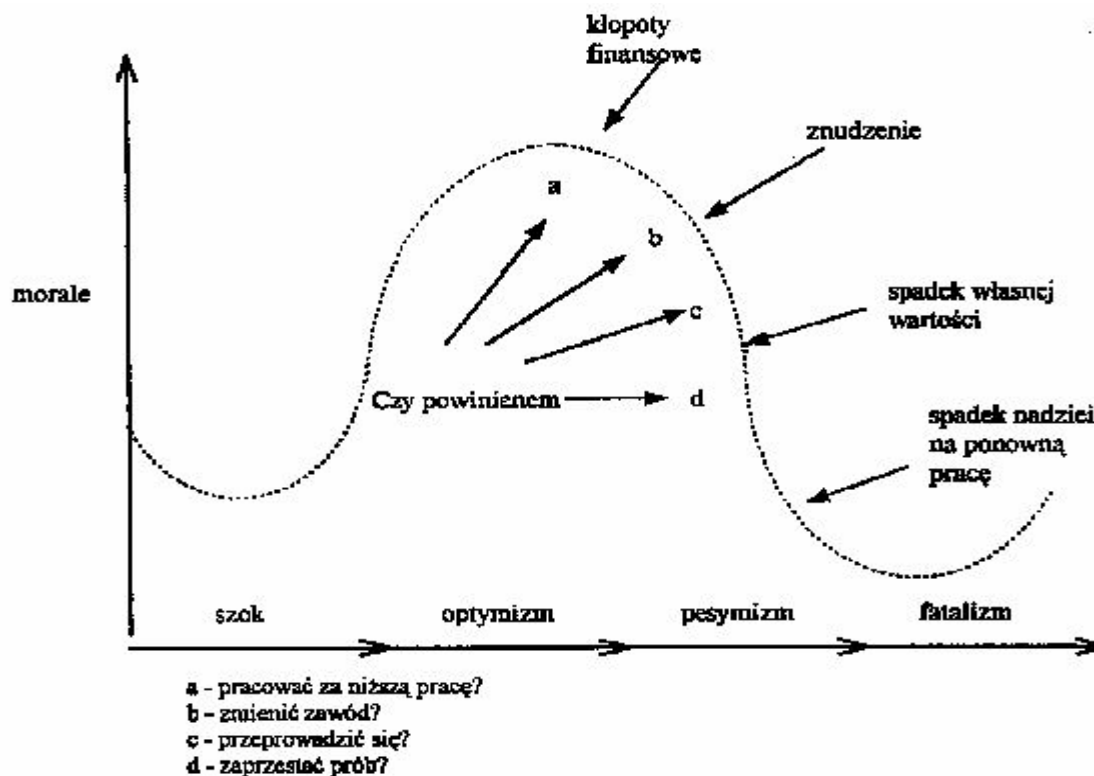
Faza III. Wchodzenie w sytuację bezrobocia i optymizm - efekty odpoczynku i urlopu, traktowanie obecnej sytuacji jako przejściowej, aktywne poszukiwanie pracy, optymizm i wiara w sukces.

Faza IV. Pesymizm i rezygnacja - negatywne reakcje emocjonalne, kłopoty zdrowotne i finansowe w efekcie bezskutecznych starań o pracę.

Faza V. Fatalizm i apatia, dopasowywanie się do przedłużającego się bezrobocia -

² M. Goszczyńska, *Bezrobotny jako podmiot zagrożenia ekonomicznego*, (w:) M.Goszczyńska (red.) *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*, Katowice 1995, s. 28.

poczucie beznadziejności, dążenie do izolacji społecznej, redukcja oczekiwań życiowych, zainteresowań i dążenia do celu.



Schemat 1: Skutki bezrobocia w aspekcie społecznym. Źródło: D. Kotlorz, A. Zachorowska, Ekonomiczno- społeczne problemy gospodarowania zasobami pracy w warunkach przechodzenia do gospodarki rynkowej, Katowice 1992.

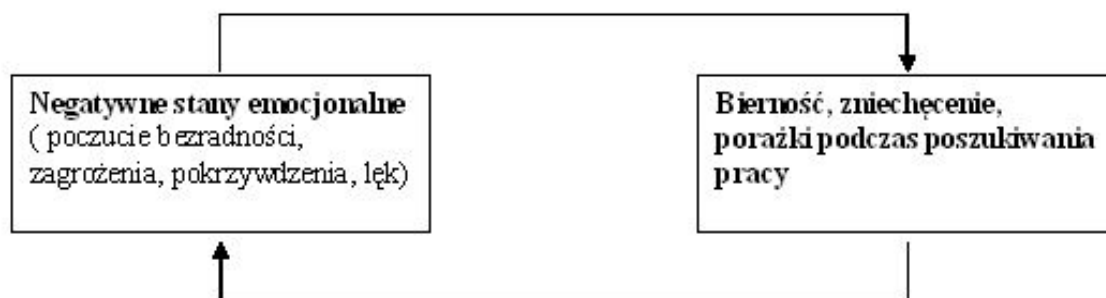
Według Richarda S. Lazarusa na reakcję człowieka wpływa w istotny sposób percepcja własnej sytuacji, ocena własnego położenia, prowadząca do odbioru sytuacji jako wyzwania, (kiedy osoba spostrzeżga wymagania otoczenia i jednocześnie czuje, że potrafi im sprostać) bądź do poczucia zagrożenia, pokrzywdzenia, straty (gdy osoba zakłada, że otoczenie jest wobec niej wrogie, że nie potrafi nad nim zapanować)³.

Ten dwójaki sposób percepcji i ustosunkowania się do sytuacji wpływa na skuteczność działań podejmowanych w procesie radzenia sobie z odczuwalnymi trudnościami. Brak efektów własnego wysiłku, niepowodzenia w poszukiwaniu pracy, powodujące przymusową bezczynność oraz odczuwane deficyty mogą prowadzić do zachowań dewiacyjnych, patologicznych, takich jak alkoholizm, narkomania przestępstwa

³ R.S. Lazarus, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny psychologiczne”, cyt. za: K. Popiołek (red.), *Psychologia pomocy – wybrane zagadnienia*, Katowice 1996, s. 89.

kryminalne, a czasami nawet do zamachów samobójczych. Koszty ponoszone przez osobę bezrobotną są duże: lęk przed dalszą i bliższą przyszłością, poczucie braku zrozumienia i wsparcia ze strony innych osób oraz niepewność siebie. Te właśnie emocje, jeśli nasilenie ich jest zbyt duże i jeśli są zbyt długotrwałe, powodują, że sytuacja, zamiast mobilizować do skutecznego działania, wywołuje poczucie bezradności i bierność⁴.

Schemat nr 2 przedstawia mechanizm sprzężenia zwrotnego, z którym mamy do czynienia u człowieka przeżywającego trudności podczas poszukiwania pracy. Negatywne stany emocjonalne nasilają bierność, która musi prowadzić do niepowodzeń w poszukiwaniu pracy. Porażki natomiast jeszcze bardziej potęgują i utrwalają lęk oraz brak wiary we własne możliwości. Te z kolei wywołują brak aktywności itd.



Schemat nr 2. Związek zachodzący między przeżyciami jednostki a niepowodzeniami podczas poszukiwania pracy. Źródło: K. Popiołek (red.), *Psychologia pomocy – wybrane zagadnienia*, Katowice 1996.

Istnieje wiele teorii ukazujących czynniki wpływające na zachowania zaradcze ludzi w sytuacji pozostawania przez pracy, ale najbardziej użyteczne wydają się dwie: teoria Rottera i teoria Seligmana. Ta pierwsza ukazuje, jak ważne dla funkcjonowania podmiotu są jego subiektywne przekonania o posiadaniu wpływu bądź braku wpływu, na otoczenie, na świat. Jeżeli człowiek jest przeświadczony, że dany fakt to efekt jego własnych poczynań czy posiadanych przez niego względnie trwałych cech osobowości, mamy do czynienia z przekonaniem o wewnętrznej kontroli wzmocnień.

Jeżeli natomiast osoba sądzi, że fakt, który nastąpił po jej działaniu uwarunkowany został głównie czynnikami zewnętrznymi, np. zachowaniem się innych ludzi, wpływami losu czy fatum to znaczy, iż jest ona przekonana o zewnętrznej kontroli wzmocnień.

⁴ K. Popiołek., *Psychologia pomocy – wybrane zagadnienia* (red.) Katowice, 1996, s.90.

Teoria Rottera wskazuje na to, że wewnętrzne poczucie kontroli przyczynia się do najbardziej skutecznego, aktywnego działania, ułatwia proces uczenia się i podwyższa motywację osiągnąć⁵.

Teoria wyuczonej bezradności Seligmana ukazuje, że częste doświadczanie przez organizm nie kontrolowanych wzmocnień (braku związku między własnymi poczynaniami, reakcjami a następującymi po nich wzmocnieniami) wywołuje tzw. zespół wyuczonej bezradności. Charakteryzują go:

- brak motywacji do działania, apatia, zniechęcenie,
- negatywne stany emocjonalne oraz związane z nimi zagrożenie poczucia własnej wartości,
- niemożność dostrzeżenia związku między własnym zachowaniem a jego efektami, następstwami (nawet wtedy, gdy działanie kończy się powodzeniem, sukcesem).

Z teorii Seligmana wynika, iż czym dłuższe i bardziej aktywne są działania osoby zmierzające do zmiany niedającego się zmienić świata, tzn. im dłużej trwa doświadczanie tzw. treningu bezradności, tym większe jest nasilenie wymienionych powyżej skutków⁶.

Z powyższych teorii wynika przede wszystkim, iż szanse powodzenia w procesie radzenia sobie z trudną sytuacją zależą zarówno do sił oraz zdolności przystosowawczych jednostki, od jej aktywności własnej, jak i od warunków środowiska.

Skutki bezrobocia odczuwają najbardziej te jednostki, które miały dobrą pracę. Osoby, które utraciły taką pracę przeżywają stres, a nawet wstrząs, depresję, mają trudności ze swoją tożsamością i samooceną. Taka jednostka jest szczególnie wrażliwa na to, jak jest postrzegana przez innych, może stać się bardzo podatna na wpływy innych, bowiem jest od nich zależna, także materialnie. W ten sposób bezrobotny prezentuje się jako człowiek nie tylko zagrożony różnymi rodzajami deprivacji, ale i bezsilny, niepotrzebny czy uciążliwy a także społecznie nieufny. Osoba bezrobotna odczuwa też zmniejszenie poczucia kontroli nad własnym życiem. Zajmuje też pozycję osoby wspomaganej, poszukującej pomocy, jest zatem przez innych postrzegana jako słaba i nie dająca sobie rady.

Człowiek, który posiada pracę w przeciwieństwie do bezrobotnego, jest podmiotem szerszej zbiorowości, dla której obowiązują określone prawa i normy. Wykonywanie pracy ma istotne znaczenie psychologiczne z wielu powodów: zaspokajają potrzebę

⁵ *Ibidem*, s. 91.

⁶ *Ibidem*

osiągnąć, ćwiczy zdolności jednostki, pobudza zainteresowania, stawia wymagania. Bezrobotny wraz z utratą pracy przestaje ćwiczyć swoje indywidualne i społeczne umiejętności, staje się apatyczny (nic nie pobudza jego zainteresowań), nie spełnia żadnych sformalizowanych wymagań, co odbija się na jego inicjatywności, autonomii. Praca dostarcza sposobności do autoekspansji, autonomii i rozwoju, co sprawia, że człowiek staje się w pełni dojrzałą i odpowiedzialną osobą. Osoba, która traci pracę, tym samym traci sposobność do rozwoju osobowości dojrzałej⁷.

Reasumując należy stwierdzić, iż bezrobocie jest zjawiskiem o tyleż skomplikowanym, że obok aspektu jednostkowego, ekonomicznego, ma także wymiar społeczny - między innymi jest jedną z przyczyn patologii społecznych - alkoholizmu, przestępczości, przemocy w rodzinie, narkomanii, prostytucji, samobójstw. Problem bezrobocia dotyczy bowiem nie tylko osoby nim dotkniętej, lecz także całej rodziny, środowiska kulturowego i społeczności lokalnej. Pogorszenie funkcjonowania mikrostruktur, w których egzystuje jednostka jest proporcjonalne do okresu pozostawania bez pracy. Przejawia się to problemami opiekuńczo wychowawczymi, przemocą, zanikiem autorytetu rodzicielskiego, anomią społeczną itp., a w konsekwencji może prowadzić do rozpadu podstawowych więzi łączących jednostki.

Bezrobocie prowadzi do narastania takich społecznych kwestii jak kwestia ubóstwa, kwestia edukacyjna, kwestia zdrowotna itp. Bezpośrednią konsekwencją bezrobocia jest rozszerzanie się zjawisk patologii społecznej, anomii, wzrost poczucia zagrożenia bezpieczeństwa w tym bezpieczeństwa socjalnego.

Bezrobocie często dotyczy całych grup społecznych. W ich odniesieniu polega zazwyczaj na kumulacji w określonym środowisku negatywnych cech położenia materialnego, społecznego i politycznego; jest odbierana przez tę grupę, jako nieprawidłowość zakłócająca jej prawidłowy rozwój, wywołuje społeczny niepokój i jest źródłem napięć a nawet konfliktów społecznych. Bezrobocie prowadzi zawsze do obniżenia standardu życia, także w przypadku otrzymywania świadczeń kompensujących, wywołuje pojawienie się poczucia krzywdy, frustracji, sprzyja izolacji społecznej, staje się czynnikiem sprzyjającym dekwalfikacji, pogorszeniu stanu zdrowia, wpływa na wzrost konfliktów w rodzinie i innych grupach społecznych, prowadzi do narastania zjawisk patologii⁸.

Maciej Sosnowski Katowice 2009.

⁷ M. Goszczyńska, (w:) Z. Ratajczak (red.), *Psychologiczne problemy funkcjonowania człowieka w sytuacji pracy*, Katowice 1995, s. 28

⁸ Cennym kompendium wiedzy na temat psychologicznych konsekwencji sytuacji bezrobocia oraz wpływu tej sytuacji na zmianę planów życiowych u osób bezrobotnych jest rozprawa doktorska Elżbiety Turskiej pod kierunkiem Zofii Ratajczak pod tytułem: *Atrybucje przyczyn własnego bezrobocia a zmiany planów życiowych*. Praca niepublikowana – maszynopis.