

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2004 [2005]	R. XLVIII (LXI)	T. 2 (23) Cz. I	s. 76–98
------------	--	-------------------------	--------------------	-----------------------	----------

Jolanta FILIPCZYK

Percepcja pogorszenia własnej sytuacji życiowej a progi bezradności u osób pozostających bez pracy

Wprowadzenie

Bezrobocie jest bardzo ważnym obszarem badań, ponieważ dotyczy ogromnej części społeczeństwa. Niesie ze sobą poważne koszty zarówno w wymiarze jednostkowym (koszty psychologiczne), jak i w wymiarze ogólnospołecznym. Tracąc pracę, ludzie tracą możliwość zdobywania środków do życia. Bezrobocie jest więc w swej istocie źródłem wielowymiarowej depresji. Często jest odbierane przez osoby pozostające bez pracy jako zagrożenie lub pogorszenie sytuacji życiowej.

W tym artykule pogorszenie jest definiowane jako odczuwana zmiana na gorsze pod jakimkolwiek względem, ale najważniejsze są jego trzy aspekty: materialny, społeczny i psychologiczny. Najszybciej pogarsza się ekonomiczna sytuacja bezrobotnego, wyrażająca się obniżeniem jego standardu życia. Pierwszym wydarzeniem krytycznym, uruchamiającym proces pogarszania się sytuacji życiowej, jest fakt utraty pracy (zwolnienie). Dlatego też za wstępne pogorszenie sytuacji ekonomicznej uważam stratę pracy. Konstelacja całego wachlarza innych czynników zarówno podmiotowych, jak i zewnętrznych, tkwiących w sytuacji, decyduje o tym, czy strata pracy zostanie potraktowana przez osobę bezrobotną jako zagrożenie czy też jako poprawa sytuacji życiowej

i swego rodzaju wyzwanie rozwojowe (R a t a j c z a k, 1995; 2002). Naturalną reakcją występującą u bezrobotnych jest – jak się wydaje – dokonywanie ocen stopnia tego „prywatnego” pogorszenia. Głównym założeniem, jakie przyjmuję w tym artykule, jest teza głosząca, że spostrzeganie natężenia pogorszenia własnej sytuacji życiowej przez bezrobotnego ma wpływ na jego poczucie bezradności i koreluje z wielkością „progu bezradności”. Kluczowym zadaniem staje się zatem wyjaśnienie, czym są owe „progi bezradności” w charakterystyce funkcjonowania osób bezrobotnych oraz pytanie, czy i jak je można mierzyć.

Problem progów zaradności i bezradności

Zagadnienie „progów” przynależy do dziedziny psychofizyki – działu psychologii zajmującego się problematyką pomiaru wrażeń zmysłowych, czyli określaniem relacji między fizyczną charakterystyką bodźca a jego recepcją sensoryczną.

Celem tego artykułu jest przeniesienie paradygmatu „progów” do dziedziny psychologii społecznej, w szczególności zaś zdefiniowanie ich w odniesieniu do spostrzegania własnej sytuacji życiowej przez osoby bezrobotne. Założeniem, towarzyszącym poniższym rozważaniom, jest istnienie dwojakiego rodzaju progów zaradności i bezradności. Progi te mają analogiczny charakter do progów spostrzegania w dziedzinie psychofizyki, a ich istnienie potwierdza wiele wydarzeń z życia codziennego każdego człowieka (przekraczanie granic odporności lub granic wytrzymałości w różnych dziedzinach życia; przeżywanie kryzysów lub traumy).

Za przekroczenie progu zaradności przez jednostkę uważam taki moment w jej życiu, w którym – dzięki wykorzystaniu własnego potencjału w sytuacji trudnej – przezwycięża ona swoją niemoc, bezzilę, bierność czy apatię i podejmuje działania odpowiednie do sytuacji, nastawione na poradzenie sobie z powstałym problemem. Taki próg uzależniony jest od pierwszej udanej próby działania, które przynosi poprawę sytuacji, od pierwszej dostrzegalnej przez jednostkę zmiany na korzyść. W sytuacji gdy przekroczenie progu wymaga mobilizacji zasobów sięgających granicy możliwości jednostki, takie progowe wymaganie nazywamy wyzwaniem (zob. R a t a j c z a k, 2002). Początkowa bezradność osoby pozostającej bez pracy może się utrwalić i zinternalizować, ale może też przekształcić się w kierunku konstruktywnym, związanym z działaniami, wskazującymi na istnienie ukrytych, często nieznanych samym zainteresowanym możliwościom, siłom życiowym i zasobom. Stopniowo spirala niepowodzeń może się przeobrazić w ciąg osiągnięć, o ile pojawią się

pozytywne wzmocnienia i trening zaradności, pozwalające przekroczyć próg bezradności.

Co jednak się dzieje, gdy jednostka nie jest w stanie wyzwolić w sobie dość energii, znaleźć dość zasobów w sobie czy skorzystać ze wsparcia innych, aby poradzić sobie z trudną sytuacją życiową?

Można przypuszczać, iż w pewnym momencie na kontinuum percepcji własnej sytuacji nastąpi najpierw przekroczenie **progu czucia**, czyli jednostka uzna, że jej funkcjonowanie we wszystkich lub niektórych ze sfer pogorszyło się, a następnie spostrzeże, że pogorszenie to jest znaczne i świadomie lub nie przekroczyła **progu absolutnego** swojej zaradności i weszła w strefę bezradności. Progiem absolutnym dla jednej osoby może być nędza, a dla innej dochody pozwalające jej jedynie na zaspokojenie podstawowych potrzeb takich, jak: zaspokojenie głodu i zakup odzieży. Z pewnością ogromną rolę odgrywają tutaj oczekiwania jednostki, jej sytuacja sprzed okresu utraty pracy oraz przekonanie o zasługiwaniu na dopływ określonych dochodów. Przekroczenie absolutnego progu bezradności zwykle dokonuje się w sytuacji zagrożenia. Z. Ratajczak mówi o tym w ten sposób: „Sytuacja zagrożenia zawsze powoduje wzrost wymagań, apeluje do potencjału człowieka, do jego zasobów, które tu będziemy nazywali potencjałem zaradczym. Zmiana ta ma zwykle postać zdarzenia niebezpiecznego, niekorzystnego, niepożądanego, które albo jest poprzedzone sygnałem, albo też samo sygnalizuje wystąpienie niekorzystnych dla jednostki stanów rzeczy” (2001, s. 16).

Progi są więc pojęciem względnym, uzależnionym od całej konstelacji różnorodnych czynników indywidualnych, a ich występowanie dotyczy wielu, jeśli nie wszystkich dziedzin życia człowieka. Przykładowo pracownik poddany długotrwałemu stresowi może w pewnym momencie stwierdzić, że „granica wytrzymałości została przekroczona”, poczuje się wyczerpany emocjonalnie i fizycznie, a następnie zrezygnuje z pracy. Oczywiście na końcu takiego procesu może pojawić się nowa jakość, a przekroczenie progu bezradności może w konsekwencji doprowadzić do pozytywnych zmian w życiu czy też nadania mu nowego sensu. Prawdopodobnie wiele w takich sytuacjach zależy od samoświadomości jednostki, a także od jej zasobów, możliwych do wykorzystania w kryzysowej sytuacji (np. zasobów osobistych: poczucia sprawstwa czy poczucia kontroli).

Kluczowym dla zrozumienia i zbadania zjawiska „progów” jest zatem wyjaśnienie złożonej konstelacji czynników prowadzących do spostrzegania swojej sytuacji w kategoriach poprawy lub pogorszenia i wyjaśnienie dynamiki procesu pogarszania się sytuacji życiowej w momentach różnego typu zagrożeń, np. ekonomicznego (utrata pracy), społecznego (utrata pozycji społecznej) i psychologicznego (utrata tożsamości zawodowej).

Zjawisko progów w psychologii poznawczej

Osiągnięcia psychologii poznawczej ułatwią, poprzez analogię, zrozumienie znaczenia zjawiska progów dla wielu sytuacji i problemów życiowych wyjaśnianych przez psychologię społeczną czy psychologię pracy. Oczywiście, niemożliwe jest bezpośrednio „przeniesienie” pojęcia „próg” z psychofizyki do psychologii spostrzegania czy też z receptora na cały organizm, dlatego też zależności te traktuję bardziej jako pewną ścieżkę podobieństwa i w znacznym stopniu metaforę.

Traktując najbardziej ogólnie **zjawisko progu**, można powiedzieć, iż jest to określenie wielkości czegoś, od której coś (np. wrażliwość) się zaczyna lub na której się kończy.

Istnieje wiele różnorodnych podziałów progów uwzględniających ich różne właściwości.

Włodzimierz Szewczuk (1979) wymienia:

1. **Próg absolutny** – najmniejsza wartość bodźca wywołująca reakcję; taka wartość bodźca, która wywołuje reakcję twierdzącą w 50% prób.

2. **Próg chwilowy** – wartość określająca aktualny stan wrażliwości; odnosi się zarówno do progów absolutnych, jak i progów różnicy.

3. **Próg dolny** – najmniejsza wartość bodźca, która wywołuje reakcję.

4. **Próg górny** – największa wartość bodźca, która wywołuje jeszcze reakcję.

5. **Próg różnicy** – najmniejsza różnica między dwoma bodźcami, która wywołuje reakcję; ze względu na dużą zmienność wartości progowej stosuje się też definicję statystyczną progu różnicy: jest to mediana chwilowych progów różnicy (próg chwilowy) lub szerzej: taka wartość bodźca, która wywołuje reakcję twierdzącą w 50% prób.

6. **Próg wrażliwości** – najmniejsza i największa wartość bodźca wywołującego reakcję.

W koncepcji J. Ekela (1978) progi sensoryczne są ściśle związane z pojęciem **pojemności informacyjnej** receptora jako kanału między źródłem bodźców i dalszymi, bardziej ośrodkowymi częściami analizatora. Pojemność informacyjna zależy od tego, na jak szeroki zakres energii bodźca – od najmniejszej intensywności, przy której receptor już reaguje impulsem nerwowym, do największej, przy której jeszcze reaguje wysyłaniem serii impulsów o coraz to większej częstotliwości – receptor reaguje, oraz od tego, jak duża musi być różnica dwu różnych intensywności bodźca, aby wywołały one różne reakcje (serie impulsów o odmiennych częstotliwościach). Zdaniem tego autora, istnieje także górna i dolna granica zakresu energii bodźca, na które już i jeszcze reagują receptory. Te granice nazywa się **progami wrażliwości** albo

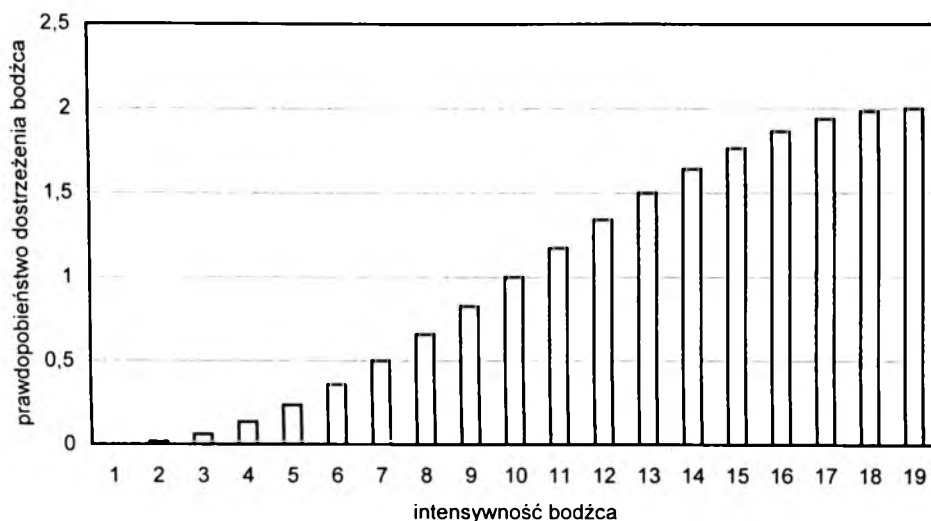
progami absolutnymi – dolnym i górnym. **Próg dolny** jest określany jako najmniejsza ilość energii bodźca zdolna do wywoływania reakcji receptora w postaci impulsu nerwowego. Natomiast **próg górny** jest to największa ilość jego energii, przy której receptor jeszcze reaguje specyficznie do ilości energii bodźca. Próg górny – jak można sądzić na podstawie danych pośrednich – ma charakter dwojaki. Poczynając od pewnej intensywności bodźca, receptor reaguje na wszystkie wyższe intensywności tak samo, tj. niespecyficznie do intensywności. Istnieje zatem pewna górna granica częstotliwości impulsów nerwowych, jaką receptor może wysłać. Gdy intensywność bodźca będzie dalej się zwiększała, osiągnie wreszcie wartość, przy której receptor ulega odwracalnemu (fizjologicznemu) uszkodzeniu: przestaje w ogóle na jakiś czas reagować na bodźce. Wreszcie przy pewnej intensywności bodziec nieodwracalnie niszczy receptor.

Oba rodzaje progów wrażliwości, górny i dolny, są różne dla różnych rodzajów receptorów. Cecha receptora, którą mierzy się dolnym progiem absolutnym receptora, to **wrażliwość**. Receptor uważa się za tym wrażliwszy, im niższy jest ten próg, tj. im słabsze są bodźce, na które receptor reaguje.

Natomiast druga ważna właściwość receptora, czyli jego pojemność informacyjna, jest minimalną wielkością różnicy między dwiema różnymi intensywnościami bodźca, niezbędną do wywołania dwu różnych reakcji receptora. Właściwość ta bywa nazywana **czułością**, a minimalna wielkość różnicy intensywności, wywołująca różne reakcje, nazywana jest **progiem czułości** albo **progiem względnym**.

Szczególne badania nad progami rozpoczął Fechner (1860 za: Falkowski, 2002). Badacz ten zaproponował aktualne do dziś metody pomiaru wrażliwości sensorycznej, uwzględniającej dwa rodzaje progów zmysłowych: próg bodźca, nazywany także progiem dolnym, odpowiadający najniższej dostrzeganej wielkości bodźca, oraz próg różnicy – odnoszący się do najmniejszej dostrzegalnej różnicy między bodźcami.

Zdaniem Fechnera, wielkość progów nie jest stała, lecz ze względu na zmienność wrażliwości sensorycznej, spowodowanej aktywnością układu nerwowego, czyli fluktuacją sensoryczną – zmienia się z chwili na chwilę. Wobec tego aby określić próg bodźca czy próg różnicy określonego kontinuum sensorycznego, np. głośności, należy dokonać wielokrotnego pomiaru progów, a następnie policzyć średnią. Z tego względu próg jest zawsze wielkością statystyczną. Można zatem powiedzieć, że mamy do czynienia z charakterystycznym rozkładem wielkości progów chwilowych, który da się aproksymować rozkładem normalnym. Przedstawiona na wykresie 1 funkcja pokazuje charakter zmienności wrażliwości sensorycznej, gdzie wartość I_3 odpowiada progowi bodźca, czyli tej jego wielkości fizycznej, która wywołuje reakcję spostrzegania bodźca w 50% prób.



Wykres 1. Funkcja zmienności wrażliwości sensorycznej

Wykres pokazuje, że wraz ze wzrostem intensywności bodźca rośnie **prawdopodobieństwo dostrzeżenia bodźca**. Właściwość progów, sformułowana po raz pierwszy przez Fechnera, została ujęta w prawo psychofizyczne przez Webera i nazywana jest **prawem, stałą lub ułamkiem Webera**. Prawo to można przedstawić w postaci następującego równania:

$$\frac{\Delta I}{I} = k$$

gdzie I jest wielkością bodźca, natomiast ΔI jest przyrostem wielkości tego bodźca, wystarczającym do stwierdzenia różnicy w spostrzeganej wielkości. Wartość k jest stałą, która w równaniu wskazuje na to, że aby stwierdzić różnicę, wraz ze wzrostem wielkości bodźca musi się zwiększać jego przyrost o stałą część swojej początkowej wartości (zob. Falkowski, 2002).

W dotychczasowych badaniach nad różnymi jakościami zmysłowymi stwierdzono, że ułamek Webera jest rzeczywiście stały dla średniej intensywności bodźca, natomiast dla wielkości małych i dużych wzrasta (Woodworth i Schlosberg, 1963 za: Falkowski, 2002).

Pojęcie „próg”, a dokładniej mówiąc: „próg pobudzenia”, stosowane jest także w neuropsychologii w odniesieniu do potencjałów czynnościowych neuronów. **Próg pobudzenia** to punkt, powyżej którego może zostać wywołany potencjał czynnościowy dla danego neuronu, a poniżej którego nie może zostać wywołany potencjał czynnościowy (Sternberg, 1999).

Natomiast w teorii stresu zjawisko progu występuje w kontekście źródeł stresu, a konkretnie w odniesieniu do obciążeń lub tzw. obciążeń nadmiernych

(Frączek, Kofta, 1976). Pod pojęciem obciążenia rozumie się takie natężenie stresu, które nie prowadzi jeszcze do zaburzeń w poziomie organizacji czynności. Pojęcie „przeciążenie” („obciążenie nadmierne”) odnosi się natomiast do takiego natężenia stresu, które wywołuje wyraźne negatywne zmiany w funkcjonowaniu psychicznym jednostki (np. spadek sprawności umysłowej, pojawienie się impulsywnych, niekontrolowanych reakcji emocjonalnych). Punkt na skali natężenia stresu, w którym obciążenie przechodzi w przeciążenie, można nazwać **progiem tolerancji (odporności) na stres psychologiczny**.

Deskrypcja zjawiska progów zaproponowana w niniejszym artykule jest najbliższa koncepcji J. Ekela, dlatego też przyjmuję definicję progu absolutnego (wrażliwości) i względnego (czułości) za tym badaczem. Za próg absolutny uważam próg górny, czyli największą ilość energii bodźca, przy której receptor jeszcze reaguje specyficznie do ilości energii bodźca, a za próg względny przyjmuję minimalną wielkość różnicy intensywności bodźca wywołującą różne reakcje. Odnosząc się do innych teorii, próg absolutny jest bliski znaczeniowo progowi tolerancji (odporności) na stres, a próg względny jest w zasadzie tożsamy z progiem pobudzenia (według R.J. Sternberga, 1999).

Progi bezradności w psychologii społecznej i psychologii pracy

Świadomość braku pracy i wynikające z tego faktu trudności są przyczyną różnorodnych deficytów. Deficyty te mogą rodzić różnorodne uczucia, z których chyba najpowszechniejszym jest bezradność. Dlatego tak pożytecznym wydaje się na gruncie nauk społecznych zbadanie, opisanie i wyjaśnienie jej progów.

Przekroczenie pierwszego progu dokonuje się w momencie utraty pracy i jest to tzw. **próg straty**. Już wtedy następuje „podprogowe” działanie percepcji własnej sytuacji rozumianej jako „wstępne pogorszenie”, gdyż jednostka może przewidywać następstwa tego faktu. Zmiana sytuacji na gorsze może się objawiać poczuciem zagrożenia lub straty. Można więc, powołując się na dokonania psychologii poznawczej, powiedzieć, że próg straty jest progiem dolnym – utrata pracy, czyli pierwsze zdarzenie krytyczne uruchamiające u zdecydowanej większości osób bezrobotnych proces pogarszania się wywołuje pierwszą reakcję, tj. szok, zdziwienie czy niedowierzanie. Siła takiego bodźca jest zwykle duża, chyba że jednostka spodziewała się tej sytuacji (np. wcześniej zostały zwolnione inne osoby z zakładu pracy w ramach restrukturyzacji, zwolnień grupowych) lub została o niej wcześniej poinformowana i obowiązky-

wał ją pewien okres wypowiedzenia, dający szansę na oswojenie się z tą sytuacją. Pojawiające się po utracie pracy koszty (bodźce) psychologiczne, ekonomiczne i społeczne w perspektywie czasowej mają o wiele silniejsze natężenie i wywołują o wiele większe konsekwencje niż to pierwsze wydarzenie krytyczne i samo poczucie straty, a więc zbliżają się do progu lub przekraczają próg względny bądź absolutny. W momencie utraty pracy i w początkowym okresie bezrobocia jednostka dysponuje bowiem jeszcze zasobami, czy to energetycznymi (pieniądze, oszczędności) czy też osobistymi (poczucie skuteczności osobistej, wysoka samoocena). Szczególnie duże znaczenie odgrywają zasoby finansowe (Chudzicka, 1998).

Jeżeli jednak stan bezrobocia przedłuża się, jednostka doświadcza porażek w znalezieniu nowej pracy, topnieją jej zasoby energetyczne, pogarsza się samoocena, a coraz częściej dochodzi do głosu poczucie bezradności, jednostka może wówczas uznać, że jej sytuacja zmieniła się bardzo w stosunku do okresu sprzed utraty pracy. Osoba bezrobotna zaczyna więc odczuwać różnicę pomiędzy „wstępnym pogorszeniem” a swoim obecnym położeniem, co w efekcie prowadzi do percepcji swojej aktualnej sytuacji w kategoriach znacznego lub zdecydowanego pogorszenia i **przekroczenia progu względnego (czułości)**. Inaczej mówiąc: osoba pozostająca bez pracy, dokonując porównań typu „teraz – kiedyś”, spostrzega i ocenia różnicę między intensywnościami bodźców działających na nią w tych dwóch różnych sytuacjach życiowych (przed utratą pracy i po utracie pracy). Moment oceny w kategoriach pogorszenia może stać się momentem przekroczenia względnego progu bezradności, w którym zostaje określona owa „minimalna wielkość różnicy intensywności wywołująca różne reakcje”. Reakcja ta może być w tym sensie różna od sytuacji utraty pracy, że osoba zaczyna odczuwać negatywne koszty psychologiczne bezrobocia takie, jak: apatia, rezygnacja, bierność, niemoc w radzeniu sobie z niektórymi problemami i zadaniami życiowymi. Pogorszenie postępuje szczególnie szybko w odniesieniu do zasobów finansowych i poziomu konsumpcji. Nie jest to jeszcze jednak sytuacja skrajnej deprivacji potrzeb bytowych, zwana nędzą. Oczywiście, nieuchronne są i takie sytuacje, że bezrobotny zaspokajający wszystkie swoje potrzeby poza potrzebami społecznymi i potrzebą samorealizacji spostrzega swoją sytuację jako biedę czy ubóstwo. Powodem takiej sytuacji jest uzależnienie oceny własnej sytuacji życiowej od całego wachlarza różnych czynników subiektywnych, podmiotowych (np. oczekiwań, aspiracji, właściwości osobowości i procesów poznawczych) kształtujących nasz ogląd świata i nas samych w nim.

Najdalej na kontynuum pogorszenia znajduje się **absolutny próg bezradności**. Założeniem, które przyjmuję w tym artykule, jest to, że wzrost intensywności pogorszenia do pewnej granicy wytrzymałości powoduje reakcję w postaci bezradności jednostki pozostającej bez pracy. Takie radykalne pogorszenie dokonuje się wskutek przedłużającego się okresu bezrobocia i jest silnie

związane z drastycznym ograniczeniem dochodów osób bezrobotnych. Tak więc nader często absolutny próg bezradności koreluje z **zagrożeniem egzystencji jednostki, biedą lub nawet nędzą**. Bezrobotni, którzy przekroczyli taki próg, zwykle zupełnie nie radzą sobie ze sprawami dnia codziennego, nie widzą już możliwości poradzenia sobie z problemami, a ich funkcjonowanie ulega całkowitemu zakłóceniu. Grupę tą określiłam zatem mianem „desperatów” w odróżnieniu od dwóch grup o przekroczonym progu względnym – „sfrustrowanych” i „zdezorientowanych”.

„Zdezorientowani” odczuwają pewną zmianę na gorsze, pewną różnicę między „teraz – kiedyś”, jednak rozbieżność ta nie jest jeszcze siłą dezorganizującą dla ich zachowania. Wiedzą, że coś się zmieniło w związku z utratą pracy, jednak nie wiedzą jeszcze do końca, co to znaczy i jak sobie z tym poradzić. Przede wszystkim jednak nie są w stanie przewidzieć, jak długo potrwa kryzysowa sytuacja w ich życiu. Szukają kierunku działania, eksplorują różne strategie zaradcze i mimo iż ich funkcjonowanie uległo pewnemu zakłóceniu, to z większością problemów umieją sobie jeszcze poradzić. Natomiast „sfrustrowani” znajdują się pomiędzy „desperatami” a „zdezorientowanymi” pod względem odczuwanych negatywnych konsekwencji utraty pracy i bezrobocia. Jest to grupa „progowa” odczuwająca znaczną różnicę między „wstępnym pogorszeniem” (progiem straty) a swoją obecną sytuacją, jednak radząca sobie z częścią problemów. Funkcjonowanie „sfrustrowanych” ulega częściowemu zakłóceniu znajdującemu swój wyraz w dominującym uczuciu frustracji. Frustracja ta może być spowodowana kilkoma nieudanymi próbami znalezienia zatrudnienia, zwiększającą się świadomością swoich słabych stron (np. braków w wykształceniu). Tak więc bezrobotni przynależący do tej grupy zwykle wypróbowali już kilka strategii poradzenia sobie z trudną sytuacją, jednak nie przyniosły one spodziewanego efektu.

Zaproponowana typologia osób pozostających bez pracy akcentuje negatywne skutki bezrobocia, ale badania zachodnich bezrobotnych (W a n b e r g, Marchese za: R e t o w s k i, 1995) pokazują, że są jednostki, które lepiej od innych adaptują się do sytuacji bezrobocia. Być może słuszne byłoby zatem wyłonienie czwartej grupy osób bezrobotnych – dobrze przystosowanych do nowej rzeczywistości, aktywnych lub nastawionych na poradzenie sobie z problemem i nie odbiegających pod względem różnych wskaźników dobrostanu psychicznego od populacji pracujących Polaków. Uzasadnionym wydaje się działanie u tych osób mechanizmu zaradności i przekroczenie progu zaradności, toteż grupę tą określam mianem „przystosowanych”.

Podobne grupy zróżnicowane pod względem psychologicznych reakcji na bezrobocie wyodrębnił S. R e t o w s k i (1995) (bierni, przystosowani, desperaci i wyrachowani) oraz B. Z a w a d z k i, P. L a z a r s f e l d (1993) (nieugięci, zrezygnowani, załamani i apatyczni).

Osiągnięcia psychologii poznawczej pozwalają nie tylko na opis i wyjaśnienie pojęcia progów bezradności, ale i na zbadanie rządzących nimi praw i reguł. Szczególnie dużą wartość praktyczną do tego celu ma prawo Webera. Oczywiście jest, że wraz ze wzrostem natężenia pogorszenia sytuacji życiowej osób bezrobotnych (intensywności bodźca) rośnie prawdopodobieństwo bezradności i negatywnych konsekwencji bezrobocia (prawdopodobieństwo reakcji). Uzasadnionym wydaje się także twierdzenie, że aby zauważyć różnicę w sytuacji, wraz ze wzrostem pogorszenia (wielkości bodźca) musi się zwiększać przyrost pogorszenia (bodźca) o stałą część swojej początkowej wartości. Pogorszenie bowiem zawsze jest odnoszone do sytuacji pierwotnej, do jakiegoś stanu wyjściowego, standardu regulacji. Inny będzie stan początkowy w wypadku osoby, która przed utratą pracy zarabiała 5000 zł, a inny dla osoby, która osiągała dochód rzędu 1000 zł, a więc inna będzie dynamika pogarszania się. Tak więc, jeśli dochody osoby pierwszej zmaleją do 500 zł, to dochody drugiej osoby muszą zmaleć o proporcjonalną wartość, czyli do 100 zł, aby obie osoby bezrobotne odczuły takie samo pogorszenie. Być może jest to prawomocne stwierdzenie w odniesieniu do percepcji pogorszenia ekonomicznego, jednak trudno przewidzieć jego moc wyjaśniającą w stosunku do kosztów o bardziej złożonej i subiektywnej naturze, jak psychologiczne. Wraz ze wzrostem natężenia pogorszenia (intensywności bodźca przy stałej częstotliwości) rozróżnianie zmiany sytuacji życiowej staje się coraz lepsze i dokładniejsze, a więc coraz mniejszą różnicę w pogorszaniu się jednostka jest w stanie zauważyć. Gdy natężenie pogorszenia będzie dalej się zwiększało, np. obejmowało coraz to nowe sfery życia, osiągnie wreszcie wartość, przy której jednostka popada w stan bezradności i przestaje sobie radzić z problemami. Podobnie dzieje się z receptorem, który ulega odwracalnemu (fizjologicznemu) uszkodzeniu: przestaje w ogóle przez jakiś czas reagować na bodźce.

Można się także zastanowić nad tym, czy jednakowo będzie odczuwała swój zmieniony status ekonomiczny osoba bogata, średnio zamożna i wręcz biedna. Czy miliarder tracący w wyniku krachu giełdowego cały swój majątek będzie odczuwał takie same pogorszenie swej sytuacji jak robotnik, żyjący na poziomie średniej krajowej, który nagle traci pracę w wyniku bankructwa zakładu? Czy progi bezradności, które te dwie osoby przekroczą, będą miały taką samą charakterystykę jakościową? Niewątpliwie szczegółowe omówienie tej zależności przekracza ramy tego tekstu i wymaga dalszych badań.

Przekroczenie progów bezradności nie jest procesem nieodwracalnym. W każdym momencie życia bezrobotny może znaleźć w sobie nowe siły czy też odkryć nowe szanse, które pomogą mu przekształcić bezradność w zaradność. Niewątpliwie nie będzie to zadanie z gatunku łatwych i tylko szczególny układ warunków czy też pozytywne, pokrzepiające wydarzenie w życiu (pozytywne wzmocnienie) a czasami po prostu łut szczęścia pozwala przekroczyć próg bezradności w kierunku odwrotnym – w kierunku zaradności i nowych

wyzwań. Dlatego też tak ważna jest profilaktyka we wczesnym wykrywaniu symptomów bezradności oraz oparta na diagnozie sytuacji interwencja kryzysowa.

Założenia i cel badań

Podstawowym założeniem badawczym przyjętym w tym artykule jest związek progów bezradności (absolutnych i względnych) z pogarszaniem się sytuacji osoby bezrobotnej.

Można by się zatem zastanowić, w jakim stosunku semantycznym i funkcjonalnym znajdują się te dwie zmienne. Oczywiście wydaje się, że pogorszenie jest zjawiskiem szerszym, bardziej uniwersalnym niż progi bezradności, które mają charakter bardziej zróżnicowany i indywidualny. Progi bezradności występują zwykle w jakimś miejscu czy raczej w punkcie na kontinuum pogorszenia.

W artykule tym nie zostały przyjęte żadne założenia co do kierunku zależności pomiędzy pogorszeniem a progami bezradności u osób bezrobotnych, ponieważ niemożliwe jest na tym etapie badań i przy zastosowaniu wybranych procedur badawczych określenie charakteru przyczynowo-skutkowego między zjawiskami. Weryfikacji empirycznej została natomiast poddana siła związku między **percepcją pogorszenia własnej sytuacji życiowej a progami bezradności**, przy założeniu, że zależność ta jest dwukierunkowa i ma charakter sprzężenia zwrotnego.

Syndrom bezradności może narastać powoli w miarę utrzymującego się stanu braku pracy, a może pojawić się bardzo wcześnie i natychmiastowo obniżyć potencjał zaradczy jednostki. Poza tym należy zaznaczyć, że nie u wszystkich nasila się jednakowo, a zatem ważnym zadaniem byłoby wyłonienie podmiotowych czynników skorelowanych z przekroczeniem progów bezradności.

Narastanie negatywnych konsekwencji utraty pracy jest łagodniejsze i bardziej rozciągnięte w czasie u osób, które dysponują pewnymi zasobami: energetycznymi czy osobistymi (Hobfoll, Freedy, Green i Solomon, 1966 za: Heszen-Niejodek, 2000). Jednym z założeń przyjętych w prezentowanych poniżej badaniach jest zatem hipoteza, że **zasoby** spełniają funkcję ważnego bufora, hamującego narastanie negatywnych konsekwencji utraty pracy. Uzasadnionym wydaje się także twierdzenie, że różne zasoby, będące w posiadaniu jednostki, nie są od siebie niezależne i nie pozostają we wzajemnej izolacji, lecz tworzą konstelacje czynników, których wysoki lub niski poziom determinuje określone reakcje i zachowania, np. wysoka

samoocena, wewnętrzne poczucie kontroli oraz wysoka odporność na stres sprzyjają podejmowaniu aktywnych strategii zaradczych. Przy ocenie własnej sytuacji życiowej osoba bezrobotna bierze pod uwagę zasoby osobiste i energetyczne, przede wszystkim jednak prawo do świadczeń socjalnych, czyli zasiłku.

Schemat 1

Hipotetyczny związek między zasobami osób bezrobotnych i zasiłkiem
a przekroczeniem progów bezradności i zaradności

PERCEPCJA SYTUACJI ŻYCIOWEJ	POSIADANIE ZASOBÓW	NIEPOSIADANIE ZASOBÓW
POSIADANIE ZASIŁKU	Próg polepszenia	Próg czułości
NIEPOSIADANIE ZASIŁKU	Próg czułości	Absolutny próg bezradności

Otrzymywanie zasiłku spełnia ważne funkcje psychologiczne – jednostka ma poczucie, że jej prawa są w pewnym stopniu zachowane i że państwo spełnia swe funkcje ochrony obywateli.

Innym ważnym kryterium poznawczej oceny własnej sytuacji życiowej są **porównania społeczne** (Festinger, 1954). Człowiek dzięki dokonywaniu porównań i ocenie różnic między własną sytuacją a sytuacją innych osób diagnozuje własną sytuację życiową. W artykule tym zakładam więc istnienie dwojakiego rodzaju kryteriów oceny własnej sytuacji egzystencjalnej po utracie pracy: porównań społecznych oraz **prywatnych teorii sprawiedliwości**. Osoby bezrobotne porównują się z „innymi” oraz dokonują zestawień swojej sytuacji przed utratą i po utracie pracy. Spostrzeganie swojej sytuacji jako wyniku niesprawiedliwości może potęgować poczucie pogorszenia, a tym samym prowadzić do skrajnych, często patologicznych zachowań składających się na bezradność życiową.

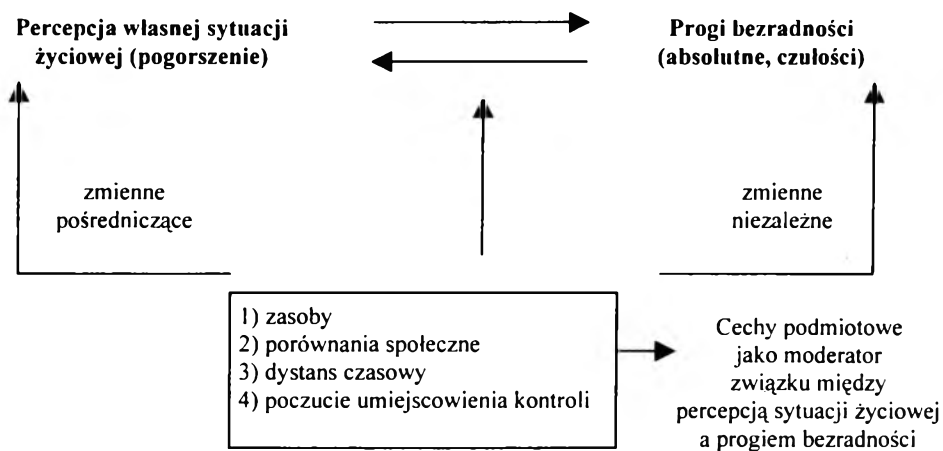
Oczywiście, charakter i siła zarówno progów bezradności, jak i pogorszenia zależą prawdopodobnie od wielu innych czynników takich, jak: dystans czasowy (okres pozostawania bez pracy i faza bezrobocia) czy poczucie umiejscowienia kontroli. Drugim, podstawowym celem badawczym było zatem zweryfikowanie różnic w percepcji natężenia pogorszenia własnej sytuacji życiowej przez osoby bezrobotne oraz progów bezradności w zależności od takich cech indywidualnych, jak: **zasoby własne, porównania społeczne, dystans czasowy bezrobocia oraz poczucie umiejscowienia kontroli**. Wymienione cechy są na tym etapie procesu badawczego traktowane jako zmienne niezależne, będące przyczyną różnic indywidualnych w natężeniu pogorszenia (wysokie, średnie, niskie) i progów bezradności („desperaci”, „sfrustrowani”, „zdezorientowani”) wśród badanych.

Końcowym celem dokonanej analizy było natomiast zbadanie zależności między percepcją własnej sytuacji życiowej i odczuwanym przez osoby bezrobotne przekroczeniem bądź nieprzekroczeniem progów bezradności z uwzględnieniem wymienionych wcześniej cech podmiotowych w roli zmiennych pośredniczących, moderujących siłę i charakter tego związku. Na potrzeby tego opracowania zaprezentowane zostaną wyniki badań dotyczące zjawiska progów bezradności u osób bezrobotnych, jego natężenia oraz związku progów bezradności z pogorszeniem się sytuacji życiowej osób pozostających bez pracy i wybranymi zmiennymi podmiotowymi.

Charakterystyka zmiennych i zależności między nimi

Schemat 2

Model badawczy: współzależność między zmiennymi



Osoby badane i procedura badań

Dane pochodzą z badań 100 osób pozostających bez pracy. Badania właściwe zostały przeprowadzone w powiatowych urzędach pracy w Katowicach i Sosnowcu. Dobór osób do próby był losowy. Wszyscy badani zarejestrowani byli jako bezrobotni w urzędach pracy i dobrowolnie zgodzili się wziąć udział w badaniach, które przeprowadzono na przełomie 2002/2003 roku. Badania właściwe zostały poprzedzone badaniem pilotażowym obejmującym grupę 20 osób bezrobotnych przeprowadzonym również w powiatowych urzędach pracy w Katowicach i Sosnowcu.

Dane dotyczące charakterystyki próby badawczej zostały zamieszczone w tabeli 2.

Tabela 2

Struktura grupy badawczej

Cecha metryczkowa	Kategorie cechy	Liczba osób	Procent
Wiek	do 25 lat	37	37
	od 25–35 lat	33	33
	od 36–46 lat	25	25
	powyżej 46 lat	5	5
Płeć	kobieta	64	64
	mężczyzna	36	36
Wykształcenie	podstawowe	4	4
	zawodowe	17	17
	średnie	55	55
	wyższe	24	24
Okres pozostawania bez pracy	do 2 miesięcy	15	15
	od 2 do 6 miesięcy	35	35
	od 6 miesięcy do roku	18	18
	od roku do 2 lat	16	16
	powyżej 2 lat	16	16
Stan cywilny	panna	29	29
	mężatka	28	28
	rozwódka	6	6
	kawaler	18	18
	żonaty	16	16
	rozwodnik	2	2
	wdowiec	1	1
Przeciętny dochód	poniżej średniej	66	66
	na poziomie średniej	31	33
	powyżej średniej	3	3
Źródło utrzymania	zasiłek	17	17
	współmałżonek	22	22
	rodzice	41	41
	zajęcia dorywcze	15	15
	oszczędności	2	2
	pomoc społeczna	11	11
	renta rodzinna	2	2
	działalność gospodarcza	2	2
	alimenty	1	1
	zasiłek chorobowy współmałżonka	1	1
Sytuacja rodzinna	1–2 osoby	28	28
	3 osoby	31	31
	4 osoby	30	30
	powyżej 5 osób	11	11

Metoda badania

Szczegółowy opis użytego w badaniach Kwestionariusza „Jak spostrzegam swoją sytuację po utracie pracy” przedstawiony został w pracy magisterskiej „Percepcja pogorszenia własnej sytuacji życiowej a progi bezradności u osób pozostających bez pracy” (zob. Filipczyk, 2003). Kwestionariusz „Jak spostrzegam swoją sytuację po utracie pracy” składa się z dwóch części, badających zmienne: percepcja własnej sytuacji życiowej, percepcja zasobów własnych, dokonywane porównania społeczne, poczucie umiejscowienia kontroli, prywatne teorie sprawiedliwości, zmienne socjodemograficzne oraz inne nie wykorzystane w tej pracy.

Część I zawiera piętnaście pytań, głównie zamkniętych typu: kafeteryjnego (pytania wieloalternatywne), dychotomicznego lub alternatywnego. Część II kwestionariusza składa się z pytań otwartych, wykresu, na którym badany określa swoją osobę na dwubiegunowym kontinuum „Bezradność życiowa – zaradność życiowa” oraz pytań metryczkowych.

Zebrane wyniki zostały poddane analizie jakościowej oraz ilościowej.

Wyniki badania i ich interpretacja

1. Percepcja pogorszenia własnej sytuacji życiowej a progi bezradności.

Najważniejsze założenie dotyczące istnienia zjawiska progowości w spostrzeganiu swojej sytuacji życiowej przez osoby pozostające bez pracy zostało potwierdzone. Ponad połowa (61%) badanych przekroczyła granicę wytrzymałości na trudne problemy, a ich funkcjonowanie uległo znacznemu zakłóceniu w związku z pozostawaniem bez pracy. Wśród badanych o przekroczonym progu bezradności najwięcej osób odczuwa negatywne konsekwencje utraty pracy w postaci częściowego pogorszenia funkcjonowania w pewnych dziedzinach życia (próg czułości), a więc należy do grupy „zdezorientowanych” (16%) lub „sfrustrowanych” (34%). Pozostałe 11% badanych spostrzega swoją sytuację w kategoriach przekroczenia progu absolutnego („desperaci”). Siła związku między przekroczeniem lub nieprzekroczeniem progów bezradności a pogorszeniem jest znaczna i istotna ($r_{pbis} = 0,47$). Przekroczenie progu ma miejsce znacznie częściej u osób charakteryzujących się wysokim wskaźnikiem ogólnego pogorszenia życiowego, a średnia wartość pogorszenia w grupie o przekroczonym progu jest znacznie wyższa niż w grupie osób o nie przekroczonym progu.



Wykres 3. Odeśtek osób w obrębie różnych kategorii progu bezradności

Najsilniej odczuwają pogorszenie swojej sytuacji **„desperaci”** (**wysokie pogorszenie**). Wyniki takie są oczywiste w świetle teorii przedstawiającej „desperatów” jako grupę, u której dysfunkcja zachowania jest najdalej posunięta. „Zdesperowani” i „sfrustrowani” pod tym względem plasują się najczęściej w przedziale wyników średnich. Korelacja między przekroczeniem progów bezradności (czułości i absolutnych) a różnymi kategoriami pogorszenia (niskie, średnie, wysokie) jest również znaczna.

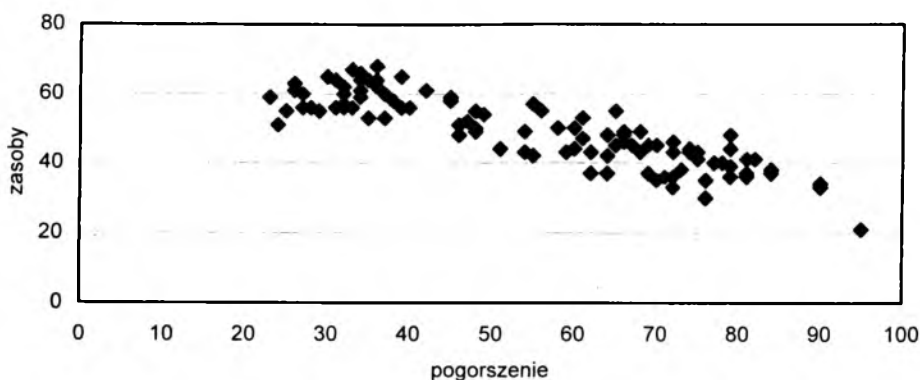
Tabela 2

Tabela wielodzielcza λ^2 liczebności zaobserwowanych
i brzegowych pogorszenia sytuacji życiowej i progów bezradności

Próg	Pogorszenie			Liczebności brzegowe
	wysokie	średnie	niskie	
„Desperaci”	7	4	0	11
„Sfrustrowani”	7	25	2	34
„Zdezorientowani”	0	9	7	16
Bez przekroczonego progu	0	18	21	39
Liczebności brzegowe	14	56	30	100

2. Zasoby a progi bezradności.

Zależność pomiędzy zasobami a przekroczeniem progów bezradności jest istotna i ma charakter korelacji ujemnej ($r_{pbis} = -0,307$). Osoby bezrobotne posiadające zasoby opisane jako wysokie rzadziej przekraczają progi bezradności. Wysokie zasoby w ogóle nie występują w grupie progowej „desperatów”, a więc przekroczenie progu absolutnego jest raczej związane z zasobami średnimi lub niskimi. Wśród osób z przekroczonym progiem czułości („sfrustrowani” i „zdezorientowani”), a także u osób, które nie przekroczyły progu, dominują zasoby na poziomie średnim.



Wykres 4. Korelacja pomiędzy wynikiem ogólnym w skali zasobów i wynikiem ogólnym w skali percepcji własnej sytuacji życiowej

Szczególnie ważnym zasobem jest wysoki dochód jednostki, czyli taki, który pozwala na zaspokojenie ważnych dla niej potrzeb. W przeważającej liczbie przypadków bezrobotni uzyskują dochód poniżej przeciętnej krajowej (66% badanych). Jest to jedna z możliwych przyczyn wysokich wskaźników pogorszenia i przekroczonego progu bezradności. Wśród grup „sfrustrowanych” i o nie przekroczonym progu bezradności najwięcej jest badanych o dochodach na poziomie średniej krajowej, a wśród „desperatów” osób o przychodach poniżej średniej krajowej.

Ważności zasobów finansowych dowodzą odpowiedzi badanych na jedno z pytań kwestionariusza „Jak spostrzegam swoją sytuację po utracie pracy?” (Co Pana/Pani zdaniem zagwarantowałoby Panu/Pani większy wpływ na Pana/Pani życie?). Zasoby, które, zdaniem badanych, mogą zapewnić im większy wpływ na życie, to przede wszystkim zasoby ekonomiczne: pieniądze, praca, samochód, własny dom (46% badanych), w następnej kolejności zasoby społeczne tzn. przyjaźń, miłość, status społeczny, prestiż, wysoka pozycja zawodowa (36% badanych). Zaledwie 6% badanych wymieniło zasoby sfery Ja takie, jak: dobre samopoczucie, zdrowie. Badania pokazują także, iż poczucie kontroli nad własnym życiem, determinujące poczucie zaradności lub bezradności życiowej, ulega obniżeniu (pogorszeniu) głównie za sprawą zredukowania możliwości zaspokajania podstawowych potrzeb bytowych. Poprawę sytuacji i ewentualne przekroczenie progu polepszenia (zaradności) może więc przynieść większości badanych poprawa w dziedzinie finansów, czy to dzięki zastrzykowi gotówki, czy też dzięki znalezieniu pracy.

3. Dokonywane porównania społeczne a progi bezradności.

Wyniki badań pokazują, że istnieje związek pomiędzy programami bezradności u osoby bezrobotnej a tym, jak ocenia się na tle innych osób i jak spostrzega swoją materialną i ogólną sytuację życiową. Generalnie można stwierdzić, że większość osób bezrobotnych ocenia swoją sytuację jako „nie różniącą się”

od większości osób bezrobotnych (40% badanych), a 14% jako zdecydowanie gorszą. Badani oceniają więc grupę, do której przynależą, jako homogeniczną.

Na skali porównań z osobami znaczącymi uzyskano podobne rezultaty – 36% badanych ocenia swoją sytuację jako „nie różniącą się od sytuacji swoich przyjaciół, rodziny, znajomych”, jednak większy odsetek osób, w porównaniu z grupą odniesienia „inni bezrobotni”, uważa ją za zdecydowanie gorszą (25%). Prawdopodobnie więc grupa osób znaczących nie jest tak jednorodna, jak grupa osób bezrobotnych i w jej obrębie więcej osób porównuje się osobami o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym (porównania „w górę”). Ocena sytuacji w kategoriach „nie różniące się” może mieć także charakter obronny, tzn. może mieć na celu pomniejszenie różnic między jednostką a innymi ludźmi w celu ochrony Ja. Innym wyjaśnieniem takich wyników badań może być to, że osoby znajdujące się w sytuacji zagrożenia wybierają zwykle towarzystwo osób podobnie zagrożonych w celu redukcji przykrego napięcia emocjonalnego i tzw. współodczuwania, co z kolei prowadzi do spostrzegania podobieństwa z innymi ludźmi (reguła podobieństwa). Poza tym nader często zdarza się, że bezrobotni żyją w swego rodzaju „enklawach bezrobocia”, w których większość osób z różnych przyczyn, np. likwidacji dużego zakładu pracy czy zmniejszonego popytu na pracę w danym rejonie kraju pozostaje bez stałego zatrudnienia. Tak więc najbardziej dostępną dla nich grupą odniesienia są inni bezrobotni.

Zależność między przekroczeniem lub nieprzekroczeniem progu bezzadności a porównaniami społecznymi typu „ja – inni bezrobotni” jest istotna i przedstawia się następująco: osoby, które przekroczyły próg bezzadności, częściej oceniają swoją sytuację życiową na tle innych bezrobotnych jako „zdecydowanie gorszą” lub „nie różniącą się”, natomiast badani, którzy nie przekroczyli progu bezzadności, oceniają ją jako „nieco lepszą”. W obrębie grup progowych: „desperatów”, „zdezorientowanych” i „sfrustrowanych” nie występuje natomiast istotne statystycznie zróżnicowanie w kategoriach wybieranych odpowiedzi. Najgorzej jednak porównanie z innymi bezrobotnymi wypada w grupie „desperatów”.

Badania dowodzą zatem, że wymiar „ja – osoby znaczące” porównań społecznych pozostaje w związku z przekroczeniem lub nieprzekroczeniem progu bezzadności. Osoby, które przekroczyły próg, najczęściej oceniają swoją sytuację jako „zdecydowanie gorszą” od sytuacji osób znaczących dla nich, a te, które go nie przekroczyły, jako „nie różniącą się”. Tak więc dobra kondycja psychiczna, poczucie kontroli nad własnym życiem oraz umiejętność radzenia sobie z problemami wywiera pozytywny wpływ na ocenianie się w odniesieniu do ważnych dla bezrobotnych osób. Osoby nie posiadające takich cech, stawiają się w pozycji „niżej” w stosunku do osób dla nich znaczących. W obrębie grupy o przekroczonym progu można zaobserwować

różnice w porównaniach społecznych z osobami znaczącymi. „Desperaci” i „sfrustrowani” oceniają się bardziej negatywnie w stosunku do tej grupy odniesienia („zdecydowanie gorsza” lub „trochę gorsza”). „Zdezorientowani” natomiast uważają, że ich sytuacja nie różni się od sytuacji osób znaczących dla nich.

Korelacje cząstkowe i wielorakie przyniosły wiele cennych wyników w zakresie złożonej zależności pomiędzy pogorszeniem a progami bezradności (absolutnymi i czucia) z uwzględnieniem wszystkich wymienionych już zmiennych. Okazało się, że najślabza jest zależność między progami a zasobami z wyłączeniem działania pogorszenia sytuacji życiowej, a najsilniejsza między pogorszeniem a zasobami własnymi osób badanych przy wyłączeniu działania zmiennej progów bezradności. Jeśli chodzi o progi, to w 25% zmienność w ich zakresie jest wyjaśniona przez pogorszenie (22%) i zasoby (4%). Pozostałe 74% zmienności wyjaśnione jest wpływem innych zmiennych i czynników pośredniczących w zależności między pogorszeniem a progami bezradności tzn. porównaniami społecznymi, dystansem czasowym czy poczuciem umiejscowienia kontroli.

Ostatni etap procedury badawczej ukazał, że zmienna progów bezradności pozostaje w najsilniejszym związku z pogorszeniem sytuacji życiowej osób bezrobotnych, jednak na zależność tę mają prawdopodobnie wpływ także inne zmienne, nie ujęte w modelu badawczym.

Wnioski

Podsumowując wyniki badań, można stwierdzić, że zależność między pogorszeniem a progami bezradności jest znaczna i wyjaśnia wiele złożonych zjawisk w percepcji własnej sytuacji życiowej przez osoby bezrobotne. Pogorszenie ma charakter bardziej ogólny, uniwersalny i jest rozłożone w czasie, natomiast progi są bardziej specyficzne i zróżnicowane jednostkowo. Wydarzeniem krytycznym umiejscowionym na kontinuum pogarszania się mogą być różne czynniki „spustowe” (np. choroba czy utrata pracy przez współmałżonka).

Wnioski szczegółowe płynące z analizy ilościowej i jakościowej wyników badań przedstawiają się następująco:

1. Progi bezradności występują zwykle w jakimś punkcie na kontinuum pogorszenia sytuacji życiowej. Eskalacja pogorszenia w różnych sferach życia osłabia lub uszkadza potencjał zaradczy osoby bezrobotnej. Spośród trzech grup progowych najsilniej odczuwają pogorszenie „desperaci” (wysokie pogorszenie), a najślabiej „zdezorientowani” (niskie pogorszenie).

2. Pogorszenie sytuacji materialnej jest często elementem bezpośrednio wpływającym na zmianę funkcjonowania osób bezrobotnych w kierunku przekroczenia progów bezradności.

3. Z progami bezradności skorelowane są takie zjawiska, jak: poczucie bezradności i nieradzenie sobie z niektórymi problemami życiowymi (próg czucia), wyuczona bezradność i całkowite nieradzenie sobie z problemami (próg absolutny), a także bezczynność, rezygnacja i inne, zróżnicowane jednostkowo.

4. Najważniejszymi czynnikami regulującymi siłę związku między pogorszeniem a progami bezradności są zasoby oraz porównania społeczne.

5. Uszczuplenie, zredukowanie lub wyczerpanie się zasobów własnych pozostaje w związku z większym pogorszeniem i przekroczeniem progów bezradności (absolutnych i względnych). Wysokie zasoby pełnią rolę bufora hamującego narastanie negatywnych konsekwencji pozostawania bez pracy, ponieważ mają wpływ na ilość energii, jaką jednostka jest gotowa poświęcić na osiągnięcie postawionych celów (np. znalezienie pracy). Największe znaczenie dla badanych mają zasoby materialne, ponieważ zwykle właśnie w sferze finansów pogorszenie dokonuje się najszybciej i najgwałtowniej.

6. Ocena własnej sytuacji życiowej przez osoby bezrobotne jako gorszej od sytuacji innych osób (bezrobotnych i osób znaczących), a także ocenianie jej jako gorszej w porównaniu z okresem sprzed utraty pracy pozostaje w związku z przekroczeniem progów bezradności (absolutnych i względnych). Przekroczenie progów bezradności i percepcja natężenia pogorszenia zależą nie tylko od tego, ile człowiek ma, ale i od tego, jak wartościuje to, co posiada, czyli z kim się porównuje (Czapieński, 1991; 2001). Konsekwencję tych zabiegów stanowi przekonanie o zasługiwaniu na określone dochody.

7. Znaczenie dystansu czasowego i poczucia umiejscowienia kontroli jest znaczne, ale nie decydujące dla dynamiki zjawiska progowości.

8. Dla progów bezradności duże znaczenie ma subiektywny „czas psychologiczny”, mierzony fazą bezrobocia (szok, nadzieja, depresja, rezygnacja, apatia) – mniejszy natomiast czas mierzony ilością dni, miesięcy i lat od momentu utraty pracy (por. Reszke, 1999).

9. Bezrobotni znacznie częściej przypisują winę za swoją obecną sytuację czynnikom zewnętrznym, niezależnym od działań jednostki. Poczucie umiejscowienia kontroli i atrybucje przyczyn obecnej sytuacji życiowej odgrywają ważną rolę w wielkości indywidualnych progów bezradności.

Prawdopodobnie większość z opisanych zależności ma charakter dwukierunkowych relacji zwrotnych. Percepcja pogorszenia i obiektywne pogorszenie się sytuacji życiowej bezrobotnego są jedną z przyczyn przekroczenia progów bezradności, ale jednocześnie subiektywna percepcja progów bezradności może zwiększać poziom odczuwanego pogorszenia się sytuacji życiowej bezrobotnych. Szczegółowe wnioski w tym zakresie wymagają jednak dalszych badań.

Nie jest wykluczone, że osoba bezrobotna odczuwa symptomy zbliżającego się momentu przekroczenia progu czułości (pogorszenia), jak i progu absolutnego (nędzy i wyuczonej bezradności). W przypadku progów względnych zwiastunami mogą być wskaźniki obiektywne (uszczerplenie oszczędności, ograniczanie potrzeb konsumpcyjnych), ale także psychologiczne takie, jak: nieradzenie sobie z niektórymi problemami i zadaniami życiowymi, pogłębiająca się apatia, bierność, a przede wszystkim beczynność i bezradność. Zachowaniem adaptacyjnym w tym przypadku byłoby zauważenie tych sygnałów przez bezrobotnego w miarę wcześniej i uświadomienie sobie, że oto „dzieje się coś złego”, czyli zauważenie „światła pomarańczowego” w swym zmieniającym się funkcjonowaniu psychofizycznym. Gdy bezrobocie nie trwa zbyt długo, a jednostka wciąż jest w posiadaniu sporego wachlarza zasobów, „odwrót” jest łatwiejszy niż w sytuacji potencjalnego lub realnego zagrożenia przekroczeniem progu absolutnego. Zwiastunami tego progu są wszystkie wyżej wymienione objawy, tyle tylko, że w większym natężeniu. Bezradność może przejść w wyuczoną bezradność, a uszczerplenie zasobów w ich wyczerpanie, pogorszenie materialne w skrajną nędzę. Osoba bezrobotna może odczuwać napięcie sięgające granic wytrzymałości i wtedy właśnie powinno ukazać się „czerwone światło”, sygnalizujące ostatni moment, by nie popaść w całkowitą bezradność. Prawdopodobnie na tym etapie bardzo trudne będzie porządzenie sobie samemu z zaistniałą sytuacją, dlatego też rośnie waga wsparcia społecznego i pomocy instytucjonalnej.

Wydaje się, że w sytuacji potencjalnego lub realnego przekroczenia progu czułości najbardziej efektywną strategią wsparcia społecznego jest wsparcie mobilizujące i informacyjne, pobudza ono bowiem jednostkę do samodzielnego działania, ukierunkowuje ją na konkretne cele i dostarcza wskazówek, jak je osiągnąć. W grupach osób „sfrustrowanych” i „zdezorientowanych”, których funkcjonowanie jeszcze nie uległo całkowitej dezorganizacji, takie działanie jest w zasięgu ich możliwości. Inaczej przedstawia się sytuacja w grupie progowej „desperatów”, która nie radzi sobie już z większością spraw i potrzebuje konkretnej pomocy czy to w formie wsparcia emocjonalnego, czy też udzielaniu konkretnej pomocy np. finansowej, w zdobyciu leków, przeprowadzki i w innych kłopotliwych sytuacjach. U osób o przekroczonym progu bezradności pomoc ta powinna być adekwatna w swej formie i treści, „wielokanałowa” tzn. pochodzić z obu segmentów społecznego oparcia: instytucji udzielających ludziom pomocy, organizacji, zarówno laickich, jak i kościelnych oraz od osób z najbliższego otoczenia jednostki: rodziny, krewnych, przyjaciół. Wydaje się jednak, że najważniejszym dla jednostek pokrzywdzonych jest propagowanie świadomości, gdzie szukać pomocy i jak z niej korzystać.

Bibliografia

- Bańka A., red., 1992: *Bezrobocie. Podręcznik pomocy psychologicznej*. Poznań.
- Bańka A., 1999: *Jak wygląda psychologiczny portret bezrobotnego w Polsce?* W: *Socjologia bezrobocia*. Red. T. Borkowski, A. Marcinkowski. Katowice.
- Chirkowska-Smolak T., 1992: *Zaburzenia zachowania, ich interpretacja i przeciwdziałanie u bezrobotnych*. W: *Podręcznik pomocy psychologicznej*. Red. A. Bańka. Poznań.
- Chirkowska-Smolak T., Matysiak J., Łukasiewicz D., 1992: *Radzenie sobie z niewłaściwymi zachowaniami bezrobotnych*. W: *Podręcznik pomocy psychologicznej*. Red. A. Bańka. Poznań.
- Chudzicka A., 1998: *Poczucie zagrożenia i straty oraz otrzymywane wsparcie społeczne osób bezrobotnych*. W: „Psychologia. Badania i Aplikacje”. T. 2: *Bezrobocie. Strategie zaradcze i wzorce pomocy psychologicznej*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.
- Czapiński J., 1991: *Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii abulowej*. Poznań.
- Czapiński J., 2001: *Psychologia społeczna. Encyklopedia Blackwella*. Warszawa.
- Ekel J., 1978: *Procesy sensoryczne*. W: *Psychologia*. Red. T. Tomaszewski. Warszawa.
- Falkowski A., 2002: *Spostrzeganie jako mechanizm tworzenia doświadczenia za pomocą zmysłów*. W: *Psychologia ogólna. Podręcznik akademicki*. Red. J. Strelau. T. 2. Gdańsk.
- Festinger L., 1954: *A theory of social comparison processes*. „Human Relations”, Vol. 7, s. 117–140.
- Filipczyk J., 2003: *Percepcja pogorszenia własnej sytuacji życiowej a progi bezradności u osób pozostających bez pracy*. [Nie publikowana praca magisterska. Uniwersytet Śląski Katowice].
- Frączek A., Kořta M., 1976: *Frustracja i stres psychologiczny*. W: *Psychologia*. Red. T. Tomaszewski. Warszawa.
- Gliszczyńska X., 1983: *Poczucie sprawstwa*. W: *Człowiek jako podmiot życia społecznego*. Red. X. Gliszczyńska. Wrocław.
- Grabowska A., Budoholska W., 1995: *Procesy percepcji*. W: *Psychologia ogólna. Percepcja, myślenie, decyzje*. Red. T. Tomaszewski. Warszawa.
- Heszen-Niejodek I., 1996: *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice.
- Heszen-Niejodek I., 2000: *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*. W: *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 3: *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Red. J. Strelau. Gdańsk, s. 471–472.
- Jones L.P., 1989: *A typology of adaptations to unemployment*. „Journal of Employment Counseling”, s. 207–216.
- Kulik R., 1993: *Pomyślność finansowa a poczucie szczęścia*. W: *Człowiek w procesie przemian gospodarczych*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.
- Kurowski P., 2001: *Minimum egzystencji*. „Polityka Społeczna”, nr 3.
- Manek A.M., 1991: *Psychologiczna problematyka bezrobocia*. „Przegląd Psychologiczny”, T. 34, nr 1.
- Manek A.M., 1993: *Uwarunkowania reakcji na utratę pracy. Badania mężczyzn w średnim wieku*. Lublin.
- Nawrat R., 2001: *Bezradność bezrobotnego. Wyuczona bezradność jako psychologiczny czynnik długotrwałego bezrobocia*. W: *Psychologia społeczna w zastosowaniach – od teorii do praktyki*. Red. K. Lachowicz-Tabaczek. Wrocław.
- Pawłowska A., 1998: *Wpływ dystansu wobec braku pracy na zachowania zaradcze młodzieży*. W: „Psychologia. Badania i Aplikacje”. T. 2: *Bezrobocie. Strategie zaradcze i wzorce pomocy psychologicznej*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.

- Popiołek K., 1998: *Psychologiczne koszty bycia osobą bezrobotną*. W: *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.
- Ratajczak Z., 1991: *Elementy psychologii pracy*. Katowice.
- Ratajczak Z., 1993: *W pogoni za jakością życia*. „Kolołwia Psychologiczne”, nr 2.
- Ratajczak Z., 1995: *Utrata pracy jako doświadczenie traumatyzujące i wyzwanie rozwojowe*. W: „Psychologiczne Problemy Funkcjonowania Człowieka w Sytuacji Pracy”. T. 12 (21): *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.
- Ratajczak Z., 2001: *Oblicza ludzkiej zaradności*. W: *Człowiek w sytuacji zagrożenia. Kryzysy, katastrofy, kataklizmy*. Red. K. Popiołek. Poznań.
- Ratajczak Z., 2002: *Utrata pracy – kryzys czy wyzwanie. Psychologiczne mechanizmy zaradności*. „Kolołwia Psychologiczne”, nr 10.
- Reszke I., 1999: *Wobec bezrobocia: opinie i stereotypy*. Katowice, s. 20–23.
- Retowski S., 1995: *Zróźnicowanie psychologicznych reakcji na bezrobocie: bierni, przystosowani, desperaci i wyrachowani*. „Przegląd Psychologiczny”, T. 38, nr 1–2, s. 161–171.
- Seligman M.E.P., 1975: *Hopelessness. On depression, development, and death*. San Francisco.
- Sędek G., 1983: *Wyuczona bezradność*. W: *Człowiek jako podmiot życia społecznego*. Red. X. Gliszczyńska. Wrocław.
- Skarżyńska K., 1981: *Spostrzeganie ludzi*. Warszawa.
- Sternberg R.J., 1999: *Psychologia poznawcza*. Warszawa.
- Szewczuk W., red., 1979: *Słownik psychologiczny*. Warszawa.
- Tomaszewski T., 1995: *Bezrobocie jako utrata możliwości*. W: *Bezrobocie. Psychologiczne i społeczne koszty transformacji systemowej*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.
- Turska E., 2001: *Regulacyjna rola zmiany planów życiowych w sytuacji pozostawania bez pracy*. W: „Psychologia. Badania i Aplikacje”. T. 4: *Bezrobocie. Między bezradnością a nadzieją*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.
- Willis T.A., 1981: *Downward comparison principles in social psychology*. „Psychological Bulletin”, Vol. 80, s. 245–271.
- Warr P.B., 1987: *Work, Unemployment and Mental Health*. Oxford.
- Zawadzki B., Lazarsfeld P., 1993: *Psychologiczne konsekwencje bezrobocia*. „Kultura i Społeczeństwo”, nr 2, s. 101–120.
- Znaniecki F., 1999: *Socjologia bezrobotnych*. W: *Socjologia bezrobocia*. Wybór T. Borkowski, A. Marcinkowski. Katowice.
- Zuber-Dzikowa L., 1998: *Psychologiczna analiza czynników modyfikujących indywidualne radzenie sobie z sytuacją bezrobocia*. W: „Psychologia. Badania i Aplikacje”. T. 4: *Bezrobocie. Między bezradnością a nadzieją*. Red. Z. Ratajczak. Katowice.