



You have downloaded a document from  
**RE-BUŚ**  
repository of the University of Silesia in Katowice

**Title:** Brak pracy a dobrostan człowieka - czy długotrwale bezrobotni skazani są na bezradność?

**Author:** Katarzyna Ślebarska

**Citation style:** Ślebarska Katarzyna. (2010). Brak pracy a dobrostan człowieka - czy długotrwale bezrobotni skazani są na bezradność? W: K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), "Czas w życiu człowieka" (S. 254-272). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersytet ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

## Brak pracy a dobrostan człowieka – czy długotrwale bezrobotni skazani są na bezradność?

**ABSTRACT:** Psycho-physical consequences of unemployment are visible above all with the prolonging period of unemployment. The classification of people being temporarily and permanently unemployed has resulted in defining important differences appearing between these groups. The results obtained constitute an important source of information concerning above all the consequences of a prolonging period of unemployment. The analysis conducted shows that people having no job for more than 12 months enter into a further stage of unemployment with a lowered level of the features examined. What is interesting, however, is the fact that the very state is not ultimate yet susceptible to changes. One of the factors influencing the person permanently unemployed is social support he/she becomes. The adequacy of support, increasing with a prolonging period of unemployment, undeniably helps an individual in dealing with the current situation.

**KEY WORDS:** unemployment, social support

Zjawisko bezrobocia dotyczy licznej części społeczeństwa, niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia czy miejsca zamieszkania, przez co stanowi poważny problem. W ujęciu podmiotowym bezrobocie jest „stanem bezczynności zawodowej osób zdolnych do pracy i zgłaszających gotowość do jej podjęcia” (OKOŃ, 1998, s. 33–34). Osoba bezrobotna wykazuje zatem chęć podjęcia pracy, wysoko ceni pracę, nie posiada przeciwwskazań do jej wykonywania, jednak z przyczyn niezależnych nie jest zdolna do jej uzyskania, ale jest zmotywowana do jej szukania, a przez to aktywna w podejmowaniu starań o jej znalezienie. Osoby poszukujące zatrudnienia spotykają się często z permanentną negacją ze strony potencjalnych pracodawców, przez co mogą po pewnym czasie zaprzestać podejmowania dalszych starań. Szukanie pracy zamiast przy-

bliżyć do celu może stanowić w rezultacie trening bezradności, skutkujący pogłębiającą się biernością i apatią osób poszukujących zatrudnienia.

Bezrobocie dotyka niewątpliwie wielu sfer życia, najczęściej pogarszając je coraz bardziej, w miarę wydłużającego się okresu pozostawania bez pracy. Warto zaznaczyć, że osoby dotknięte brakiem zatrudnienia mogą różnie reagować na sytuację, w jakiej się znalazły. Różnice w ocenie własnego położenia zależą od stopnia pogorszenia się lub utraty cenionych wartości spowodowanych brakiem pracy. Wartościami zagrożonymi przez sytuację bezrobocia są najczęściej: materialne podstawy egzystencji; zdrowie i dobre samopoczucie; prestiż, szacunek i kontakty społeczne; rozwój, samorealizacja; poczucie niezależności i kontroli nad własnym życiem; samoocena; poczucie bezpieczeństwa oraz stabilności życiowej (za: CHUDZICKA-CZUPAŁA, 2004). Na podstawie literatury dotyczącej bezrobocia wnioskować można, iż w miarę wydłużającego się okresu pozostawania bez pracy człowiek coraz silniej zaczyna odczuwać jej brak. Według koncepcji utajonych funkcji pracy JAHODY (za: KASPRZAK, 2005, 2006) utrata wartości gratyfikujących związanych z pracą pogarsza samopoczucie jednostki w wielu sferach.

## Badania

### Osoby badane i procedura badawcza

W badaniach<sup>1</sup> wzięło udział 225 osób bezrobotnych zamieszkałych na terenie województwa śląskiego. Dobór próby był celowy ze względu na brak płatnego zajęcia oraz posiadanie statusu osoby bezrobotnej. W badaniach posłużono się skompletowaną baterią narzędzi. Osoby badane proszone były o ustosunkowanie się do wszystkich pozycji zamieszczonych w narzędziach badawczych. Badania przeprowadzone zostały w okresie od stycznia do kwietnia 2007 roku na terenie wybranych placówek zajmujących się pomocą osobom bezrobotnym.

### Narzędzia badawcze

**Wsparcie społeczne.** Skala wsparcia społecznego zawiera pytania dotyczące czterech rodzajów wsparcia (emocjonalne, wartościujące, informa-

---

<sup>1</sup> Przeprowadzone badania finansowane były przez grant Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego nr 106 056 32/3804.

cyjne, rzeczowe) dostępnych z różnych źródeł (rodzina, przyjaciele lub znajomi, osoby duchowne). Każde pytanie składa się z dwóch części: otrzymywane wsparcie (część A) i pożądane wsparcie (część B). Badani udzielają odpowiedzi dotyczącej zakresu otrzymywanego przez nich wsparcia, oraz zakresu wsparcia jakiego chcieliby/potrzebowałiby, odpowiednio do 5-stopniowej skali (*wcale – w bardzo dużym stopniu*). Adekwatność wsparcia definiowana jest jako różnica pomiędzy wsparciem otrzymywanym a pożądanym.

**Zachowania skierowane na poszukiwanie pracy.** Narzędzie zawiera 14 pytań dotyczących aktywności ukierunkowanej na poszukiwanie pracy. Badani ustosunkowują się do każdego pytania, określając częstość wykorzystywanych strategii poszukiwania zatrudnienia (przykład: *Składam podanie o pracę, niezależnie od tego, czy w danej firmie jest wolne stanowisko*). Osoby badane proszone są o zakreślenie jednej z czterech możliwych odpowiedzi (*nigdy, rzadko, często, bardzo często*).

**Samoocena.** Wykorzystano polską wersję Skali Samooceny M. Rosenberga (DERBIS, BAŃKA, 1998), zawierającą 8 twierdzeń dotyczących poczucia własnej wartości. Badani ustosunkowują się do każdego ze stwierdzeń poprzez zakreślenie odpowiedniej odpowiedzi na dwukategoryjnej skali (*Tak–Nie*). Wynik skali mieści się w przedziale od 0 (niska samoocena) do 8 (wysoka samoocena) punktów.

**Twardość.** W badaniu posłużono się Kwestionariuszem Samooceny (P.T. Bartone) zawierającym 45 twierdzeń wchodzących w skład 3 podskal. Każda z podskal odpowiada trzem komponentom konstruktów twardości: kontrola, wyzwanie i zaangażowanie. W analizie wykorzystuje się jednak tylko wskaźnik ogólny. Badani udzielają odpowiedzi odpowiednio do przyjętej 4-punktowej skali (1 – *w ogóle nieprawdziwe*; 4 – *całkowicie prawdziwe*).

**Postawy wobec pracy.** Skala składa się z 8 twierdzeń dotyczących postaw osób badanych wobec pracy (przykład: *Praca pozwala mi czuć się spełnionym*). Badani określają swój stosunek do pracy, udzielając odpowiedzi na każde z pytań zgodnie z podanym kluczem (1 – *zdecydowanie nie zgadzam się*; 4 – *zdecydowanie zgadzam się*).

**Ocena własnych perspektyw wyjścia z bezrobocia.** Skala zawiera 10 itemów, które służą do oceny posiadanych przez osoby bezrobotne własnych perspektyw znalezienia pracy (przykład: *Nie wysyłam swoich ofert, bo i tak zamiast mnie pracodawca zatrudni kogoś ze swojej rodziny*; punktacja odwrócona). Odpowiedzi udzielane są odpowiednio do przyjętej 4-stopniowej skali (1 – *zdecydowanie nie zgadzam się*; 4 – *zdecydowanie zgadzam się*).

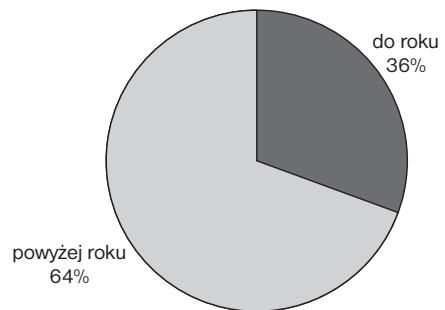
**Zmienne kontrolowane.** Badani proszeni byli o podanie wieku, płci oraz okresu pozostawania bez pracy.

## Wyniki

### Krótkotrwanie vs długotrwanie bezrobotni

W literaturze przedmiotu jednym z kryteriów podziału osób bezrobotnych jest okres pozostawania bez pracy. Wśród bezrobotnych wyróżnia się osoby pozostające bez pracy do 12 miesięcy oraz powyżej 12 miesięcy, zwane również długotrwanie bezrobotnymi. Podział ten opiera się m.in. na fazowym modelu bezrobocia (*phase model of unemployment*), który wyróżnia 4 następujące etapy: szok po utracie pracy, optymizm, pesymizm, w końcowym stadium – akceptacja własnej sytuacji. Proces ten – trwający najczęściej do około 9. miesiąca od utraty pracy (EISENBERG, LAZARSELD, za: CASSIDY, 2001) – prowadzi do apatii i bezradności.

Taki podział zastosowany został również w przeprowadzonych badaniach własnych. Wśród badanych wyróżniono osoby pozostające bez pracy do 12 miesięcy oraz osoby niemające zatrudnienia przez okres powyżej 12 miesięcy. Analiza otrzymanych danych pokazała, że badani nie pracowali przez około 43,5 miesiąca, czyli około 3 i pół roku. Większość badanych osób bezrobotnych (64%) była bez pracy dłużej niż rok, co klasyfikuje je jako osoby długotrwanie bezrobotne (rysunek 1.).



RYSUNEK 1. Okres pozostawania bez pracy (w latach)

Analizując obie grupy bezrobotnych, sprawdzono, czy osoby pozostające bez pracy przez dłuższy okres, a więc powyżej 12 miesięcy, charakteryzują się niższym poziomem poszczególnych zmiennych, ujętych w badaniu (zob. tabela 1.).

W tabeli 1. zestawiono wyniki uzyskane w grupie badanych osób pozostających bez pracy do roku oraz długotrwanie bezrobotnych. Rozpatrywane grupy nie są równoliczne, można jednak dostrzec występujące w ich obrębie pewne tendencje i różnice. Otrzymane średnie wskazują, że osoby będące bez pracy przez stosunkowo krótki okres czasu, a mianowicie do roku, otrzymują relatywnie większe wsparcie ze strony innych. Relacja po-

TABELA 1. Średnie wyników dla grupy bezrobotnych pozostających bez pracy do 12 miesięcy (1) oraz powyżej 12 miesięcy (2)

Zmienne	Okres pozostawania bez pracy			
	średnia		SD	
	1	2	1	2
Wsparcie otrzymywane	2,95	2,93	0,79	0,73
Adekwatność	-0,47	-0,46	0,46	0,38
Samooceana	5,81	5,01	2,32	2,49
Twardość	2,95	2,87	0,27	,28
Perspektywy	27,96	26,56	5,65	5,29
Postawy	27,11	27,18	3,23	3,45
Poszukiwanie pracy	34,21	35,39	6,22	6,97
Wiek	36,01	38,56	10,84	9,25
N	81	144	81	144

mocy powstaje najczęściej w sytuacji, gdy w odczuciu otoczenia jednostka doświadcza trudności, z którymi nie jest w stanie sama sobie poradzić. Dodatkowo spostrzegany brak winy podmiotu za zaistniałe wydarzenie sprzyja interakcjom wspierającym. Otoczenie społeczne bowiem – w odwołaniu do modeli pomocy (za: POPIOLEK, 1991) – chętniej wspiera jednostki gotowe do podjęcia działań mających na celu dokonanie korzystnych zmian. Osoba mało zaradna, potrzebująca pomocy, jednocześnie gotowa do dokonania pozytywnych zmian będzie zatem najchętniej wspierana przez innych. Wnioskować można, iż wraz z upływem czasu pozostawania bez zatrudnienia bezrobotny spostrzegany jest jako coraz bardziej bierny i pogodzony z aktualną sytuacją. Taki obraz jednostki bezrobotnej nie sprzyja relacjom wspierającym, nie warto bowiem inwestować w osobę, która nie potrafi w konstruktywny sposób wykorzystać udzielanej jej pomocy, marnując czas i trud wspomagającego. Wszystko to przyczynia się do spostrzeganego przez bezrobotnego niższego poziomu otrzymywanego od innych wsparcia w miarę wydłużania się czasu pozostawania bez zatrudnienia. Mimo że osoby długotrwale bezrobotne uznają wsparcie ze strony otoczenia za relatywnie mniejsze, to jednak jego adekwatność wykazuje nieznaczną tendencję do poprawy. Różnice w otrzymanych średnich są jednak niewielkie.

Zamieszczone w tabeli 1. średnie wskazują, że osoby długotrwale bezrobotne, pozostające bez pracy powyżej roku, charakteryzują się niższym poziomem samooceny oraz twardości. Również perspektywy uzyskania przez nie zatrudnienia pogarszają się w miarę wydłużającego się okresu bezrobocia. Uzyskane wyniki mogą wiązać się z odczuwaną przez jednostki różnicą dotyczącą wielkości otrzymywanego przez nie wsparcia społecznego. Ilościowo mniejsze wsparcie, związane z wydłużającym się okresem bezrobo-

cia, może powodować poczucie osamotnienia czy odrzucenia, co z kolei może mieć wpływ na obniżenie poziomu samooceny. Natomiast wśród osób krócej pozostających bez pracy (do 1 roku) odnotować można relatywnie większe wsparcie, otrzymywane z otoczenia, które zwiększać może poczucie przynależności oraz bycia akceptowanym przez otoczenie, a przez to podtrzymywać poczucie własnej wartości.

Również odmienny w przypadku osób krótko- i długotrwale bezrobotnych poziom twardości może być związany z różnicą w ilości otrzymywanego wsparcia (BLANEY, GANELLEN, 1990). Otrzymywane wsparcie czyni jednostki bardziej twardymi w obliczu sytuacji bezrobocia, dlatego osoby pozostające bez pracy do 1 roku, oceniające uzyskiwane wsparcie jako relatywnie większe, przejawiają wyższy poziom twardości. Wraz z wydłużającym się okresem bezrobocia zarówno samoocena, jak i poziom twardości stają się stosunkowo niższe. Także ocena własnych szans na znalezienie zatrudnienia pogarsza się u osób długotrwale bezrobotnych. Uzyskane wyniki potwierdzają zatem założenie – występujące w literaturze – o negatywnym wpływie braku pracy na dobrostan człowieka. Sytuacja bezrobocia pociąga bowiem za sobą pewne negatywne konsekwencje, wśród których wyodrębnić można przede wszystkim obniżenie poziomu materialnego, stabilizacji życiowej oraz poczucie niższości i braku kompetencji.

Badane jednostki bezrobotne w miarę wydłużania się okresu pozostawania bez pracy przejawiają – co zaskakujące – większą aktywność mającą na celu znalezienie zatrudnienia. Im zatem dłużej podmiot pozostaje bez płatnego zajęcia, tym intensywniej go poszukuje. Wiązać się to może z przykładaniem pracy coraz większej wartości, wprost proporcjonalnie do wydłużającego się okresu bezrobocia. Osoby długotrwale bezrobotne są średnio starsze od tych przebywających bez pracy do 12 miesięcy. Przewidywać można, że wiek pozytywnie oddziałuje na postawy wobec pracy, co sugeruje, że wraz z wiekiem bezrobotni przypisują pracy coraz większą wartość. Wiązać może się to także w pewien sposób z trudnością w znalezieniu zatrudnienia przez osoby starsze, ponieważ wraz z wiekiem coraz trudniej jest znaleźć etat. Im trudniej z kolei otrzymać pracę, tym większą może stanowić ona wartość dla danego podmiotu. Znalezienie zatrudnienia może stanowić dla jednostki znajdującej się bez pracy wręcz wyzwanie. Upatrywanie dużej wartości w pracy może zatem działać motywująco na osobę bezrobotną, skłaniając ją do aktywności zaradczej.

Jakkolwiek otrzymane średnie wartości badanych zmiennych w grupie osób pozostających bez pracy do roku oraz długotrwale bezrobotnych różnią się ilościowo w dość małym stopniu, sprawdzono czy występujące między nimi rozbieżności są istotne (tabela 2.).

Wyniki zamieszczone w tabeli 2. wskazują na istotne różnice pomiędzy analizowanymi średnimi w zakresie samooceny, twardości oraz oceny

TABELA 2. Zestawienie wyników testu *t* dla różnic między poszczególnymi zmiennymi dla osób krótko- i długotrwale bezrobotnych

Zmienne	Test jednorodności wariacji Levene'a		Test <i>t</i> -Studenta			
	F	P	T	df	p	różnica średnich
Wsparcie otrzymywane	0,27	0,61	0,19	223	0,89	0,03
Adekwatność	2,11	0,15	-0,23	223	0,82	-0,02
Samoocena	0,78	0,38	2,36	223	0,02	<b>0,79*</b>
Twardość	0,09	0,76	1,98	223	0,05	<b>0,08*</b>
Perspektywy	0,01	0,96	1,87	223	0,06	<b>1,41**</b>
Postawy	0,27	0,61	-0,16	223	0,87	-0,07
Poszukiwanie pracy	1,12	0,29	-1,26	223	0,21	-1,18
Wiek	4,96	0,03	-1,86	223	0,06	<b>-2,55**</b>

\* Różnica średnich jest istotna na poziomie 0,05.

\*\* Różnica średnich jest istotna na poziomie 0,10.

własnych perspektyw znalezienia pracy w badanych grupach. Także średni wiek osób w poszczególnych grupach różnicuje istotnie badanych bezrobotnych.

Analiza statystyczna wykazała, że poziom samooceny w badanych grupach różni się istotnie. Osoby pozostające bez pracy przez okres powyżej 1 roku charakteryzują się istotnie niższą samooceną niż osoby będące krócej bez zatrudnienia. Zdaje się to potwierdzać pogląd, że brak pracy może utrudniać samoakceptację, szczególnie poprzez pozbawienie człowieka podstaw do planowania oraz realizacji zamierzonych celów. Realizacja planów oddziałuje natomiast na obraz własnej osoby, którego wymiarem jest samoocena (DERBIS, BAŃKA, 1998). Podmiot charakteryzuje się pewnym ogólnym poziomem poczucia własnej wartości, które jednak ulega pewnym zmianom w zależności od zaistniałej sytuacji (LEARY, 2002). Według modelu warunkowej samooceny (*model of contingent self-esteem*; za: ZEIGLER-HILL, 2006) jednostka powinna doświadczać wzmocnienia samooceny na skutek odniesionego sukcesu w istotnej dla niej dziedzinie, podobnie niepowodzenie powodować powinno spadek samooceny. Sytuacja bezrobocia będzie bez wątpienia wpływać na samoocenę osób dotkniętych brakiem pracy. Wydłużający się okres bezrobocia może bowiem powodować poczucie izolacji, odrzucenia, w skrajnych przypadkach – nawet wykluczenia społecznego. W takich okolicznościach, przy dodatkowo ponoszonych niepowodzeniach podczas szukania pracy, poczucie własnej wartości może słabnąć.

Na podstawie otrzymanych wyników (tabela 2.) można stwierdzić, że poziom twardości przejawiany przez osoby przebywające krócej bez pracy (do 1 roku) jest wyższy niż u osób długotrwale bezrobotnych. Odwołując



się do koncepcji twardości (KOBASA, 1979; KOBASA, PUC CETTI, 1983), osoba twarda charakteryzuje się wiarą w sens życia oraz dużym zaangażowaniem w podejmowane działania, dodatkowo posiada wysoki poziom poczucia kontroli, a także jest otwarta na zmiany i wyzwania życiowe. Dana jednostka interpretuje bolesne, bądź stresujące doświadczenia jako normalny aspekt ludzkiej egzystencji, dodatkowo traktując je jako interesującą i wartościową część własnego życia (BARTONE, 1999). Na podstawie uzyskanych wyników (tabela 2.) można wnioskować, że wydłużający się czas bezrobocia negatywnie oddziałuje na rozważaną charakterystykę podmiotową. Brak pracy powoduje zatem obniżenie poziomu tej zmiennej, w tym poziomu poszczególnych jej składowych (rozważanych całościowo), m.in. poczucia kontroli nad sytuacją i własnymi działaniami. Osoba bezrobotna, która podejmuje aktywność zaradczą nieprzynoszącą jednak pożądaných efektów zaczyna wątpić w swoją moc sprawczą. Powtarzające się niepowodzenia wpływają na zmniejszanie się subiektywnego prawdopodobieństwa sukcesu (znalezienie zatrudnienia). W obliczu ciągłych porażek podmiot zdaje sobie sprawę z braku skuteczności swoich działań, co z kolei powoduje obniżenie zaangażowania, a dotychczasowa sytuacja może wydawać się pewnym przymusem, zamiast wyzwaniem. Wszystko to negatywnie oddziałuje na przejawiany przez osobę bezrobotną poziom twardości.

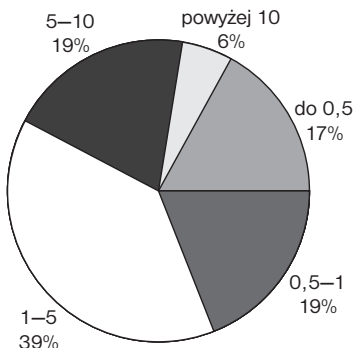
Analiza rozpatrywanych grup ujawniła istotne różnice w zakresie oceny własnych perspektyw na znalezienie zatrudnienia oraz średniego wieku jej członków (zob. tabele 1. i 2.). Osoby pozostające bez pracy do 12 miesięcy są średnio młodsze oraz bardziej pozytywnie zapatrują się na własną przyszłość zawodową niż długotrwale bezrobotni. Osoby długotrwale bezrobotne posiadają bowiem najczęściej małe oczekiwania, iż są w stanie osiągnąć pożądaný cel. Nie widzą większych perspektyw na znalezienie pracy, a swój obecny stan tłumaczą często czynnikami zewnętrznymi. Rola wieku zdaje się mieć tu duże znaczenie. Z jednej strony osoby długo pozostające bez zatrudnienia wysoko cenią pracę oraz deklarują chęć i potrzebę jej posiadania, z drugiej zaś strony ulegają pesymistycznym odczuciom dotyczącym własnych szans na zatrudnienie. Atrybucje zewnętrzne pomagają im w wytłumaczeniu własnej sytuacji i utrzymaniu lepszego zdania o sobie: *Skoro młodzi nie mogą znaleźć pracy, to co dopiero ja, w moim wieku* (ŚLEBARSKA, 2005). Porównywanie własnej sytuacji z położeniem innych wyjaśnia przyczyny, ale nie sprzyja poprawie oceny własnych szans na znalezienie zatrudnienia. W odniesieniu do sytuacji obecnie panującej na rynku pracy zauważyć można pewien skryształizowany sposób myślenia, zarówno pracodawców, jak i potencjalnych pracowników, związany z wiekiem. Zinternalizowany przez znaczną część osób poszukujących pracy, w tym przede wszystkim długotrwale bezrobotnych, obraz doskonałego kandydata do zatrudnienia – młodego, w pełni sił witalnych oraz posiadającego doświadcze-

nie człowieka, często negatywnie oddziałuje na percepcję własnych szans wyjścia z bezrobocia. Świadomość potencjalnych utrudnień na drodze do zatrudnienia prowadzi do utraty wiary we własne siły. Dlatego wiek, zwłaszcza w obliczu wydłużającego się czasu pozostawania bez płatnego zajęcia, będzie ujemnie oddziaływał na ocenę własnych perspektyw znalezienia zatrudnienia.

### Porównanie osób bezrobotnych – szczegółowy podział grup

Dokonana w niniejszych badaniach klasyfikacja osób pozostających bez pracy na krótko- (do 12 miesięcy) oraz długotrwale (powyżej 12 miesięcy) bezrobotnych zaowocowała podkreśleniem pewnych istotnych różnic występujących między tymi grupami. Otrzymane wyniki stanowią ważne źródło informacji dotyczących przede wszystkim skutków wydłużającego się okresu bezrobocia. Odwołując się do uzyskanych danych, stwierdzić więc można, że dłuższy czas pozostawania bez zatrudnienia skutkuje najczęściej obniżonym poziomem samooceny oraz twardości. Oddziałuje również negatywnie na ocenę własnych perspektyw wyjścia z aktualnej sytuacji. Długotrwale bezrobotni są najczęściej starsi od tych pozostających bez pracy do 12 miesięcy, co dodatkowo może wpływać na odczuwany poziom badanych cech.

W obliczu zróżnicowania badanych osób ze względu na czas trwania bezrobocia użyta dychotomia może wydawać się jednak niewystarczająca. Podjęto zatem dalszy krok w prowadzonej analizie, dokonując szczegółowego podziału badanych osób na grupy, ze względu na okres pozostawania bez zatrudnienia (rysunek 2.).



RYSUNEK 2. Okres pozostawania bez pracy (w latach)

Wyodrębnione grupy poddano analizie porównawczej w celu sprawdzenia, czy pojawiające się różnice pomiędzy krótko- i długotrwale bezrobotnymi znajdują swoje odzwierciedlenie w bardziej szczegółowym podziale

TABELA 3. Średnie wyników dla analizowanych grup według czasu pozostawania bez pracy

Zmienne	Okres pozostawania bez pracy									
	średnia					SD				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wsparcie otrzymywane	2,92	2,97	2,88	2,99	3,05	0,72	0,87	0,68	0,83	0,76
Adekwatność	-0,61	-0,35	-0,49	-0,46	-0,24	0,47	0,42	0,39	0,39	0,21
Samooceana	5,69	5,91	4,94	4,93	5,82	2,61	2,03	2,51	2,63	1,72
Twardość	2,96	2,93	2,82	2,96	2,88	0,27	0,29	0,29	0,27	0,14
Perspektywy	28,44	27,52	26,48	26,64	26,82	5,89	5,43	5,61	5,06	3,76
Postawy	26,82	27,38	26,74	27,93	27,82	3,35	3,12	3,44	3,55	2,65
Poszukiwanie pracy	34,36	34,07	34,79	35,93	38,00	6,41	6,11	6,79	7,21	7,31
Wiek	34,48	37,43	36,66	41,71	41,36	12,11	9,43	9,18	9,02	6,97
N	39	42	89	44	11	39	42	89	44	11

1 – do 0,5 roku; 2 – od 0,5 do 1 roku; 3 – od 1 roku do 5 lat; 4 – od 5 do 10 lat; 5 – powyżej 10 lat.

badanej grupy. Rezultaty przeprowadzonej analizy ilustruje tabela 3. Rozpatrywane grupy nie są równoliczne, zauważyć jednak można występujące w ich obrębie pewne tendencje.

Reakcje człowieka na brak pracy są bardzo zróżnicowane, na co wskazuje m.in. przytoczony wcześniej model faz reakcji na bezrobocie, obejmujący szok po utracie pracy, optymizm, pesymizm oraz w efekcie akceptację własnej sytuacji, co stopniowo prowadzi do apatii i poczucia beznadziei (EISENBERG, LAZARSFELD, za: CASSIDY, 2001). Osoba bez pracy ma świadomość, że jest zależna od innych: pracowników urzędu pracy, potencjalnych pracodawców etc., co powoduje wzrastające poczucie braku znaczenia. Bezrobotny izoluje się coraz bardziej od społeczeństwa, po części z powodów finansowych, rezygnuje z większości zainteresowań i planów życiowych.

Przytoczony model faz obejmuje bezrobotnych przede wszystkim w zakresie poziomu samooceny, twardości, oceny własnych szans na zatrudnienie oraz podejmowanych starań w celu jego znalezienia. Wyniki wskazują, że u osób znajdujących się bez pracy od 6 do 12 miesięcy poziom powyższych charakterystyk podmiotowych w pewnym stopniu obniża się. Dodatkowo najniższy poziom znacznej części badanych zmiennych zaobserwować można wśród bezrobotnych znajdujących się bez zatrudnienia od roku do 5 lat (zob. tabela 3.: grupa 3.). Osoba bezrobotna przechodząc przez wymienione wyżej fazy reakcji na zaistniałą sytuację, wkracza zatem w kolejny etap (wydłużający się okres bez pracy od 1 roku do 5 lat) z obniżonym poziomem pewnych cech, takich jak np. samoocena czy twardość. Naturalne wydaje się także to, iż po tak długim czasie pozostawania bez zatrudnienia dana jednostka bardziej negatywnie zapatruje się na własną przyszłość zawodową.

Otrzymane wyniki wykazały interesującą tendencję. Mogłoby się wydawać, że wraz z upływem lat spędzonych bez pracy dana osoba będzie już tylko pograżać się we własnej bezradności. Otóż, w większości wyróżnionych przypadków (zob. tabelę 3.) zaobserwować można odwrotną sytuację. Po okresie 5-letniego bezrobocia stopniowo wzrasta samoocena oraz poziom twardości przejawiany przez bezrobotne jednostki. W pracy spostrzegają one większą wartość, a także podejmują bardziej intensywne starania w celu jej znalezienia. Znaczenie pracy wzrasta zatem wraz z upływem lat spędzonych bez zatrudnienia, dodatkowo wśród starszych jednostek może być ono wręcz idealizowane (zob. tabela 3.). Można wnioskować, że osoby takie intensyfikują poszukiwania etatu.

Na podstawie uzyskanych danych opisowych można stwierdzić, że osoby długotrwale bezrobotne, będące bez pracy powyżej 10 lat (grupa 5.), charakteryzują się większą aktywnością skierowaną na poszukiwanie pracy niż jednostki pozostające bez zatrudnienia do 12 miesięcy (grupa 2.). Spodziewać by się można było odwrotnej tendencji. W funkcjonowaniu w sytuacji bezrobocia, przede wszystkim zaś w podejmowanych próbach porażenia sobie z nią, dopatrywać by się można było swoistego treningu bezradności. Nieodzownym elementem posiadania statusu bezrobotnego jest poszukiwanie zatrudnienia. Skoro zatem przez tak długi okres czasu (10 lat) danej osobie, pomimo podejmowanej przez nią aktywności, nie udało się znaleźć miejsca pracy, przypuszczać można, iż brak rezultatów doprowadził ją już do bierności lub bezradności. Zaskakujący wydaje się więc fakt, że wraz z wydłużającym się okresem bezrobocia wzrasta intensywność podejmowanych przez dane jednostki starań. Intensywność poszukiwania zatrudnienia definiowana jest najczęściej jako wytrwałość, natężenie oraz

wysiłek wkładany w podejmowane działania (BARBER, DALY, GIANNANTONIO, PHILLIPS, 1994). W obliczu uzyskanych różnic sprawdzono, czy dane rozbieżności są istotne (tabela 4.).

Otrzymane prawdopodobieństwo ( $p$ ) w teście Levena (tabela 4.) dla analizy wariancji F każdej z badanych zmiennych daje podstawy do zastosowania modelu ANOVA w celu stwierdzenia, czy otrzymywane średnie w rozwiązanych grupach różnią się w sposób istotny. Na podstawie uzyskanych wyników dalszej analizie

TABELA 4. Test Levene'a jednorodności wariancji dla efektu: czas pozostawania bez pracy a pozostałe zmienne

Zmienne	Test jednorodności wariancji Levene'a	
	F	p
Wsparcie otrzymywane	0,63	0,64
Adekwatność	2,73	0,03
Samoocena	1,88	0,12
Twardość	2,14	0,07
Perspektywy	1,04	0,39
Postawy	0,27	0,89
Poszukiwanie pracy	0,31	0,87
Wiek	3,57	0,01

poddano następujące zmienne: adekwatność otrzymywanego wsparcia, poziom twardości oraz wiek osób bezrobotnych. W celu sprawdzenia różnic występujących pomiędzy średnimi uzyskanymi w poszczególnych grupach zastosowano wnioskowanie *post hoc* testem Najmniejszych Istotnych Różnic (NIR: tabele 5.–7.).

TABELA 5. Test NIR dla efektu badanej zmiennej: adekwatność

Grupa 1	Grupa 2	Różnica między średnimi (1–2)	Błąd standardowy	p
1	2	<b>-0,26*</b>	0,09	0,01
	3	-0,12	0,07	0,13
	4	<b>-0,15**</b>	0,09	0,09
	5	<b>-0,36*</b>	0,14	0,01
2	1	<b>0,26*</b>	0,09	0,01
	3	<b>0,14**</b>	0,07	0,07
	4	0,11	0,08	0,21
	5	-0,11	0,14	0,45
3	1	0,12	0,07	0,13
	2	<b>-0,14**</b>	0,07	0,07
	4	-0,03	0,07	0,69
	5	-0,24	0,13	0,06
4	1	<b>0,15**</b>	0,09	0,09
	2	-0,11	0,08	0,21
	3	0,03	0,07	0,69
	5	-0,22	0,14	0,12
5	1	<b>0,36*</b>	0,14	0,01
	2	0,11	0,14	0,45
	3	<b>0,24**</b>	0,13	0,06
	4	0,22	0,14	0,12

\* Różnica średnich jest istotna na poziomie 0,05.

\*\* Różnica średnich jest istotna na poziomie 0,10.

Wyniki zamieszczone w tabeli 5. wskazują na istotne różnice pomiędzy analizowanymi średnimi w zakresie adekwatności otrzymywanego wsparcia społecznego w badanych grupach. Warto podkreślić w tym miejscu, iż osoby pozostające bez pracy stosunkowo krótko, do 6 miesięcy, oceniają uzyskiwane od innych wsparcie jako mniej trafiające w ich potrzeby, niż czynią to osoby długotrwale bezrobotne (por. z grupami 4. i 5.). Wydawać by się mogło, że wraz z wydłużającym się okresem bezrobocia zmniejszać się będzie spostrzegana ilość otrzymywanego wsparcia, co z kolei spowoduje zwiększającą się jego nietrafność w stosunku do przejawianych przez daną jednostkę potrzeb. Obecnie osoby długotrwale bezrobotne obejmowane są jednak różnymi programami pomocowymi, świadczonymi przez urzędy pra-

cy, organizacje pozarządowe czy instytucje charytatywne. Ponieważ w skład rozważanych grup (4. i 5.) wchodzi najczęściej osoby będące w mniej atrakcyjnym dla rynku pracy wieku, coraz częściej otaczane są one specjalną troską – zarówno przez osoby bliskie, jak i przez różne instytucje. Niewątpliwie oddziałuje to na spostrzeganą przez osoby bezrobotne adekwatność otrzymywanego wsparcia.

Dużą rolę odgrywa przede wszystkim wsparcie emocjonalne, udzielane jednostce przez otoczenie w miarę wydłużającego się okresu braku pracy (tabela 6.). Wydłużający się okres bezrobocia pozytywnie koreluje bowiem z poziomem adekwatności otrzymywanego przez jednostkę wsparcia emocjonalnego ( $r = 0,14$ ;  $N = 225$ ;  $p < 0,05$ ).

TABELA 6. Związki korelacyjne między zmiennymi

Zmienne	
Czas bezrobocia	0,14*
Adekwatność emocjonalna	

\*  $p < 0,05$ ;  $N = 225$

Rozpatrując wsparcie emocjonalne, wyróżnić można 3 jego formy (BOWLING, BEEHR, SWADER, 2005), które odnoszą się także do sytuacji bezrobocia.

Zawierają one treść rozmów między ludźmi na tematy niezwiązane z brakiem pracy, omawianie negatywnych aspektów bezrobocia oraz dyskusje dotyczące pozytywnych stron pozostawania bez pracy. Powyższe formy pomocy składają się na wsparcie emocjonalne, ponieważ skupione są na emocjonalnym tonie rozmowy bardziej niż na pomocy w rozwiązaniu konkretnego problemu. Wsparcie emocjonalne nie obejmuje zatem informacji, porad czy pomocy rzeczowej, przez co może być odbierane przez osoby bezrobotne jako bezpieczne dla poczucia własnej niezależności. To, że można z kimś porozmawiać, daje przede wszystkim poczucie przynależności, a także podbudowę człowieka.

Wsparcie emocjonalne przede wszystkim pomaga w budowaniu pewności siebie oraz poczucia samoskuteczności (CUTRONA, RUSSELL, 1990). Głównie bliskie relacje interpersonalne mogą pełnić tę funkcję, m.in. poprzez umożliwianie jednostce wypowiedzenia się, rozmowy o własnych słabościach, błędach, bez obawy przed karą czy potępieniem (WILLS, 1991; POPIOŁEK, 2005). O takich bowiem rzeczach i myślach łatwiej powiedzieć komuś zaufanemu, akceptującemu daną osobę. Stanowi to dużą wagę dla jednostki w utwierdzeniu się we własnej wartości jako osoby. Również WILLS (1991) wskazuje na transakcję wspierającą, która podtrzymuje samoocenę podmiotu jako najbardziej wartościowy aspekt pomocy. Obecność członków rodziny lub znaczących osób pomaga bezrobotnemu utrzymać poczucie własnej wartości na odpowiednim poziomie (ATKINSON, LIEM, LIEM, 1986). Wsparcie społeczne podnosi zatem samoocenę jednostki, a przez to pomaga jej stawiać czoła codziennym wydarzeniom (WILLS, 1991). Okazywane przez otoczenie wsparcie, adekwatne do zapotrzebowania, w znacz-

nym stopniu może wzmacniać poczucie własnej wartości osób bezrobotnych.

Tabela 7. ilustruje istotne różnice w zakresie średniego poziomu twardości przejawianego przez bezrobotnych. Otrzymane wyniki poświadczają zaobserwowaną wśród osób znajdujących się bez pracy od roku do 5 lat tendencję do przejawiania najniższego poziomu poszczególnych cech (por. tabelę 3.). Twardość, podobnie jak samoocena, rozważana jest jako cecha osobowości, która kształtuje się stosunkowo wcześnie oraz wykazuje względną stałość w czasie. Osoba twarda charakteryzuje się wiarą w sens życia oraz dużym zaangażowaniem w podejmowane działania. Dodatkowo Posiada wysoki poziom poczucia kontroli, a także otwarta jest na zmiany i wyzwania życiowe. Dana jednostka skłonna jest do interpretowania bolesnych bądź stresujących doświadczeń jako normalnego aspektu ludzkiej egzystencji, traktując je jako interesującą i wartościową część własnego życia (BARTONE, 1999). Jakkolwiek twardość rozważa się jako względnie stałą właściwość jednostki, może ona podlegać zmianom pod wpływem konkretnych wydarzeń (BARTONE, 1999). Wnioskować zatem można, że wraz z upływem czasu spędzonego bez zatrudnienia osoby mogą popadać w pesymizm, objawiający się poczuciem malejącej kontroli nad podejmowanymi działaniami,

TABELA 7. Test NIR dla efektu badanej zmiennej: twardość

Grupa 1	Grupa 2	Różnica między średnimi (1-2)	Błąd standardowy	p
1	2	0,03	0,06	0,67
	3	<b>0,14*</b>	0,05	0,01
	4	-0,01	0,06	0,96
	5	0,08	0,09	0,41
2	1	-0,03	0,06	0,67
	3	<b>0,12*</b>	0,05	0,03
	4	-0,03	0,06	0,63
	5	0,05	0,09	0,57
3	1	<b>-0,14*</b>	0,05	0,01
	2	<b>-0,12*</b>	0,05	0,03
	4	<b>-0,14*</b>	0,05	0,01
	5	-0,06	0,09	0,51
4	1	0,01	0,06	0,96
	2	0,03	0,06	0,63
	3	<b>0,14*</b>	0,05	0,01
	5	0,08	0,09	0,38
5	1	-0,08	0,09	0,41
	2	-0,05	0,09	0,57
	3	0,06	0,09	0,51
	4	-0,08	0,09	0,38

\* Różnica średnich jest istotna na poziomie 0,05.

słabnącą wiarą w ich sens oraz małym stopniem zaangażowania we własną aktywność. W odwołaniu do przytaczanych faz reakcji na bezrobocie przypuszczać można, że osoba bezrobotna przechodząc przez wyróżnione stadia, wkracza w kolejny etap (wydłużający się okres bez pracy od roku do 5 lat) z obniżonym poziomem twardości. Wydawać by się mogło, że osoba, której poziom twardości zmniejszył się na skutek przedłużającego się bezrobocia, będzie już tylko zmierzać ku bierności, a nawet bezradności. Uzyskane wyniki pokazują jednak odwrotną tendencję (tabela 7.) – po okresie 5-letniego bezrobocia wzrasta mianowicie poziom twardości przejawiany przez jednostki znajdujące się bez pracy. Osoby takie na nowo zaczynają nadawać pozytywne znaczenie wydarzeniom, co stanowi charakterystyczną właściwość twardości (KOBASA, 1979). Dużą rolę odgrywać może tu otrzymane przez nie wsparcie, przede wszystkim emocjonalne (patrz tabele 5. i 6.), które oceniane jest przez dane jednostki jako bardziej adekwatne do przejawianych potrzeb. Dopatrywać można się tu także oddziaływania postaw wobec pracy. Przypisując pracy wyższą wartość, wraz z upływem lat spędzonych bez zatrudnienia, bezrobotni bardziej angażują się w podejmowanie konkretnej aktywności, co z kolei może zwiększać wiarę w ich sens, a w efekcie prowadzić do odbudowy poziomu twardości.

TABELA 8. Test NIR dla efektu badanej zmiennej: wiek

Grupa 1	Grupa 2	Różnica między średnimi (1–2)	Błąd standardowy	p
1	2	-2,94	2,15	0,17
	3	-2,17	1,86	0,24
	4	<b>-7,22*</b>	2,13	0,01
	5	<b>-6,87*</b>	3,31	0,04
2	1	2,94	2,15	0,17
	3	0,76	1,81	0,67
	4	<b>-4,27*</b>	2,08	0,04
	5	-3,94	3,27	0,23
3	1	2,17	1,86	0,24
	2	-0,76	1,81	0,67
	4	<b>-5,04*</b>	1,78	0,01
	5	-4,70	3,09	0,13
4	1	<b>7,22*</b>	2,13	0,01
	2	<b>4,27*</b>	2,08	0,04
	3	<b>5,04*</b>	1,78	0,01
	5	0,34	3,26	0,91
5	1	<b>6,87*</b>	3,31	0,04
	2	3,94	3,27	0,23
	3	4,70	3,09	0,13
	4	-0,34	3,26	0,92

\* Różnica średnich jest istotna na poziomie 0,05.



Tabela 8. ujawnia istotne różnice w średnim wieku osób bezrobotnych. Jednostki dłużej pozostające bez zatrudnienia charakteryzują się zatem wyższą średnią wieku. Uzyskane istotne różnice pomiędzy poszczególnymi grupami uwidacznia przeprowadzona dodatkowo analiza korelacyjna (tabela 9.). Wydłużający się okres bezrobocia pozytywnie koreluje z wiekiem osób bezrobotnych ( $r = 0,24$ ;  $N = 225$ ;  $p < 0,01$ ).

Pozostałe średnie uzyskane w analizowanych grupach nie różnią się w sposób istotny. Ujawniające się tendencje mogłyby jednak okazać się istotne w przypadku bardziej licznej grupy badawczej. Dotyczyć może to przede wszystkim tendencji do podejmowania wzmożonych działań skierowanych na poszukiwanie pracy przejawianej przez osoby długotrwale bezrobotne, w szczególności zaś pozostające bez pracy powyżej 10 lat (grupa 5.), w stosunku do grupy 2. (6–12 miesięcy bez pracy). Jakkolwiek uzyskana różnica średnich okazała się nieistotna, to jednak przeprowadzona dodatkowo analiza korelacyjna pokazała (tabela 10.), że wydłużający się okres bezrobocia jest pozytywnie związany z zachowaniami skierowanymi na poszukiwanie pracy ( $r = 0,14$ ;  $N = 225$ ;  $p < 0,05$ ).

Można przypuszczać, że wraz z wydłużającym się okresem pozostawania bez pracy zwiększa się intensywność szukania zatrudnienia, pomimo iż spostrzegane szanse na znalezienie płatnej posady najczęściej obniżają się. Nasuwa się zatem wniosek, że długotrwale bezrobotni, będący zazwyczaj średnio starsi, widzą coraz mniejsze prawdopodobieństwo uzyskania zatrudnienia, dlatego aby znaleźć pracę, muszą zintensyfikować poszukiwania. Wraz z wydłużającym się okresem bezrobocia jednostki przypisują pracy większą wartość, co również może skłaniać je do aktywności skierowanej na jej znalezienie.

Analizowany związek zależny może być także od poziomu twardości przejawianej przez bezrobotnych. KOBASA (1979) podkreśla, że osoba twarda posiada jasny sens własnych wartości i celów oraz wierzy w ich ważność (zaangażowanie, a nie alienacja od „ja”), przejawia silną tendencję do aktywnego angażowania się w swoje otoczenie (wigor, a nie wegetacja), wierzy w możliwość kontroli i wpływu na doświadczane zdarzenia (wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli). Właśnie takie przekonania i tendencje stają się bardzo przydatne w radzeniu sobie z niekorzystnymi wydarzenia-

TABELA 9. Związki korelacyjne między zmiennymi

Zmienne	
Czas bezrobocia	0,24*
Wiek	

\*  $p < 0,01$ ;  $N = 225$

TABELA 10. Związki korelacyjne między zmiennymi

Zmienne	
Czas bezrobocia	0,14*
Szukanie pracy	

\*  $p < 0,05$ ;  $N = 225$

mi. Podjęte działania służą przeformułowaniu zaistniałej sytuacji w mniej trudną (KOBASA, MADDI, PUCETTI, 1982). Twardość oznacza zatem predyspozycje do pozytywnego zmagania się z przeciwnościami losu. Osoby bezrobotne charakteryzujące się twardością będą skłonne do spostrzegania własnego braku pracy jako zadania, które należy rozwiązać. Osoby bezrobotne o wysokim poziomie twardości przejawiać będą zatem zaangażowanie we własne działania mające na celu znalezienie pracy, a także wiarę, że mogą w pewnym stopniu kontrolować wydarzenia, w których dostrzegają wyzwanie i szansę na dalszy rozwój. Wiara we własną skuteczność oraz zdolność do odpowiedniego korzystania z dostępnych źródeł ma niewątpliwie wpływ na podejmowanie aktywności ukierunkowanej na szukanie zatrudnienia.

## Konkluzje

Przeprowadzona analiza wykazała, iż osoby długotrwale bezrobotne charakteryzują się obniżonym poziomem badanych zmiennych, z wyjątkiem przejawianych postaw wobec pracy oraz wzrastającej aktywności skierowanej na jej poszukiwanie. Bardziej wnikliwa analiza, obejmująca podział badanych na grupy według okresu pozostawania bez zatrudnienia, dała dokładniejszy obraz problemu.

Osoby pozostające bez pracy powyżej 12 miesięcy, a więc takie, które – zgodnie z przytoczonym modelem – powinny przejść wyróżnione fazy, rzeczywiście wkraczają w dalszy etap bezrobocia (rok–5 lat) z obniżonym poziomem badanych cech. Ta tendencja dotyczy przede wszystkim poziomu samooceny i twardości osób bezrobotnych, jak również dokonywanej przez nich oceny własnych perspektyw wyjścia z bezrobocia. Stan ten nie jest ostateczny, podlega bowiem zmianom, co uwidacznia się w przypadku poziomu twardości.

Pomimo wydłużającego się okresu bezrobocia oraz wzrostu średniego wieku osób pozostających bez pracy podejmowane przez nie działania w celu znalezienia miejsca zatrudnienia nie słabną, wręcz odwrotnie – nawet wśród osób znajdujących się bez etatu przez okres od jednego roku do 5 lat, których ogólny dobrostan (przejawiający się w poziomie twardości) istotnie się obniża, zaobserwować można ciągłość poszukiwania pracy. Jednym z czynników oddziałujących na osoby długotrwale bezrobotne jest otrzymywane przez nie wsparcie społeczne. Warto odwołać się tu do wyników dotyczących oceny adekwatności wsparcia społecznego przez bezrobotnych. Analiza korelacyjna wykazała, iż w miarę wydłużania się czasu pozostawania bezrobotnych, ocena adekwatności wsparcia społecznego przez bezrobotnych

stawania bez zatrudnienia wzrasta spostrzegana trafność otrzymywanego wsparcia, przede wszystkim emocjonalnego. Odpowiednie wsparcie wzmacnia tożsamość osoby, chroni samoocenę, a także sprzyja mobilizacji własnych zasobów, dzięki czemu jednostka uzyskuje środki do radzenia sobie z trudnościami (CHUDZICKA-CZUPAŁA, 2004). Jednostka adekwatnie wspierana podejmuje zatem działania ukierunkowane na poszukiwanie pracy, niezależnie od czasu trwania bezrobocia. Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że pomimo wydłużającego się okresu pozostawania bez pracy osoby długotrwale bezrobotne nie pogrążają się w bezradności, lecz potrafią najczęściej mobilizować własne zasoby do aktywnego radzenia sobie z bezrobociem.

## Bibliografia

- ATKINSON T., LIEM R., LIEM J., 1986: *The Social Costs of Unemployment: Implications for Social Support*. „Journal of Health and Social Behavior”, 27, s. 317–331.
- BARBER A., DALY Ch., GIANNANTONIO Ch., PHILLIPS J., 1994: *Job Search Activities: An Examination of Changes Over Time*. „Personnel Psychology”, s. 739–766.
- BARTONE P., 1999: *Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces*. „Consulting Psychology Journal: Practice and Research”, 51: 2, s. 72–78.
- BLANEY P., GANELLEN R., 1990: *Hardiness and Social Support*. In: SARASON B., SARASON I., PIERCE G., eds.: *Social Support: An International View*. New York.
- BOWLING N.A., BEEHR T.A., SWADER W.M., 2005: *Giving and Receiving Social Support at Work: The Roles of Personality and Reciprocity*. „Journal of Vocational Behavior”, 67, s. 476–489.
- CHUDZICKA-CZUPAŁA A., 2004: *Bezrobocie. Różne oblicza wsparcia*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- CIALDINI R.B., 2002: *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Gdańsk: GWP.
- CASSIDY T., 2001: *Self-Categorization, Coping and Psychological Health Among Unemployed Mid-Career Executives*. „Counselling Psychology Quarterly”, 14: 4, s. 303–315.
- CUTRONA C.E., RUSSELL D.W., 1990: *Type of Social Support and Specific Stress: Toward a Theory of Optimal Matching*. In: SARASON B., SARASON I., PIERCE G., eds.: *Social Support: An International View*. New York.
- DERBIS R., BAŃKA A., 1998: *Poczucie jakości życia a swoboda działania i odpowiedzialność*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- KASPRZAK E., 2005: *Poczucie jakości życia osób bezrobotnych pięć lat temu a obecnie. Badania porównawcze*. W: BAŃKA A., red.: *Psychologia jakości życia*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- KASPRZAK E., 2006: *Sukces i porażka bezrobotnych na rynku pracy*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.

- KOBASA S., 1979: *Personality and Resistance to Illness*. „American Journal of Community Psychology”, 7: 4, s. 413–423.
- KOBASA S., PUC CETTI M., 1983: *Personality and Social Resources in Stress Resistance*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 45: 4, s. 839–850.
- KOBASA S., MADDI S., PUC CETTI M., 1982: *Personality and Exercise as Buffer in the Stress-Illness Relationship*. „Journal of behavioral Medicine”, 5: 4, s. 391–404.
- LEARY M., 2002: *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*. Gdańsk: GWP.
- OKOŃ W., 1998: *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”.
- POPIOŁEK K., 1991: *Człowiek w sytuacji pomocy. Psychologiczna problematyka przyjmowania i udzielania pomocy*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- POPIOŁEK K., 2005: *Wsparcie społeczne w małżeństwie*. „Chowanna”, 2(23): 1, s. 118–128.
- SZEWCZYK W., 2002: *Rozumieć siebie i innych. Zarys psychologii*. Tarnów: Biblos.
- ŚLEBARSKA K., 2005: *Atrybucja przyczyn własnej sytuacji egzystencjalnej a zaradność bezrobotnej młodzieży*. „Czasopismo Psychologiczne” nr 11(1), s. 63–67.
- WILLS T.A., 1991: *Social Support and Interpersonal Relationship*. In: CLARK M.S., ed.: *Prosocial Behavior. Review of Personality and Social Psychology*. California.
- ZEIGLER-HILL V., 2006: *Contingent Self-Esteem and the Interpersonal Circuplex: The Interpersonal Pursuit of Self-Esteem*. „Personality and Individual Differences”, 40, s. 713–723.