

Wyuczona bezradność – psychologiczna bariera w ograniczaniu nierówności społecznych

Bezrobocie jest problemem o wymiarze ekonomicznym, psychologicznym i społecznym. Pociąga za sobą szereg negatywnych skutków dla człowieka nie mającego pracy, jego rodziny i całego społeczeństwa. Stanowi jedną z przyczyn spychania ludzi na margines życia społecznego. Powoduje nierówności społeczne w zakresie warunków życia i perspektyw rozwoju. Zapewnienie możliwości podjęcia pracy wszystkim tym, którzy chcą pracować stanowi ważny czynnik wyrównywania dysproporcji w zakresie poziomu życia przedstawicieli danego społeczeństwa. W kontekście rozwoju rynku pracy podkreśla się znaczenie mechanizmów ekonomicznych i prawnych stymulujących rozwój przedsiębiorczości i w efekcie powodujących wzrost liczby miejsc pracy. Nie można jednak pominąć tu roli czynników psychologicznych, a mówiąc bardziej precyzyjnie – mentalnych. Przyczyną bezrobocia jest bowiem nie tylko obiektywnie istniejący brak miejsc pracy, ale także bezradność znacznej części bezrobotnych wobec własnej sytuacji życiowej, bierność wobec napotykaných trudności, brak umiejętności brania odpowiedzialności za swoje życie i własną sytuację zawodową.

Wyuczona bezradność to pojęcie nierozzerwalnie związane z teorią J. Rottera i jego koncepcją umiejscowienia poczucia kontroli nad wzmocnieniami. Z badań Rottera wynika, że jedną ze zmiennych psychologicznych różnicujących ludzi jest poczucie kontroli nad własną sytuacją życiową. Jeżeli jednostka uważa, że jej sukcesy i niepowodzenia zależą przede wszystkim od niej: od jej zachowań, jej cech osobowości, określa się ją jako osobę z wewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli. Oznacza to, że jednostka sobie przypisuje kontrolę nad wzmocnieniami, czyli szeroko rozumianymi nagrodami i karami, których doświadczą. Jej filozofię życiową oddają powiedzenia: „jestem kowalem swojego losu”, „jestem reżyserem swojego życia”. Przeciwnieństwem wewnętrznego umiejscowienia kontroli jest przekonanie o zależności wzmocnień od czynników zewnętrznych. Człowiek z zewnętrznym umiejscowieniem kontroli jest przekonany,

nany, że jego sytuacja życiowa zależy od zbiegu okoliczności, przypadku lub działań innych ludzi¹.

Koncepcja J. Rottera dopuszcza dwie interpretacje zjawiska umiejscowienia kontroli. Pierwsza wymaga traktowania poczucia kontroli jako cechy osobowości. Do takiego rozumienia przychyliła się, między innymi, J. Reykowski wskazując na to, że ukształtowanie poczucia kontroli jest, obok powstania poczucia tożsamości i własnej wartości, warunkiem tworzenia „struktury ja” danego człowieka². Drugi sposób wyjaśniania poczucie kontroli opiera się na przekonaniu, że jest to mechanizm poznawczy. Człowiek postrzega i ocenia swoje przeszłe doświadczenia i na ich podstawie modyfikuje sposób wyjaśniania aktualnych zdarzeń oraz zamierzonych działań. Poczucie kontroli ma charakter nabyty, jest jednak na tyle trwałe, że różnicuje oczekiwania poszczególnych ludzi i ich zachowania.

Umiejscowienie poczucia kontroli nad wzmocnieniami jest czynnikiem w istotnym stopniu wpływającym na aktywność życiową jednostki, zwłaszcza tę, która wiąże się z wykonywaniem roli zawodowej. Ludzie z wewnętrznym poczuciem kontroli są znacznie skuteczniejsi i bardziej samodzielni w myśleniu i działaniu. Przejawiają większą wrażliwość na informacje, są sprawniejsi w poszukiwaniu informacji potrzebnych do rozwiązania sytuacji problemowej. Potrafią dostrzegać różne możliwości działania w danej sytuacji, a ich zachowania cechuje wyższy, w porównaniu z osobami z zewnętrznym poczuciem kontroli, realizm. Potrafią uczyć się na własnych doświadczeniach, wyciągać wnioski z niepowodzeń. Są mniej konformistyczni, lepiej radzą sobie z negatywnymi skutkami stresu³.

Przeprowadzone przeze mnie w roku 1998 badania nad relacjami między umiejscowieniem poczucia kontroli a sytuacją zawodową studentów wykazały, że wyniki wysokie, świadczące o wewnętrznym umiejscowieniu poczucia kontroli uzyskiwały osoby prowadzące własną działalność gospodarczą oraz pracownicy sfery budżetowej. Wyniki niższe o ok. jedno odchylenie standardowe uzyskiwali studenci bezrobotni oraz gospodynie domowe i pracownicy fizyczni⁴. W przytaczanych badaniach bezrobotni nie byli reprezentatywni dla całej populacji osób w wieku produkcyjnym pozostających bez zatrudnienia, między innymi z uwagi na zbyt małą liczebność tej grupy w badanej próbie oraz ze względu

¹ Por. J. Rotter, *Generalized expectancies for internal v.s. external control of reinforcement*, „Psychological Monographs” 1966, 80, Whole 609.

² Por. J. Reykowski, *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, PWN, Warszawa 1986.

³ Por. X. Gliszczyńska, *Skala I – E w pracy*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1990.

⁴ J. Moczydłowska, *Poziom poczucia kontroli jako psychologiczna determinanta funkcjonowania w środowisku pracy*, „Zarządzanie i Edukacja” 1998, nr 4–5 (10–11), s. 236–242.

na jednorodny poziom wykształcenia. Dlatego uznano za zasadne kontynuowanie badań nad poczuciem kontroli u bezrobotnych, dostrzegając w tym zakresie możliwość określenia jednej z psychologicznych zmiennych rzutujących na aktywność (lub brak aktywności) jednostki na rynku pracy.

Wyuczona bezradność to zewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli nad wzmocnieniami. To przekonanie człowieka, że bez względu na to, co robi i czy w ogóle podejmuje jakąkolwiek aktywność i tak nie ma większego wpływu na swoją sytuację życiową. Osoby z syndromem wyuczonej bezradności są uzależnione od pomocy z zewnątrz, często przejawiają poczucie krzywdy, niski poziom sensu życia, są wrogo nastawione do ludzi mających lepszą od nich sytuację materialną i wyższy status społeczny. Cechuje ich pesymistyczny styl wyjaśniania doświadczeń życiowych⁵.

METODOLOGIA BADAŃ

Badania przeprowadzono w grupie 119 bezrobotnych zarejestrowanych w Powiatowych Urzędach Pracy w Ełku i w Łomży. Do dalszej analizy wybrano 100 kwestionariuszy – wyłącznie te, w których osoby badane zadeklarowały, że bardzo chciałyby podjąć pracę. Grupa objęta badaniami spełniała wymogi stawiane próbie reprezentatywnej (zróżnicowanie ze względu na płeć, wiek, czas pozostawania bez pracy, wykształcenie, miejsce zamieszkania). Celem badań było znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

- Jaka część bezrobotnych dotknięta jest syndromem wyuczonej bezradności?
- Czy istnieje związek między wyuczoną bezradnością a takimi zmiennymi jak wiek, płeć, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania?

Narzędzia wykorzystane do badań to kwestionariusz ankiety zawierający 17 pytań oraz Skala I – E autorstwa X. Gliszczyńskiej. Zawiera ona 25 punktów; w każdym z nich są dwie alternatywne opinie oznaczone literami A i B. Zadanie osoby badanej polega na zaznaczeniu tej, z którą się zgadza. Z 25 punktów zawartych w Skali I – E 13 dotyczy sposobu wyjaśniania doświadczeń ściśle związanych z sytuacją pracy, kolejnych 12 bada wymiar nazwany przez autorkę testu „filozofia życia”. Średni wynik w teście wynosi 14,33, a wartość odchylenia standardowego $SD=4,92$. Średni wynik w podskali sytuacja pracy 7,84 (odchylenie standardowe $SD=2,69$); średnia wartość dla podskali filozofia życia wynosi 6,48 przy odchyleniu standardowym $SD=2,22$ ⁶.

Badania prowadzono od grudnia 2003 do marca 2004 roku.

⁵ Por. M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina of Poznań, Poznań 1997.

⁶ X. Gliszczyńska, *Skala ...*, wyd. cyt.

WYNIKI BADAŃ

Zdecydowana większość respondentów oceniła swoją sytuację materialną jako złą (48%) i bardzo złą (38%). Pozostali (14%) zaliczyli siebie do grupy o przeciętnej sytuacji materialnej. Byli to wyłącznie bezrobotni poszukujący pracy krócej niż 6 miesięcy.

W kontekście celu badań największe znaczenie miało pytanie dotyczące tego, w jaki sposób bezrobotni próbują zmienić swoją sytuację życiową. Pytanie w ankiecie sformułowano bardzo prosto: „Co Pan/i robi, by znaleźć pracę?”. Dane dotyczące różnych form aktywności osób szukających pracy prezentuje tabela 1.

Tabela 1

Formy aktywności bezrobotnych mające doprowadzić do znalezienia pracy

Formy aktywności	Osoby badane (N=100)		
	Kobiety (N=50)	Mężczyźni (N=50)	Razem
Sprawdzanie ofert pracy w Powiatowym Urzędzie Pracy	26	33	59
Szukanie informacji o wolnych miejscach pracy wśród znajomych	22	19	41
Odpowiadanie na ogłoszenia prasowe	17	15	32
Zdobywanie nowych kwalifikacji zawodowych	5	6	11
Inne (np. kontakt z Biurem Karier przy uczelni wyższej)	4	3	7
Odpowiedź „nie” lub brak odpowiedzi	20	19	39

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Dane zawarte w tabeli pozwalają na sformułowanie wniosku, że aż 39% badanych bezrobotnych nie podejmuje żadnej aktywności w celu znalezienia zatrudnienia, mimo iż wszyscy deklarują, że chcieliby pracować oraz w 97,4% (38 na 39 osób z tej podgrupy) oceniają swoją sytuację materialną jako złą lub bardzo złą. W uzasadnieniu swojej odpowiedzi 13 badanych napisało, że „szukanie pracy nie ma żadnego sensu, bo jej nie ma”. To oczywiście tylko pozornie logiczny tok myślenia. W istocie rezygnacja z szukania czegoś, czego nie ma wydaje się uzasadniona, jednak w przypadku bezrobotnych niepodjęcie żadnej aktywności w celu zmienienia własnej sytuacji zawodowej prowadzi do powstania mechanizmu zamkniętego koła: nie robią nic, by znaleźć pracę, więc nadal pozostają bezrobotnymi, a to utwierdza ich w przekonaniu, że pracy dla nich nie ma.

Znaczna część badanych (64%) kategorycznie odrzuciła możliwość zmiany miejsca zamieszkania gdyby wymagała tego ich praca zawodowa. Kolejnych

14% dopuszcza taką możliwość tylko pod warunkiem, że praca wymagająca przeprowadzki byłaby bardzo wysoko wynagradzana.

Większość bezrobotnych objętych badaniami (57%) interpretuje sukces innych ludzi na rynku pracy jako wynik ich szczęścia lub posiadania znajomości ułatwiających znalezienie zatrudnienia.

Analiza danych demograficznych osób bezrobotnych z podgrupy bezrobotnych nie poszukujących pracy wskazuje, że są to w zdecydowanej większości (35 na 39 badanych) ludzie bez kwalifikacji zawodowych (wykształcenie podstawowe) lub z niskimi kwalifikacjami zawodowymi (wykształcenie zasadnicze zawodowe). Pozostałych 4 badanych to absolwenci szkół średnich: 1 osoba – technikum, 3 osoby – liceum ogólnokształcące. Stwierdzono również zależność między rezygnacją z aktywności na rynku pracy, a miejscem zamieszkania badanych. Istotnie częściej byli to mieszkańcy wsi oraz miast do 5 tysięcy mieszkańców. Natomiast wiek i płeć nie korelują z brakiem poszukiwania pracy przez bezrobotnych: wśród 39 badanych, którzy w ankiecie nie wymienili żadnej formy szukania zatrudnienia byli reprezentanci wszystkich grup wiekowych oraz podobna liczba przedstawicieli obu płci (21 kobiet, 18 mężczyzn). Nie znalazła zatem potwierdzenia teza, że bezradność na współczesnym rynku pracy jest typowa dla ludzi starszych, którzy przyzwyczaili się do realiów z czasów państwa socjalistycznego, kiedy każdy, kto chciał pracować, miał zapewnione zatrudnienie.

Cennym uzupełnieniem informacji z ankiety były wyniki uzyskane przez bezrobotnych w Skali I – E. Przedstawiono je w tabeli 2.

Tabela 2

Umiejscowienie poczucia kontroli nad wzmocnieniami u bezrobotnych

Osoby badane (N=100)	Średni wynik w podskali „filozofia życia” Średnia: 6,48	Średni wynik w podskali „sytuacja pracy” Średnia: 7,48	Średni wynik w całej skali Średnia: 14,33
Bezrobotni, którzy w kwestionariuszu ankiety wymienili przynajmniej jeden sposób szukania pracy (N= 61)	9,6	10,6	20,06
Bezrobotni, którzy nie szukają pracy (N=39)	6,07	7,03	12,2

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań Skalą I – E.

Analiza testu mierzącego natężenie wewnętrznego umiejscowienia poczucia kontroli nad wzmocnieniami wskazuje, że osoby rezygnujące z aktywnego poszukiwania pracy uzyskują niższe wyniki zarówno w poszczególnych podskalach, jak i w całym teście. Bezrobotni wskazujący na przynajmniej jedną

formę szukania zatrudnienia uzyskali w Skali I – E wynik wyższy niż przeciętny (przedział wyników przeciętnych: 9,41–19,25); w podskali „filozofia życia” także wynik wyższy niż przeciętny (przedział wyników przeciętnych: 4,26–8,7), a w skali „sytuacja pracy” wynik mieszczący się w przedziale wyników przeciętnych, ale wyższy niż średni (4,79–10,17). Osoby badane przyznające, że nie podejmują żadnej aktywności, by znaleźć pracę uzyskały zarówno w całych teście, jak i w poszczególnych podskalach średni wynik mieszczący się w przedziale wyników przeciętnych, ale zawsze poniżej średniego dla tego testu. W całej próbie badanych bezrobotnych 33% uzyskało wyniki świadczące o zewnętrznym umiejscowieniu poczucia kontroli (poniżej przedziału wyników przeciętnych); w tej grupie 23% to osoby, które w ankiecie przyznały, że nie robią nic, by znaleźć pracę (59% spośród 39-osobowej podgrupy osób biernych wobec własnego bezrobocia).

WNIOSKI

Przedstawione tu wyniki badań wskazują, że stosunkowo liczna grupa bezrobotnych dotknięta jest wyuczoną bezradnością. Ludzie ci żyją w głębokim poczuciu krzywdy i niesprawiedliwości, jednocześnie nie robią nic, by zmienić swoją sytuację. Problem ten w równym stopniu dotyczy ludzi, którzy przywykli do „opiekuńczej” roli państwa w czasach socjalistycznych, jak i bezrobotnych młodych wiekiem, wychowywanych po roku 1989. Bezrobotni ci czują się „ofiarami” nowego systemu społeczno-gospodarczego, mają świadomość, że jakość ich życia jest znacząco niższa niż tych, którzy mają zapewnione względnie stałe dochody, jednocześnie nie podejmują żadnej aktywności, by tę sytuację zmienić.

Trudno znaleźć odpowiedź na pytanie, czy wyuczona bezradność jest przyczyną, czy skutkiem nierówności społecznych wynikających z bezrobocia. Jeśli przyjmie się, że zewnętrzne poczucie kontroli nad własnym życiem jest elementem osobowości człowieka, należałoby traktować je jako przyczynę marginalizacji tej części społeczeństwa. Natomiast gdyby uznać poczucie kontroli za mechanizm poznawczy, można rozpatrywać je w kategoriach skutków bezrobocia. Jednostka, która analizując swoje poprzednie doświadczenia dostrzega przede wszystkim niepowodzenia, będzie skłonna do oceny przyszłości w sposób typowy dla wyuczonej bezradności. Wobec tego typu problemów w jednoznacznej kategoryzacji syndromu wyuczonej bezradności warto uznać, że mamy tu do czynienia z mechanizmem sprzężenia zwrotnego typowym dla zamkniętego koła. Niski poziom aktywności czy brak inicjatywy znacznie obniża szanse na znalezienie pracy, co z kolei powoduje utrwalanie stylu myślenia typowego dla zewnętrznego poczucia kontroli.

W kontekście opisanego zjawiska konieczne jest poszukiwanie skutecznych sposobów przełamania zamkniętego koła między bezrobociem i bezradnością. Uzasadnione jest przekonanie, że bez zmian w sposobie myślenia tych ludzi, bez wzrostu ich faktycznej aktywności nie ma szans na ich wyjście z marginesu życia społecznego. Do rangi ważnego wyzwania urasta praca pedagogiczna i socjalna prowadzona zwłaszcza w środowiskach wiejskich, ubogich kulturowo i materialnie. Bez intensywnego wysiłku pracowników szkół działających w takich obszarach, bez profesjonalnej pracy socjalnej pracowników ośrodków pomocy społecznej, bez działań o charakterze wręcz terapeutycznym wyrównywanie nierówności społecznych wynikających z bezrobocia wydaje się mało prawdopodobne.

LITERATURA

- Gliszczyńska X., *Skala I – E w pracy*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1990.
- Moczyłowska J., *Poziom poczucia kontroli jako psychologiczna determinanta funkcjonowania w środowisku pracy*, „Zarządzanie i Edukacja” 1998, nr 4–5 (10–11).
- Reykowski J., *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, PWN, Warszawa 1986.
- Rotter J., *Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement*, „Psychological Monographs” 1966, 80, Whole 609.
- Seligman M., *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina of Poznań, Poznań 1997.

Acquired Helplessness – a Psychological Barrier to Reducing Social Inequalities

Summary

Unemployment is a problem that has an economic, psychological and social dimension. It exerts a range of negative effects on a jobless person, their family, and the whole society. It leads to social inequalities in living conditions as well as in development prospects. Providing everybody who wishes to work with an opportunity to get a job constitutes a crucial factor in balancing the disproportion in the standards of living of society members. Within the context of development of the labour market, an emphasis is placed on economic and legal mechanisms stimulating enterprise, which in consequence accounts for the rise in the number of vacancies. However, the role of psychological, mental factors cannot be dismissed here. Unemployment stems not only from the actual lack of vacancies but also from the helplessness of numerous unemployed people against their own plight, passiveness against difficulties, an inability of taking responsibility for their lives

and career. The findings presented in this article are based on research conducted among 100 unemployed people of Elk and Lomza counties. They indicate a relatively large part of this group afflicted by acquired helplessness. These people feel a deep sense of grievance and injustice, yet they do nothing so as to change their plight. This problem concerns both people that got accustomed to the welfare state back in socialist times and the young unemployed individuals that grew up after 1989. This unemployed group claim to be victims of a new socioeconomic system. They are aware of the fact that their quality of life is considerably lower than of those who have relatively steady incomes, though they do not make an effort to change it.