

Romuald Derbis

Zakład Psychologii

Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Samoocena i depresja u osób bezrobotnych

Wprowadzenie

Brak pracy — negatywne znamię współczesności. Upokorzenie dla tych, którzy chcą pracować i z pracy żyją. Utrapienie polityków, menedżerów i ekonomistów. Zagrożenie stabilności państwa i poczucia bezpieczeństwa ludzi. Przedmiot naukowych zainteresowań badaczy, także psychologów.

Prezentowane opracowanie dotyczy doświadczania bezrobocia, które analizuję w tym miejscu wybiórczo, biorąc pod uwagę dwie zmienne, jakie często pojawiają się w opisach osobowości — samoocenę i depresję. Ich dobór jest konsekwencją przydatności w badaniu poczucia jakości życia, a nie uznaniem szczególnego znaczenia dla struktury osobowości. Samoocena jest istotna dla efektywności aktywnego poszukiwania pracy. Jej obniżenie może zmniejszać motywację bezrobotnego do działań na rynku pracy, tak w zakresie poszukiwania płatnych zajęć, jak i w zakresie dokształcania się oraz zmiany zawodu. Dla części osób brak pracy jest czynnikiem podnoszącym ryzyko obniżania się nastroju, myśli samobójczych oraz depresji. Samoocena i depresja łączą się ze sobą ujemnie, co, w przypadku osób bezrobotnych, rzutuje szczególnie na efektywność poza pracą, tzn. na kontakty rodzinne i towarzyskie.

Jednocześnie trzeba podkreślić, że ludzie zazwyczaj potrafią wypracować sposoby radzenia sobie, nawet w bardzo trudnych i przykrych sytuacjach. Wśród badanych przeze mnie bezrobotnych (Derbis, 2000)¹ najwięcej było osób przystosowanych (54%), następnie zrezygnowanych (26%), a najmniej nierealistycznych optymistów (21%). W dużym stopniu radzenie sobie w różnych sytuacjach zależy od poziomu samooceny i depresji. Warto więc poznać predyktory tych zmiennych.

¹ Opracowanie opiera się na fragmentach monografii autora: *Doświadczanie codzienności. Poczucie jakości życia, swoboda działania, odpowiedzialność, wartości osób bezrobotnych* (2000). Częstochowa: WSP.

Samooocena

Stołość struktur regulacyjnych osobowości pozwala założyć względną niezależność samoooceny od braku pracy, przynajmniej w początkowym okresie. Wyniki badań Feathera (1989) wskazują na niezależność zadowolenia z życia i samoooceny, której średnia wartość na skali Rosenberga mieściła się w badanej grupie starszych bezrobotnych (40 – 46 lat) powyżej środka skali (0 – 10). Czapiński (1994) sugeruje, że wśród bezrobotnych możemy mieć do czynienia z nadreprezentacją osób skądinąd nieszczęśliwych, depresyjnych, z niską samoooceną, neurotycznych itd., którzy tacy już byli przed utratą pracy. Istniejące wyniki badań Bańka (1992) interpretuje w ten sposób, że samooocena pozytywna bezrobotnych nie ulega zmianie, ponieważ nie jest łączona z utratą pracy i w związku z tym bezrobotny nie czuje się gorszy.

W swoich badaniach przeprowadzonych na reprezentatywnej ogólnopolskiej próbie 2502 bezrobotnych zająłem się, m.in., wyszukiwaniem predyktorów samoooceny (skala Rosenberga) i depresji (skala Becka). Zastosowałem wielokrotną analizę regresji złożoną z siedmiu kroków.

Najpierw przeanalizowałem 26 zmiennych socjodemograficznych. Według standaryzowanych cząstkowych wartości współczynników regresji *beta* szczególnie istotne okazały się: wiek (ze znakiem „-”), posiadanie stałego partnera, wykształcenie.

Krok drugi to analiza 36 „zmiennych psychologicznych” z trzech grup: 1 — poczucie jakości życia, 2 — wolność i 3 — odpowiedzialność. Dla samoooceny ważne okazały się: myślenie o problemach („-”), czas bycia szczęśliwym w ciągu dnia, czas działania w ciągu dnia („-”), dzienny czas niezaprzętania sobie niczym głowy, poczucie odpowiedzialności, zadowolenie z braku rygorów pracy, poczucie skuteczności działania,

Zastanawia ujemny związek samoooceny z dziennym czasem działania. Działanie jako wyraz sensu istnienia człowieka powinno łączyć się pozytywnie z samoooceną. Być może jest tak, że bezrobotni biorą pod uwagę działanie rozumiane jako pracę, więc jej brak ujemnie łączy się z samoooceną. Może też chodzić o frustrację związaną z działaniem polegającym na nieefektywnym poszukiwaniu pracy. „Zmienne psychologiczne” lepiej (24%) wyjaśniają zmienność samoooceny niż „zmienne socjodemograficzne”(6%).

W trzecim kroku pod uwagę wziąłem 32 wartości podawane przez respondentów w otwartym pytaniu, które okazały się marginalne dla samoooceny.

Krok czwarty uwzględnił 22 zmienne dotyczące poczucia jakości życia. Ważne okazały się depresja („-”), poczucie szczęścia w ostatnich dniach, zadowolenie z własnych osiągnięć życiowych, wola życia, zadowolenie z życia seksualnego, własnego zdrowia, sytuacji finansowej i z małżeństwa.

W kroku piątym potraktowałem jako predyktory samoooceny „zbiór istotnych zmiennych socjodemograficznych”. Ten zbiór predyktorów wyjaśnia ledwie 6% zmienności samoooceny, tj. 1% więcej niż predyktory z pierwszego kroku.

W kroku szóstym, spośród zmiennych psychologicznych, uwzględniłem 23 najbardziej istotne z kroków 2 i 4. Tym razem do końcowego równania zakwalifikowało się 13 zmiennych, które wyjaśniają 36% wariancji samoooceny.

W ostatnim, siódmym kroku, połączyłem w jeden zbiór wszystkie istotne zmienne z poprzednich kroków 1 – 6. Taki zbiór wyjaśnia 37% zmienności samoooceny przy $R = 0,61$ i nie najmocniejszej wartości $F = 33,27$. Końcowe równanie tego kroku wyjaśnia nieco mniej, bo 36% interesującej nas zmienności, przy $R = 0,60$, ale z wartością $F = 70,37$ (14;1696) w obu

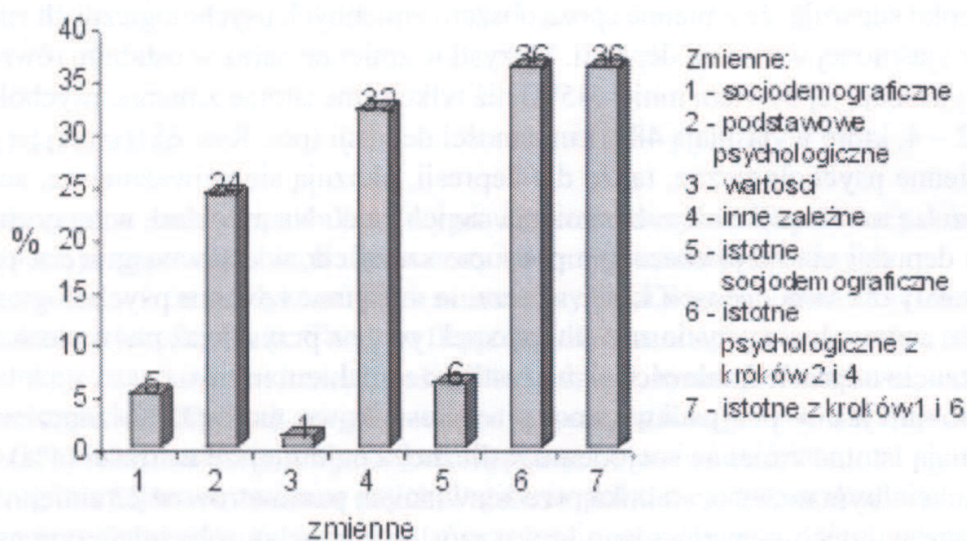
przypadkach $p < 0,0001$. Tabela 1 przedstawia dokładniejszą charakterystykę zbioru pięciu predyktorów samooceny z końcowego równania regresji.

Tabela 1. Predyktory końcowego równania regresji dla samooceny wyłonione ze zmiennych istotnych w krokach 1 – 6. $R = 0,60$; $R^2 = 0,36$; $F = 70,37$ (14;1696), $p < 0,0001$.

Zmienne	β	r	F	p
Depresja	- 0,32	- 0,51	196,76	0,0001
Dzienny czas nieszczęścia	- 0,13	- 0,36	27,97	0,0001
Poczucie szczęścia	0,11	0,39	23,64	0,0001
Własne osiągnięcia	0,11	0,29	30,30	0,0001
Dzienny czas obojętności	- 0,08	- 0,11	16,58	0,0001

Jak wynika z danych w tabeli 1 „silne” predyktory mają charakter psychologiczny i są związane z poczuciem jakości życia. Na poziom samooceny ujemnie najsilniej okazuje się wpływać depresja ($\beta = - 0,32$; $r = - 0,51$) i czas pocucia nieszczęścia w ciągu dnia ($\beta = - 0,13$; $r = - 0,36$). Samoocena dodatnio najsilniej łączy się z ogólnym poczuciem szczęścia w ciągu dnia ($\beta = 0,117$; $r = 0,39$). Własne osiągnięcia to istotny czynnik raczej retrospektywny. Może oznaczać mocne zakorzenienie samooceny w doświadczeniach z przeszłości. Na pytanie o stopień odpowiedzialności za utratę pracy, najwięcej (37,5%) respondentów odpowiedziało — „żadna”. Odniesienie kiepskiej sytuacji do siebie musiałoby spowodować obniżenie samooceny. Z kolei na siebie całą odpowiedzialność za znalezienie pracy bierze 31,3% respondentów. Na skali 0 – 4 większość (39,6%) zakreśliła tutaj wartość 3.

Z drugiej strony, polskie bezrobocie jest chyba nieco zacofane, przypominające bardziej czasy wielkiego kryzysu z badań Jahody (1972), kiedy poza aktywnością zawodową trudno było o coś, co dzisiaj nazywa się aktywnym zagospodarowaniem czasu wolnego. Na koniec tej części rozważań przedstawiam zbiorcze zestawienie (Rys. 1) procentowo wyrażonej zmienności samooceny, wyjaśnionej przez zmienne z poszczególnych kroków analizy regresji.



Rys. 1. Procent wariancji samooceny wyjaśnionej przez poszczególne grupy zmiennych

Zauważmy, że połączony w kroku 7 układ predyktorów, złożony ze zmiennych istotnych z wszystkich kroków, wyjaśnia 36% współzmienności samooceny, czyli akurat tyle, ile same predyktory psychologiczne wywodzące się z istotnych zmiennych psychologicznych. Z kroku czwartego wynika, że część zmiennych psychologicznych, za pomocą których operacjonalizowałem poczucie jakości życia, sama wyjaśnia aż 32% współzmienności samooceny.

Tym samym można przyjąć, że samoocena bezrobotnych w wysokim stopniu zależna jest pozytywnie od przeżywanego przez nich w ciągu dnia szczęścia, osiągnięć, zarobków i woli życia oraz negatywnie od depresji, dziennego czasu martwienia się i obojętności. W niskim stopniu zależy zaś od: płci, stanu cywilnego, czasu pozostawania bez pracy, wieku, wykształcenia i uznawanych wartości.

Depresja

Związek między pozostawianiem bez pracy a depresją nie jest jasny. Z jednej strony są przesłanki, by przypuszczać, że bezrobocie sprzyja depresji. Na przykład (Platt, 1984) zauważa, na podstawie badań prowadzonych w dłuższym okresie, że wzrost stopy bezrobocia idzie w parze z odsetkiem samobójstw dokonanych. Z powodu pojawiania się myśli samobójczych, symptomy depresji są dla bezrobotnego szczególnie niebezpieczne i brak pracy stanowi istotny czynnik ryzyka.

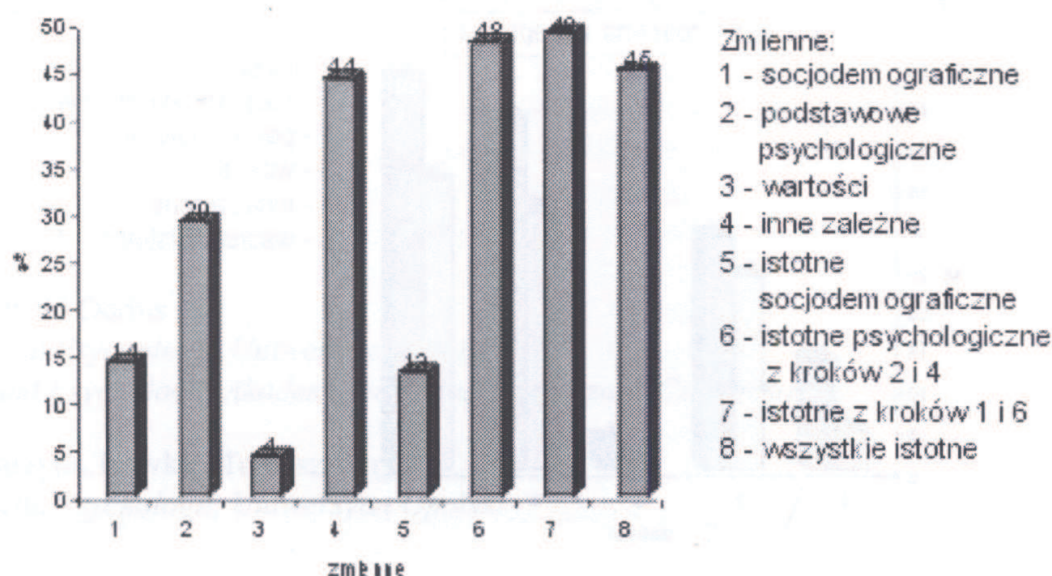
Z drugiej strony Dooley, Catalano i Rook (wg Czapiński, 1994) pokazują, że to raczej nie brak pracy jest przyczyną depresji. Otóż, najlepszym predyktorem depresji w drugim pomiarze po trzech miesiącach była jej wysokość w pierwszym pomiarze. Utrata w tym czasie pracy nie miała wpływu na poziom depresji. Co więcej, odzyskanie pracy powodowało wzrost symptomów depresyjnych. Oznacza to, że nie bardzo wiadomo, co powoduje u bezrobotnych określone stany psychiczne.

Moje poszukiwania szły w kierunku rekonstrukcji predyktorów depresji. Średni poziom depresji na Skali Becka (0 – 20), znanej jako Skala Poczucia Beznadziei, jest niski ($M = 6,53$). W analizie regresji dla depresji wykonałem podobne kroki jak dla samooceny, tzn. dodatkowo w ósmym kroku uwzględniłem raz jeszcze wszystkie zmienne jednocześnie. Wyniki tego kroku sugerują, że zmienne spoza obszaru zmiennych psychologicznych zmniejszają procent wyjaśnionej wariancji depresji. Wszystkie zmienne naraz w ostatnim równaniu tego kroku, wyjaśniają jej bowiem mniej (45%) niż tylko same istotne zmienne psychologiczne z kroków 2 – 4, które wyjaśniają 48% zmienności depresji (por. Rys. 2).

Zmienne psychologiczne, także dla depresji, okazują się najważniejsze, aczkolwiek nie zawsze są to te same zmienne i zmienia się ich znak. Na przykład, w tej grupie zmiennych dla depresji nie mają znaczenia poczucie szczęścia, własne osiągnięcia, pragnienie życia, a miały dla samooceny. Z kolei, znaczenie mają inne zmienne psychologiczne: przewidywane zadowolenie z życia za 5 lat, perspektywy na przyszłość, poczucie dostępności celu, poczucie odpowiedzialności — wszystkie ze znakiem minus.

Podobnie jak w przypadku samooceny stosunkowo małe (13%) znaczenie wyjaśniające mają istotne zmienne socjodemograficzne, a najmniejsze wartości (4%).

Nie chciałbym nużyć czytelnika przedstawianiem parametrów aż 22 zmiennych, jakie znalazły się w końcowym równaniu kroku szóstego, chociaż wyjaśniają one największą część (49%) wariancji depresji. Posługując się standaryzowanymi wagami *beta* przedstawiam w tabeli 2 hierarchię jedynie pierwszych pięciu.



Rys. 2. Procent wariancji depresji wyjaśnionej przez poszczególne grupy zmiennych

Tabela 2. Najważniejsze predyktory końcowego równania regresji dla depresji wyłonione ze zmiennych istotnych w krokach 1 – 6. $R = 0,70$; $R^2 = 0,49$; $F = 69,16(22;1533)$, $p < 0,0001$.

Zmienne	β	r	F	p
Samoocena	-0,28	-0,51	173,17	0,0001
Zadowolenie z życia za 5 lat	-0,20	-0,48	91,99	0,0001
Poczucie odpowiedzialności	-0,15	-0,22	66,73	0,0001
Perspektywy	-0,14	-0,15	50,09	0,0001
Wiek	0,10	0,28	26,22	0,0001

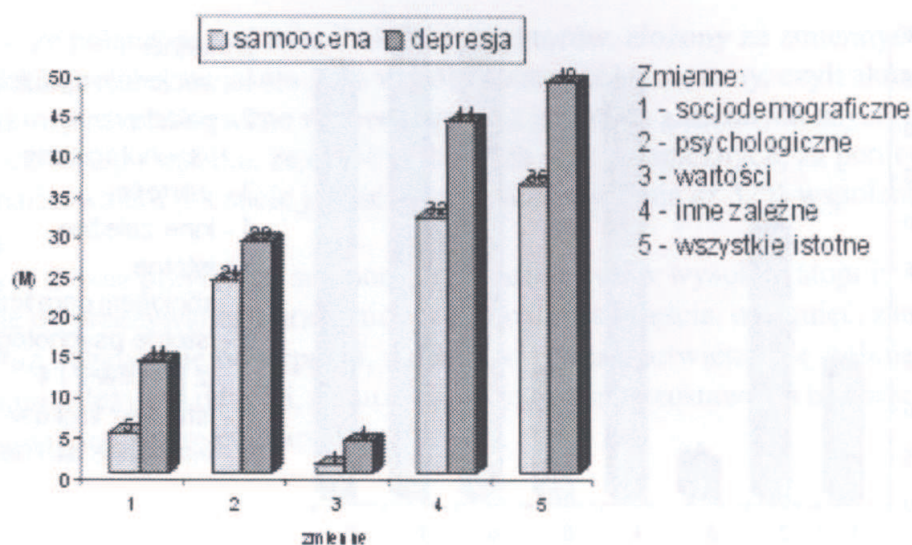
Wysoka samoocena, przewidywane zadowolenia z życia za 5 lat, wysokie poczucie odpowiedzialności oraz brak perspektyw łączą się negatywnie z depresją. Sprzyja jej także wiek.

Podsumowanie

Przedstawiona analiza pozwala na wyprowadzenie dosyć spójnych wniosków o uwarunkowaniach oraz powiązaniach samooceny i depresji osób bezrobotnych.

Po pierwsze, wśród predyktorów tak samooceny, jak i depresji, dominują zmienne dotyczące poczucia jakości życia. Chodzi o depresję (dla samooceny), samoocenę (dla depresji), satysfakcje cząstkowe (zdrowie, małżeństwo, dzieci, sytuacja finansowa, wolny czas, sytuacja w kraju, koledzy itp.), pragnienie i pasję życia, ogólne poczucie szczęścia w ostatnich dniach, zadowolenie z życia przed utratą pracy, obecnie i za 5 lat.

Na drugim miejscu są zmienne psychologiczne: poczucie odpowiedzialności, dzienny czas różnego rodzaju odczuć (szczęście, nieszczęście, obojętność), dzienny czas różnego rodzaju aktywności (rozmyślanie, działanie, bez troska), zmienne związane z poczuciem wolności (dostępność celu, wolność od rygorów pracy).



Rys. 3. Procent wariancji samooceny i depresji wyjaśnionej przez poszczególne grupy zmiennych.

Dalej znalazły się tzw. „zmienne socjodemograficzne”, gdzie najistotniejszy przeważnie okazywał się wiek i wykształcenie, i bycie w związku małżeńskim, ale mężatką. Najmniej istotne okazały się wartości.

Po drugie, trzeba zauważyć, że depresja znajduje lepsze wyjaśnienie, niż samoocena. Obydwa wymiary mają taką samą hierarchię grup zmiennych, które je wyjaśniają. W każdej z tych grup większy procent współzmienności dotyczy depresji. Być może dzieje się tak częściowo za sprawą wysokiej rzetelności zastosowanej skali Becka. Aczkolwiek, zdaniem Bańki (1992), lęk częściej przytrafia się bezrobotnym niż depresja, to nie zapominajmy, że jest on objawem depresji i towarzyszy samobójstwom, czy też do nich prowadzi.

Samoocena, w tym układzie grup zmiennych, ma średni poziom dopasowania predyktorów. Najważniejszym, przypomnijmy raz jeszcze, okazała się ujemnie wpływająca depresja. Samoocena mocno zależy od innych zmiennych opisujących poczucie jakości życia: rozkładu dziennego czasu przeżywania nieszczęścia, szczęścia i obojętności, zadowolenia z własnych osiągnięć i ogólnego poczucia szczęścia. Wśród predyktorów z grupy zmiennych psychologicznych, jeśli rozpatrywać je rozłącznie, aż 15% współzmienności dotyczy się poczucia odpowiedzialności. Wynik ten sprzyja tezie, że bezrobotni są do pewnego stopnia odpowiedzialni za jakość swojego życia i dlatego wzrostowi poczucia odpowiedzialności odpowiada wzrost samooceny.

Bibliografia

- Bańka, A. (1992). *Bezrobocie. Podręcznik pomocy psychologicznej*. Poznań: Print-B.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: PTP.
- Derbis, R. (2000). *Doświadczenie codzienności. Poczucie jakości życia, swoboda działania, poczucie odpowiedzialności, wartości osób bezrobotnych*. Częstochowa: Wydawnictwo WSP w Częstochowie.
- Feather, N.T. (1989). Reported changes in behaviour after job loss in a sample of older unemployed Men. *Australian Journal of Psychology*, 41, 2, 175 – 185.
- Platt, S. (1984). Unemployment and suicidal behavior: A review of the literature. *Social Science and Medicine*, 19, 93 – 115.