

失業的心理社會衝擊與調適歷程及其諮商策略之探討

王大維

摘要

近年來，經濟不景氣造成許多人民的失業，同時也引發了個人的身心健康與社會問題。過去台灣的失業文獻多著重於探究失業在社會結構層面的影響，忽略了失業對個人心理的衝擊。本文主要透過文獻探討，了解失業對個人的衝擊及其調適歷程。結果發現，失業對個人的衝擊包括生理健康、心理健康、社會關係及自我認同等四大層面。個人在面對失業的衝擊時，會經歷一段反覆的調適歷程，而個人因應資源、社會支持與關係及性別角色可能會影響失業的適應結果。然而失業並非全然是負面的影響，有些人可以從此經驗中得到正向成長。根據上述發現，本文也提出對失業者進行心理社會介入策略之建議，並呼籲心理諮商工作者，除了協助失業者謀職之外，也應協助失業者發展因應策略及韌性，並對失業經驗重新建構正向意義，如此才能有效克服失業所帶來的衝擊。最後，本文也對於未來進行失業的心理學研究提出建議。

關鍵詞：工作喪失、失業、調適歷程、壓力

王大維 國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士候選人
(wangtwdavid@gmail.com)

壹、前言

近年來受到全球經濟不景氣的影響，許多人都面臨失業的危機，因失業而引發憂鬱症、自殺或家庭悲劇等社會事件更是時有所聞。失業不僅僅是經濟問題，更是社會與心理問題。國外的心理學相關領域已經累積大量有關失業與心理健康之間的關聯性之實徵研究與理論性文獻（如：Osipow & Fitzgerald, 1993），然而國內有關失業的文獻多集中在討論經濟與社會等鉅視層面，少有關注失業對個人心理層面的影響，而心理諮商與輔導領域中更是幾乎完全不見關於失業議題之討論。事實上，晚近的心理衛生（包括社工與諮商等）助人模式已逐漸重視多元文化主義與社會正義觀點，並呼籲助人工作者應該要將人類的行為發展置於更大的社會／文化／經濟／政治等脈絡之下來理解，同時也應致力於改變迫使個人身心狀況惡化的脈絡環境因素（Edwards, Rachal, & Dixon, 1999; Fondacaro & Weinberg, 2002）。失業正是受到大脈絡影響的社會現象，並對個人可能有著重大的衝擊。當個人因為失業所引發心理困擾而前來求助時，心理諮商工作者必須對於失業對人們生活衝擊的機制有所了解，包括失業對人們的心理社會衝擊為何，以及失業者及其家人又是如何因應此一重大壓力事件。有此認識之後，才有可能針對失業者提供更適切的心理諮商服務。

因此本文主要的目的即透過文獻探討的方法，搜尋有關失業對個人的衝擊與影響的文章，文獻搜尋的範圍包含心理學、社會學、社會工作、公共衛生、醫學、管理學等領域。經由文獻的閱讀、統整與分析，試圖整理出失業對人們的衝擊、調適歷程及其影響因素，最後並根據此發現提出對於失業者進行心理諮商的原則以提供相關心理衛生實務工作者參考。

貳、台灣失業問題的現況

本節主要對於台灣的失業問題進行描述性的探討，讓心理諮商工作者對此問題有一脈絡性的了解。根據國際勞工組織（International Labor Organization, ILO）的定義，失業是指在調查當時未從事有薪的工作，過去四週曾積極地尋找工作，並且能夠在一週內上班者。行政院勞委會（n.d.）根據 ILO 的定義，把失業（unemployment）界定為「年滿 15 歲同時具有下列條件者：(1)無工作；(2)隨時可以工作；(3)正在尋找工作或已找工作在等待結果」。根據行政院主計處（2009a）的統計（見圖 1），台灣的失業率在 1993 年時只有 1.45%，但到了 2002 年，失業率卻提高至最高峰的 5.17%。往後幾年失業率雖然逐漸下降，但是 2008 年全球的經濟風暴，使得失業率又急速攀升。2009 年的 8 月，失業率更是攀升至史上最高的 6.17%，估計約有 67 萬 2 千人失業人口（行政院主計處，2009b）。若把失業者的家庭及社會網絡也納入計算的話，失業所造成的衝擊可能有數百萬人。

不過學者推論通常實際的失業人口通常遠比官方數字要高，因為上述 ILO 的定義較為狹隘，而且不包括那些因為身心健康問題而無法積極尋找工作者，但

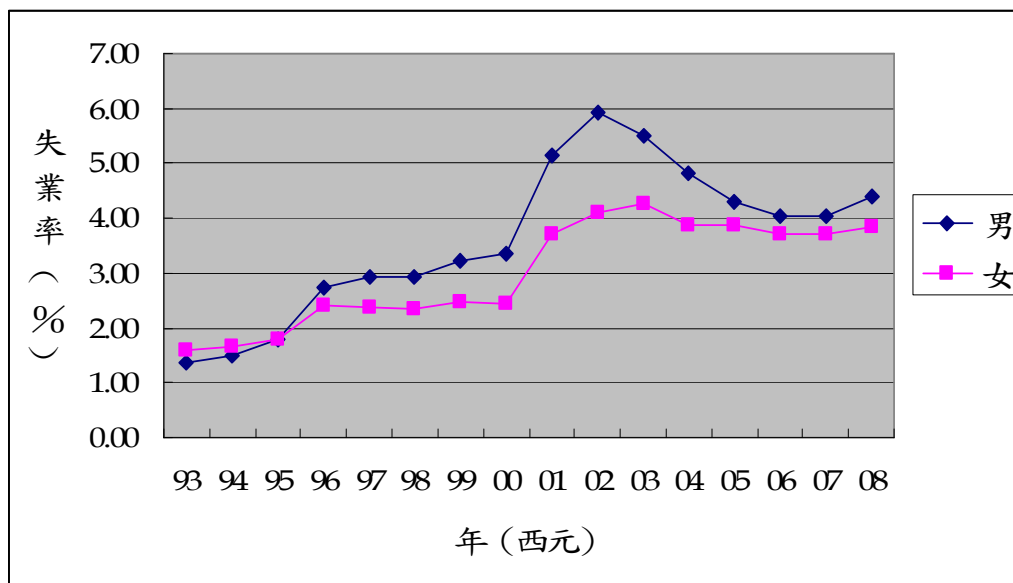


圖 1 台灣地區 1993 至 2008 年的失業率

這群人卻剛好是最弱勢也最需要協助 (Fryer, 2001)。此外有些人雖然可以找到工作而不被計算入失業人口中，但他們的工作卻是非正式或較不固定，學者提醒這類屬於「低度就業」(underemployment) 者所遭受的經濟的窘迫以及身心的衝擊也不亞於「真正」的失業者，因此可算是隱藏性的遭受失業衝擊的族群 (Pahl, 1987)。本文主要是以「非自願的工作喪失」(involuntary job loss) 來界定失業者，亦即「當個人原本有工作，但由於非自願性的原因（例如遭雇主解雇、資遣、大規模裁員、半強迫的提前退休、結構性的景氣因素等）所造成的工作喪失」稱之。

經濟學領域的學者多從大的結構面來探討失業的成因，例如詹火生（2000）認為國內失業率愈來愈高的原因包括：1.結構性因素：由於產業結構的快速變遷，使得傳統產業的競爭力減弱，對勞力需求量大幅縮減，因此造成失業人口增加。2.制度性因素：國內勞動條件缺乏彈性，對於產業的競爭性發展不利，而且國內產業結構快速轉型，傳統產業不敵鄰近國家或地區低廉勞動力的競爭，以致加速部分產業外移，間接造成從業勞工的失業。3.政策性因素：政府在兩岸、產業、財經等政策方向不夠明確，降低國內外的投資意願，使得產業外移或關廠歇業，導致失業人口上揚。

辛炳隆（2001）亦從類似的觀點分析，認為景氣波動、產業結構調整與勞工政策法令是造成失業問題嚴重的原因，不同的是他加上了失業者個人屬性這一項，並提到了「附加工作者效果」(additional worker effect) 與「怯志工作者效果」(discouraged worker effect)。前者是指當家庭中原有工作者（通常是男性）因經濟不景氣而失業時，其他原本屬於非勞動力的家人（通常是女性）為了維持家計，而進入勞動市場尋找工作；後者則是指當經濟不景氣時，原本失業或想進入勞動市場求職者，因預期就業的機率低，而退出或不進入勞動市場。失業率的高低需

視此二者效果的力量的互動而定。

根據行政院主計處（2008）的調查，失業者自己所認定造成失業最主要的原因是「對原有工作不滿意」，佔所有失業人口的 33.01%；其次則是「工作場所歇業或業務緊縮」，佔 30.13%；接下來依序為「初次尋職者」（20.73%）、「季節性或臨時性工作結束」（9.85%）、「健康不良」（2.37%）；而「退休」、「女性結婚／生育」、「家務太忙」則各佔不到 1%。這些雖然是失業者自己回答造成失業的理由，與心理學研究慣用的因果關係思維中的「成因」可能有所不同。然而西方心理學家曾試圖回答為何有些人比其他人更容易陷入失業的危機，例如學者認為有一些個人與環境的特質會使得他們的處境較為不利，有很高的機率會被「選入」失業的行列，例如 Kokko、Pulkkinen 和 Puustinen（2000）發現低情緒自我控制（攻擊性）及行為的壓抑（被動與焦慮行為特質）都能有效預測個人失業的發生機率。不過，在這個變動急速的全球化社會中，引發失業的外在因素可能遠超過個人心理因素，而這樣的研究取向似乎暗示失業者本身必須對於失業的結果負責，反而可能對他們產生標籤化與病理化。由於深入探究失業的複雜成因並非本文的主旨，因此並不在此多做討論。

參、失業對個人的心理社會衝擊

國外的心理學與社會學已累積為數相當可觀的研究發現，證實失業經驗對個人造成相當大的負面衝擊。最早要從 1930 年代美國的經濟大蕭條開始，當時社會心理學家 Jahoda 就已進行了第一個失業的實徵心理學研究並提出了剝奪理論，她認為人們從工作中得以獲取下列五種經驗：時間結構、共同努力與目標、社會認同與地位、社會接觸、定期活動，然而失業卻剝奪了這些經驗，因此使得人們的心理幸福降低（Jahoda, 1982）。她的研究對於開啓了後續關於失業的心理學探究有很大的貢獻。

一、對生理健康的衝擊

當原本有固定工作的人突然失去了生活的重心，活動作息也改變時，生理的平衡可能會被打破，再加上失業者可能較缺乏經濟資源及健保福利，更可能惡化生理健康問題（Pahjola, 2001）。例如 Gerdtham 和 Johannesson（2003）在一項縱貫的研究發現，失業者的死亡率比非失業者高出一半，而 Sadava、O'Connor 和 McCreary（2000）則發現失業對於健康狀態（是否有疾病症狀）及阻礙健康的行為（例如藥物使用、醫囑行為、飲食習慣、駕駛行為等）上有顯著的影響。國內的蔡淑鈴（2004）則發現失業率與死亡率及醫療資源的運用都有高度關聯。Gallo、Bradley、Siegel 和 Kasl（2000）在一項縱貫的研究發現，失業對於中老年人的生理功能有負面的影響，一旦這些失業者有機會重回職場，他們的健康情形也會提升並比持續未能再就業者要好。

儘管不少研究都指出失業與生理健康存在著高度的負相關 (Friedland & Price, 2003; Jin, Shah, & Svoboda, 1995)，然而受到方法學的限制，很難證實失業與生理健康之間存在著因果關係 (Bartley, 1988)。事實上生理疾病與失業之間是一個難分難捨的惡性循環，因為生理較不健康者，可能因為常請假或表現不佳等，有比較高的機率被革職，因此容易被「選入」失業的狀態之中；反過來說，失業者又因為生活作息的改變及缺乏健康照護資源而容易有更高的疾病風險 (Claussen, 1999; Korpi, 2001)。即使如此，Smith (1985) 認為不能因為無法確立因果關係而忽視失業者比有工作者有更高的健康問題的事實，並呼籲醫療人員應對失業者提供更完善的健康照護制度。

二、對心理健康的衝擊

失業不但會影響生理，更會影響心理的健康，國外也已累積了相當可觀的研究證實失業與心理健康之間的關聯性。例如 Price、Choi 和 Vinokur (2002) 進行了一項為期兩年的研究，追蹤訪談了 756 名剛失業者，分別在研究初期、六個月及兩年後測量他們的憂鬱、個人控制感、身體健康及情感功能。結果發現失業彷彿啟動了一個惡性循環的連鎖效應，由失業引發經濟負擔的壓力，進而使得個人對變動環境失去控制感，並陷入憂鬱情緒，同時也影響正常的情緒及身體功能。值得注意的是，失業的負向影響會持續困擾兩年以上，研究參與者即使在兩年後重新找到工作，但仍然有 71% 的人受到當初失業時一連串負面效應的影響。

不少研究都指出失業與憂鬱 (Stankunas, Kalediene, Starkuviene, & Kapustinskiene, 2006)、寂寞感 (Creed & Reynolds, 2001)、自殺 (Blakely, Collings, & Atkinson, 2003)、物質濫用與焦慮症 (Fergusson, Horwood, & Lynskey, 1997) 等心理症狀有關。Murphy 和 Athanasou (1999) 對十六篇失業與心理健康之間的關係之縱貫研究進行後設分析，發現無論是失業後對失業者心理健康之損害，或失業者再就業後對心理健康的助益，都有顯著的效果值。McKee-Ryan 等人 (2005) 也針對 104 篇實徵研究進行後設分析，並有一致的發現：失業者的身心健康都比有職業者來得差。他們同時也提出了一個模式來整理影響失業者身心健康因素，包括：(一) 工作角色的重要性、(二) 因應資源、(三) 認知評估、(四) 因應策略、(五) 人力資本與背景變項等五大類 (見圖 2)。

三、對社會關係的衝擊

失業的影響不僅展現在個人身心健康上，也會影響當事人的社會關係。最直接的衝擊就是社會支持的減少，原本職場上的朋友關係會因為失業而中斷，使其社會網絡結構呈現單一化的趨勢。由於失業常帶有負面意涵，使得許多人對於失業狀態感到羞愧，因此人際關係也更加退縮，進而使得社會網絡愈形狹窄與疏離。這對於重視人情的關係取向的華人社會來說，其衝擊性更大 (錢再見, 2005)。

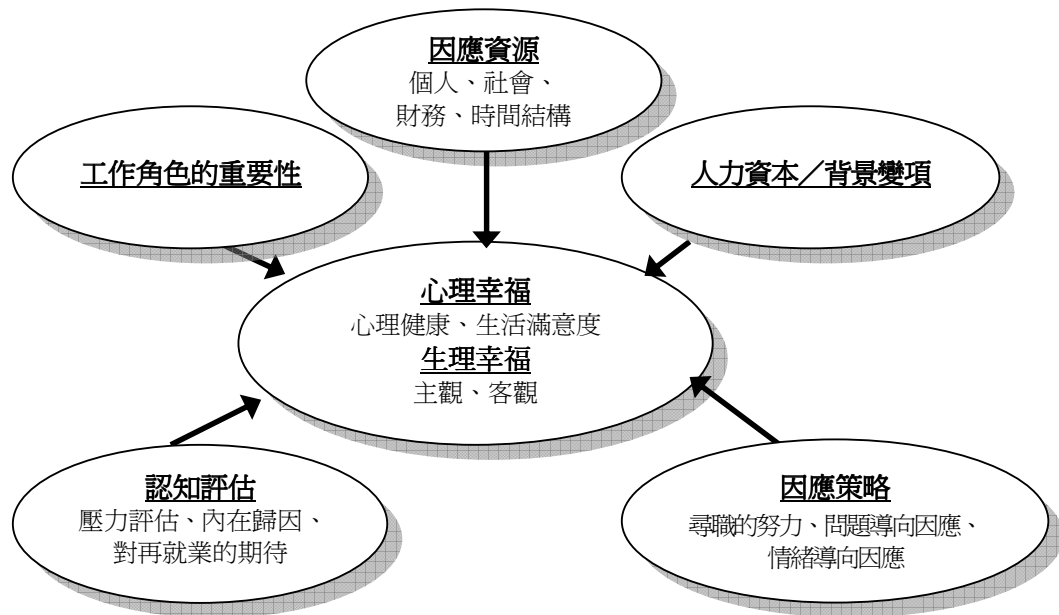


圖 2 影響失業後身心幸福感的因素

註：“Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study,” by F. M. McKee-Ryan, Z. Song, C. R. Wanberg, & A. J. Kinicki, 2005, *Journal of Applied Psychology*, 90, p. 56.

而且如此一來他們要從社會網絡中得到經濟上、情感上及再就業的支持就更顯得困難（童小珠、鄭偉強，2006）。

另一個衝擊則是家庭關係的變化，特別是當失業者為已婚，失業常會對婚姻帶來危機。例如 Larson (1984) 發現丈夫失業的伴侶對於婚姻滿意度、婚姻溝通、及整體的家庭滿意度與和諧的評量，都比丈夫有工作的伴侶要來得低。Broman、Hamilton 和 Hoffman (1990) 研究一群因關廠而被解雇的員工，發現失業透過財務吃緊做為中介變項，會對家庭關係有負面影響。Vinokur、Price 和 Caplan (1996) 在一項縱貫研究中則發現失業不但會提高當事者的憂鬱感，其伴侶的憂鬱程度也會增加，使得雙方的社會技能受損，並進而減低彼此對關係的滿意度。上述這些結果並不令人意外，畢竟失業所引發的財務吃緊的狀況原本就是一個大的家庭壓力源，不但當事人感到緊繃，家庭功能的運作也會受影響 (Thomas, McCabe, & Berry, 1980)。國內的家族治療工作者董秀珠和楊連謙 (2002) 也從實務治療經驗中發現當男主人失業後，夫妻雙方均受到傳統性別角色的影響，家庭系統自然回形成一股力量想要使家庭功能回到之前的常態（即男主外女主內的分工），但此恆定力量卻也可能引發家庭的衝突。

四、對自我認同的衝擊

前面曾提及 Jahoda 的先鋒性研究已經提到失業會影響人們的自我認同感，Ezzy (1993) 更進一步地發現工作的失去其實代表了一種地位的轉換（status

passages)，從社會結構的一部份轉換到另一部份，並可能會有權力、特權、認同與自我感、及行為的消長。Price、Friedland 和 Vinokur (1998) 更進一步發現失業過程中的認同轉變包含三個面向：一是社會地位或角色及社會網絡的改變，使得失業者對自己的認定產生變化；二是因為幸福感的降低而使自己對於自我的精熟與控制感有負向的知覺；三則是因為社會對失業的烙印 (stigma) 會影響失業者的產生負向認同。多數的研究多集中探討失業對成人的衝擊，較少探究青少年後期的失業問題，但是由於青少年期的重要心理社會發展任務即為自我認同，並正要建立生涯的定向，若受到失業的影響，自我認同感可能會受挫，例如 Meeus、Decovic 和 Iedema (1997) 就發現有失業經驗的青少年，他們在正要踏入職業世界之際即受到挫敗，其自我認同中(包括工作承諾與工作探索等向度)也會受挫，有困難完成認同達成的發展任務。因此青少年的失業經驗也相當值得關注。

Amundson (1994) 更直接地認為整個失業及尋職的經驗其實就是一個認同再協商的過程，透過他人的支持、管理自我對話、自我行銷以及聚焦在持續的努力上等因素，失業者也重新建構自我認同。若此重新建構出現困難，也將導致其他生活層面的麻煩。王大維 (2008) 則從社會建構論的觀點探究了社會上對於失業者存在著強勢的病理化論述，失業者很容易將此論述內化，並以此建構自我認同。總之，工作者身份對現代人的自我認同建構扮演極為重要的角色，因此失業對認同的衝擊甚鉅 (Fryers, 2006)。

肆、失業的調適歷程與相關因素

失業雖然是個巨大的壓力源，但並非所有的失業事件都會造成負面結果，究竟哪些因素會導致較好的失業後的適應？其歷程又為何？以下將說明影響失業適應之因素以及失業調適的歷程，並探討失業可能帶來的正向成長。

一、影響失業適應的因素

過去已累積許多關於影響失業適應因素的研究，筆者將過去研究的發現整理出三大重要的影響因子：個人因應資源、社會支持與關係及性別角色，以下分別說明。

(一) 個人因應資源

許多個人的特質、能力等因應資源可能會影響失業的適應良好與否，例如 Blake、Kessler 和 House (1991) 發現自我概念與因應策略是影響失業適應的重要因素。Kinicki、Prussia 和 McKee-Ryan (2000) 則在一個追蹤研究中發現，失業者知覺前後的經濟差距、因應的資源、因應的策略，都會影響失業的適應。同時他們也發現，失業者初期可能尚未察覺經濟的差距很大，而也傾向採用問題導向的因應策略，然後到了後期知覺到經濟差距擴大，而使得情緒導向的因應策略

增加，而此二種因應策略都對後續的再就業適應有影響。延續壓力的認知理論 (Lazarus & Folkman, 1984)，研究也發現當對失業做比較正向的認知評估與歸因時，對於失業的適應是較有幫助的 (Thompson, 1997; Waters & Moore, 2002)。

(二) 社會支持與關係

失業並非是個人的事，前面曾提及失業會衝擊社會關係，而社會關係反過來也會影響失業的調適。其中最重要的因素即為社會支持，例如 Blake 等人 (1991) 發現當失業造成的財務吃緊對健康的負面衝擊時，社會支持得以扮演緩衝的作用，讓其失業所造成的痛苦減輕。朱柔若和童小珠 (2006b) 曾提出一個模式，他們將失業者所擁有的社會支持分成正式與非正式兩向度，將受訪者的社會適應經驗歸類為四類：1. 社會融入型 (正式社會支持高、非正式社會支持高)、2. 社會有援型 (正式社會支持高、非正式社會支持低)、3. 社會脆弱型 (正式社會支持低、非正式社會支持高)、4. 社會排除型 (正式社會支持低、非正式社會支持低)。那些缺乏正式與非正式的社會支持者，很容易進入社會排除的狀態中成為適應最困難者。

擁有一個好的親密關係品質也是減少失業衝擊並增加適應的因素之一。Howe、Caplan、Foster、Lockshin 和 McGrath (1995) 認為當伴侶之一失業時，兩人的互動關係在失業的調適過程扮演重要的角色。主要的機制包含兩部分，一為彼此的認知評價 (對找工作這件事以及對於兩人的關係) 與情緒、二為伴侶之間的互動 (維持尊重、開放的氣氛、問題解決風格、保持希望)。此兩因素可能會共同決定了失業者自己與配偶的憂鬱程度、失業者的求職動機與行為。

(三) 性別角色

在 1980 年以前有關失業的文獻中，幾乎都是在討論男性失業者，甚少將女性納入，主要的原因可能是直到近幾十年女性才逐漸投入職場，而且由於工作並非傳統女性生命中的核心，因此早期的研究也假設女性受到失業的波及比較不大，並不關注。然而隨著女性的勞動參與率愈來愈高，女性面臨失業的情形也相對增加，但由於男女兩性的生涯路徑與職場經驗仍然是有差異的，因此過往對於男性失業者的研究是否能適用於女性身上令人存疑。若從統計數據來看，似乎可以發現一些性別差異。台灣過去兩性的失業率一直不相上下，但自從 1996 年起，男性的失業率 (2.72%) 就開始高於女性 (2.42%)，此差異並在 2002 年達到高峰 (男 5.91%，女 4.10%)，而在近年又稍微趨緩。這樣的情形可能是因為女性就業市場上普遍仍比男性較為不利，所以當女性失業後為了生計，可能會更積極尋職，並願意考量現實而接受較不理想的工作，而暫時脫離失業狀態，因此女性的重新就業率可能會比男性高。然而，真正的原因還需要更深入的探究。

許多的社會科學研究都想要了解男女兩性在面對失業時是否有所差異。有一部份的研究發現失業對女性的衝擊較大，例如 Hamilton、Broman、Hoffman 和 Renner (1990) 在一向縱貫的大型研究中發現，女性的焦慮與憂鬱程度在各個階

段都比男性來得高，Winefield、Tiggemann 和 Winefield (1991) 亦發現女性失業者所報告出來的精神症狀比男性多，Fielden 和 Davidson (2001) 則是發現白領階級的女性管理人員在失業後所感受到的壓力比男性多，心理與生理健康也都比男性差，Perrucci、Perrucci 和 Targ (1997) 則發現女性失業者的經濟壓力與沮喪比男性高。失業對女性衝擊較大的原因可能是因為女性比男性更容易進入非傳統、較不穩定工時的工作形態，這對她們健康程度影響甚巨 (Menéndez, Benachb, Muntanerc, Amableb, & O'Campo, 2007)，也可能是因為女性必須平衡家庭與工作等多重角色，因此當面臨失業衝擊，較容易出現心理困擾 (Hamilton et al., 1990)。

然而，卻也有研究認為失業對男性的衝擊較大，例如 Artazcoz、Benach、Borrell 和 Cortès (2004) 發現失業對男性的心理健康的衝擊要比女性來得大，特別是婚姻對於失業女性來說，是具有保護的作用，但對失業男性來說，卻可能加重其心理的困擾。Lahelma、Kangas 和 Manderbacka (1995) 則是發現男性比女性更有可能因為失業而引發的酗酒而導致健康的問題。陳莉、張豔萍、李文虎 (2004) 對一群中國大陸的失業者進行調查，也發現失業男性與女性在心理健康上有差異，男生在精神病性及焦慮程度是比女性要高。此種觀點的解釋是社會期待男性角色是建立在工作成就，而男性自我價值也根基於此，而女性的自我價值則較界定於關係與家庭的品質，因此當失業時，對男性的衝擊較大。另一方面，亦有學者發現男女失業者的心理反應雖然有些微的差異，但是差異並不大，兩性所感受到的壓力與衝擊是相當的 (Kulik, 2000)，只是男女在面對失業時會採取不同的策略 (Tartakovskaia, 2002)。

從上述發現很難得到結論究竟失業對男性或女性的影響孰大，然而當思考這樣的問題其實反而落入了本質論 (essentialist) 的迷思，認為男女有著生物學上的本質差異可以被探測。真正的問題可能不在性別的比較，而是男女的失業經驗可能受到社會的性別角色定義以及性別結構所影響。當代的性別研究已經跳脫出性別差異的思維，比較傾向從社會建構論來看看待性別對人們的影響。從此觀點來看，失業的性別意涵可能是由於社會對於「個人擁有一份工作」有著一種支配的論述 (dominant discourse)，而這些論述又深受性別文化的影響 (例如男性經常被期待扮演家中的經濟負擔者)，因此當個人失業時，這些論述容易滲透入失業者的自我認同建構之中，並主宰其日常生活實踐 (王大維，2008)。

二、失業的調適歷程

前述的研究指出了失業與心理健康的明確關係，然而這些關聯性並非是靜止，而可能是一個複雜的動態歷程，因此用發展的觀點來看待失業的調適或許會更有幫助。例如 Leana 和 Feldman (1988) 則提出了一個整合模式，認為因應策略、個人性格因素、情境因素與人口變項因素等決定了失業的適應及其後續身心健康健康的後果 (見圖 3)。

Raber (1996) 則是根據悲傷與失落的理論，認為失業者可能會經歷工作者的

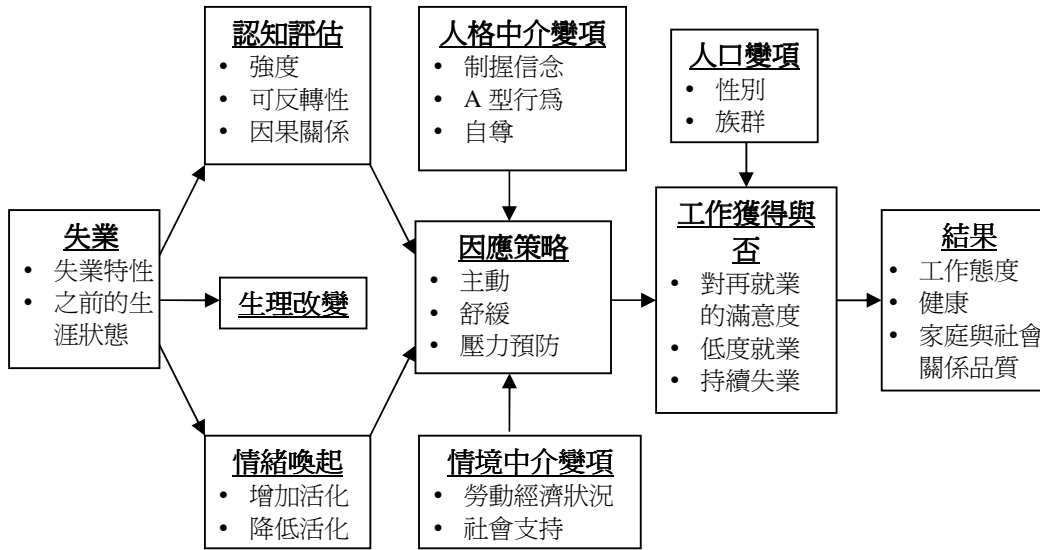


圖 3 失業適應的影響模式

註：“Individual responses to job loss: perceptions, reactions, and coping behaviors,” by C. R. Leana, & D. C. Feldman, 1988, *Journal of Management*, 14, p. 378.

角色、家庭提供者（養家者）角色、工作的大家庭、有生產的感覺、社會地位、驕傲與尊嚴及自尊等數種失落。Amundson 和 Borgen (1982) 則是以失落與悲傷研究學者 Kübler-Ross (1969) 的失落階段論，並結合生涯與職業輔導理論，提出了一個理論性的失業動力歷程（見圖 4）。他們認為失業後會大約經歷三大階段，第一階段為「哀傷歷程」期，包含否認、憤怒、討價還價、沮喪等。第二階段則是「尋找工作」期，開始接受事實，並對未來抱持積極態度。若經過一段時間仍未找到工作時，則會進入第三階段「耗竭」期，開始出現停滯與挫折，最後形成冷漠，而失業狀態也會持續下去。

如同其他失落事件一樣，真實人生很少有按照理論性的順序發展，而可能在階段之間反覆來回或跳躍。為了對其理論架構提出實徵驗證，Borgen 和 Amundson (1987) 訪談了 26 位失業男性與 29 位失業女性，結果發現失業的歷程大致仍按照上述歷程，但是卻有年齡與性別的差異。他們歸納出三種特殊的模式，男性與女性成年人與青少年失業者各有其獨特的失業歷程，亦發現多數的女性失業者與上述模式不太一樣，她們的情緒高低起伏較小，也並未像男性一樣有跌落谷底的情形，這是否意味著女性對於重大壓力事件有較高的韌性與抗壓性仍有待證實。

由於在真實世界中人們對於失業的適應多半是非線性的過程，因此根據實證主義取向的量化研究就難以捕捉失業的面貌，而此種發生在真實社會中的情境也非實驗室可以加以操控的。因此社會科學中近二十年來有愈來愈多學者開始轉向建構主義或批判理論取向並採取質性研究典範來研究失業歷程 (Fryer & Fagan, 2003)。例如 Borgen、Amundson 和 McVicar (2002) 針對一群紐芬蘭的失業漁工

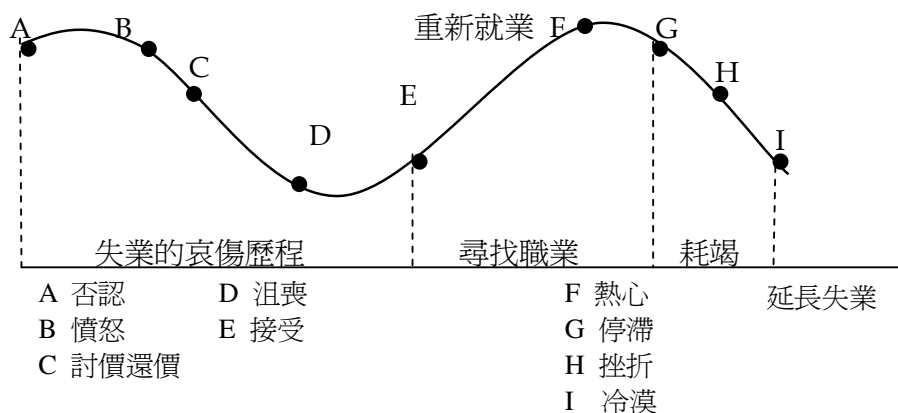


圖 4 失業的失落歷程

註：“The dynamics of unemployment: Job loss and job search,” by N. E. Amundson, & W. A. Borgen, 1982, *Personnel and Guidance Journal*, 60, p. 563.

(24 位男性、29 位女性) 進行訪談，由於 1994 年的太平洋漁業協定限制漁獲量，造成大量紐芬蘭漁民的失業。他們發現失業後的阻礙因素包含：財務的考量、政府的無效能、在漁業沒有就業機會、搬家或遷移、參與福利制度受到歧視、缺乏動力行動、與家人、朋友與社區失去聯繫等。而有幫助的因素則包括：教育的福利、繼續在魚工廠工作、與家人、朋友及社區持續聯繫、財務上的支持、政府的支持。該研究最大的優點則是把當時的歷史／地理／政治／經濟等脈絡因素納入考量，來理解失業的適應。

國內亦有學者透過質性研究方式了解失業的心理歷程。例如朱柔若、童小珠 (2006a) 訪談一群高屏地區的失業勞工，根據他們尋求再就業的經歷，將之區分為「積極創新的求職者」、「時不我與的求職者」、「邊陲受榨型的求職者」及「孤立無望型的求職者」，而這四類失業者的適應情形各有差異。蔡素妙 (Tsai, 2006) 則是針對十位中年失業男性進行訪談，發現好的調適歷程與下列七項因素有關：(一) 覺察職業成就僅是生命中的價值之一；(二) 忽視傳統男性一定要成為養家者的社會角色期待；(三) 妻子能體貼與支持他們的當前處境；(四) 能維持最低的經濟情況要求；(五) 對於家庭的貢獻從經濟支持轉移到陪伴家人與分擔家務；(六) 對於失業經驗重新詮釋為新開始的契機而不再認為失業男人就是沒用的。(七) 維持人際的社會網絡而非孤立自己。

除了較為傳統的紮根理論的方法之外，洪瑞斌 (2005) 則是採取敘事探究針對一名男性失業者進行敘事探究，同時也對於自己身為一個失業者的兒子的經驗進行反思，而方孝鼎 (2001) 則是針對一群包含失業者在內的社會底層人們進行含有行動研究色彩的民族誌研究。這類的研究跳脫了傳統的實證主義的觀點，不但可以揭露出統計數字無法描繪的個人失業的經驗，同時也將個人失業的經驗置放在更大的政經歷史脈絡來檢驗，Fryer 和 Fagan (2003) 認為這類的研究典範更

符合社區心理學的精神，並能反映出失業的另類面貌。

三、失業後正向成長

雖然失業是一件不受歡迎的壓力事件，少有人會對它抱持正面的看法，甚至社會上普遍對於失業抱持著負面的態度，將失業視為一種社會的病理與個人缺陷，因此總是把失業描繪為一種悲苦的形象（王大維，2008）。然而近十年興起的正向心理學（positive psychology）對此現象批評，認為過度集中於探討負向問題，忽略去看到人們的正向力量（王沂釗，2005；Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。失業歷程的研究也深受影響，開始有學者去探究失業經驗對個人所產生的正面意義。Zikic 和 Klehe (2006) 提到失業雖然是一個負向衝擊的經驗，但有時候卻是一個契機提供個人一個省思的機會去檢視自己的價值觀與生命意義，如果失業者把握此機會並從事一些積極的生涯活動，將可能有助於找到新的職業並提升生涯的滿意度。

Latack 和 Dozier (1986) 試圖提出了一個模式來說明失業之後的生涯成長(見圖 5)。他歸納出三類因素得以促進失業後的成長：(一) 個人特性：包括尚未失業時個人對於工作的態度與參與程度是否較低、生涯發展階段是否位於建立期晚期、是否維持結構的日常活動。(二) 環境特性：包括財務資源、社會支持品質

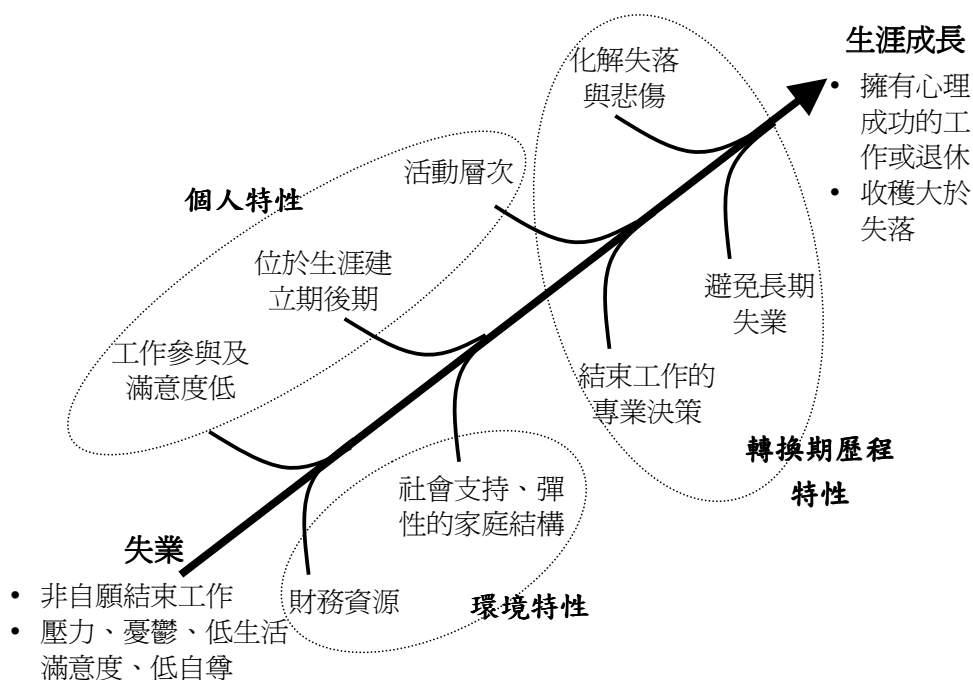


圖 5 失業後的生涯成長

註：修改自“After the ax falls: Job loss as a career transition,” by J. C. Latack, & J. B. Dozier, 1986, *Academy of Management Review*, 11, p. 381.

與數量以及家庭結構彈性。(三)轉換期歷程特性：包括組織是否採取專業的方式結束工作、化解悲傷與憤怒、積極避免長期處在失業狀態。Eby 和 Buch (1995) 透過實徵的研究對此模式進行檢驗也得到了支持。因此由此可知，當失業降臨生命之中，不必然等同於絕望與悲哀；這樣說並不在於否認它所帶來的壓力與困境，而是提供一個另類的觀點對於失業的經驗加以重新詮釋。失業者在初期雖仍然會倍感壓力，但終究是可以期待在經歷一段適應的歷程之後，生命反而會得到更大的成長。

伍、對失業者的心理諮商策略之意涵

國內心理諮商領域過去對於失業議題長期忽視，因此也尚未出現關於如何有效協助失業者的心理諮商模式之討論。本文根據上述的討論，試圖提出在對失業者進行心理諮商時的幾點實務建議。

- 一、從第二節的討論中，我們可得知失業深受經濟與社會結構等大環境的影響，並不必然是源於個人的心理缺陷。因此諮商師在面對失業者不宜將失業加以內在歸因、並扮演偵探的角色亟欲探究失業的原因，如此反而無法同理失業者的困境，必加深對他們的病理化。不過許多的失業者及其家人很可能都會有此想法，因此失業者如何運用認知的技術協助他們調整負向的歸因（例如：「都是因為我無能，才會被解雇」），並從另外的角度來詮釋並了解失業的現象，並能夠用比較理性的角度來接納此事件的發生。
- 二、從第三節的討論中，我們發現失業對人們的衝擊包括生理健康層面，因此諮商師必須對於失業者的生理功能保持關注，積極與失業者討論健康促進的活動與策略。由於多數諮商心理師缺乏關於生理的醫學訓練，可能容易忽略案主的生理症狀可能與失業有關，而把它當成一般的疾病。因此諮商師除了必須對失業者的生理健康保持敏感度之外，也應納入醫療照護人員共同參與治療計畫之中 (Ribton-Turner, 2005)。
- 三、失業對心理健康的衝擊，是諮商師比較熟悉，也是多數諮商師最能夠發揮介入之處。諮商的目標除了協助失業者找到工作之外，應把重點放在提升失業者的心理幸福並減少心理病理症狀。一般來說，傾聽、接納並同理失業者的挫折與痛苦是最基本的策略。不同的諮商取向介入方式不同，例如認知行為取向諮商師可以協助失業者改變對於失業的負向認知與歸因、提升當事者的因應技巧及問題解決能力，並發展改變行動方案。研究顯示認知行為治療對於失業者的心理健康與求職卻實有助益 (Proudfoot, Guest, Carson, Dunn, & Gray, 1997)。女性主義取向諮商師可能會以充權 (empowerment) 模式協助當事人，增強自我權能，同時進行與失業有關的性別角色分析，喚起失業者對自身可能被壓迫的弱勢處境產生自覺，並進而行動。
- 四、從失業對社會關係的衝擊，我們可以了解到將失業者的家庭與其他關係脈絡

納入諮商療程是必要的。因為即使個人改變，當他/她回到關係系統中，原本阻礙他/她的發展之互動模式並未改變，很容易重蹈覆轍。此外，其他家庭成員也可能受到失業波及而感到沮喪。因此採取系統取向的家族諮商，將可協助家庭成員有一個管道可以公開討論對於失業的影響及其看法，也鼓勵成員把對失業者的社會支持更加具體化，藉此機會凝聚家人的力量，提高改變的動力 (Hayhoe, 2006)。

- 五、從失業對自我認同的衝擊來看，諮商師必須與案主深入討論失業對其的意義為何，以及失業前後對於自我及人生的看法之轉變。當然，這個目標可能在諮商的後期比較適合，因為初期失業者急於找到工作，較有困難對此經驗進行反思。敘事治療 (White & Epston, 1990/2001) 的「外化」(externalization) 技術是一個有用的策略，協助失業者將失業事件與自我區隔開，讓案主能夠透過一個距離來看待自己與失業這個事件之間的關係，而此拉開的距離也才能讓他/她有足夠的空間允許新的論述進入，以重新建構新版本自我認同。
- 六、從第四節的失業調適歷程的討論，我們得知失業的調適是一個受到多重因素的歷程，並且是反覆的、而非線性的，因此諮商師必須有耐心陪伴失業者因應在不同的階段可能會遇到的問題。例如許多失業者可能都仍然卡在第一個哀悼階段，仍有很多的複雜情緒，如果沒有協助他們處理這些失落議題，就貿然催促他們找工作，其效果通常非常有限 (Huinbom & Smith, 2002)。此外，諮商師應把重點放在運用案主本身就已經擁有的正向力量因應資源，並且積極拓展周邊的社會支持力量，例如伴侶或家族治療及團體的形式會非常有益。諮商師也必須保持性別敏感度，避免再對案主強化性別刻板印象，而能與案主一同檢驗性別在其失業所扮演的角色。最後，諮商並不是在案主找到工作之後就結束，Meyer、Chope、Weisblatt 和 Knudson (2003) 認為失業者的諮商必須處理存在的議題，帶領案主回顧失業的經驗並找出對生命正向意義，這段經驗才有可能帶來成長而非留下創傷。

上述的諮商策略可能較適用於社區諮商的情境，除此之外，本文的結果亦可提供生涯諮商與企業諮商工作者參考。在生涯諮商服務方面，主流生涯發展理論多未將失業納入常態生涯發展週期之內，因此生涯諮商應更重視人生發展中各種重要轉折期（包括失業），並且視之為正常的一部份，將它納入案主的生涯規劃之中，以減輕對案主造成的意外衝擊 (Goodman, Schlossberg, & Anderson, 2006)。此外，過去的生涯諮商理論多偏重協助個人做理性的認知決策，但卻較少討論失業這類超乎個人控制的因素對案主的影響。晚近的生涯諮商學者呼籲應更從社會正義的觀點關懷這些社經狀況弱勢者的生涯發展，而不是把中產階級的生涯發展觀套用在他們身上 (Blustein, McWhirter, & Perry, 2005)。另外，在企業諮商方面，從人性化的觀點來看，雇主在解雇員工時應提供工作轉換 (displacement) 與轉職 (outplacement) 諮商的服務，以減低失業對於他們的衝擊，並協助他們能順利調適失業 (Rudisill & Edwards, 2002)。

陸、結論

本文透過文獻探討與整理，發現失業對人們在生理健康、心理健康、社會關係與自我認同等層面產生重大的衝擊。失業者在面對此壓力事件必須經過一段反覆的調適歷程，而此調適的過程與結果會受到個人因應資源、社會支持與關係及性別角色等因素的影響。在全球化的社會之下，多數人很難倖免躲過它。然而，失業雖然是一件不愉快的事件，但若能從此經驗中反思並找出正向意義，反而能夠從此得到正向成長。最後本文也根據上述發現對於失業者的諮商提出建議。然而礙於國內直接從心理學觀點探究失業問題的文獻並不多，其結果在本土的推論上可能有其限制。

除了實務的意涵之外，本文也希望能提供相關領域研究者致力於進行失業的心理學研究。根據上述的探討，未來台灣的研究者可以從事實徵性的研究，並將焦點集中於下列幾個方向：探討失業者的個人主觀的知覺經驗與感受，並了解失業的衝擊及其意義；了解失業者所處的關係脈絡所受到的衝擊，及其對失業歷程的影響；把失業視為一個發展歷程，而非靜止的單一壓力事件；採取縱貫法，在不同的時間點對於失業者進行訪談或評估，以了解失業調適的歷程；採取多元的研究典範與方法，以捕捉失業的複雜現象，例如透過質性研究呈現出失業者本身的建構與詮釋；進行不同取向失業者心理諮商與介入的歷程與成效評估等。

當前社會的經濟形態瞬息萬變，失業已不再是個距離我們很遙遠的問題。過往能夠謀得一個穩定職業直到退休的生涯形態已經不太常見，失業已逐漸成為人生發展歷程中的常態壓力與共有經驗。心理學家與心理諮商實務工作者必須對此議題有更深入的了解，才能有效地協助受失業者及其家人提高生活的品質。

參考文獻

- 方孝鼎（2001）。**台灣底層階級研究：以台中市遊民、拾荒者、原住民勞工、外籍勞工為例**。東海大學社會學系博士論文，未出版，台中。
- 王大維（2008）。論失業及其性別意涵之社會建構。**弘光人文社會學報**，**9**，177-200。
- 王沂釗（2005）。幽谷中的曙光：正向心理學發展與希望理論在輔導上的應用。**教育研究月刊**，**134**，106-117。
- 朱柔若、童小珠（2006a）。高屏地區勞工失業與再就業經驗探討。**社區發展季刊**，**115**，275-289。
- 朱柔若、童小珠（2006b）。臺灣失業勞工的社會排除經驗探索。**香港社會科學學報**，**31**（2），1-26。
- 行政院主計處（2009a）。**97年人力資源調查統計年報**。2009年10月1日，取自 <http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=23961&ctNode=3247>

- 行政院主計處 (2009b)。98 年 8 月人力資源調查統計結果。2009 年 10 月 1 日，
取自 <http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=25222&ctNode=3248>
- 行政院勞委會 (n.d.)。失業統計。2007 年 2 月 1 日，取自
<http://www.stat.gov.tw/public/Data/711016225971.doc>
- 辛炳隆 (2001)。當前失業成因之探討。中央研究院「當前失業問題研討會」，台
北。
- 洪瑞斌 (2005)。尋覓嚙聲的畫眉：對「男性失業者」的理解與重構。輔仁大學
心理學系博士論文，未出版，台北。
- 陳莉、張豔萍、李文虎 (2004)。失業人員的心理健康狀況與應對方式的相關研
究。中國臨床心理學雜誌，12 (2)，183-185。
- 童小珠、鄭偉強 (2006)。失業勞工社會支持網絡的研究。永達學報，7(1)，96-109。
- 董秀珠、楊連謙 (2002)。丈夫經濟弱勢夫妻權力歷程的性別文化影響。中華心
理衛生學刊，17 (1)，25-56。
- 詹火生 (2000)。當前失業問題與對策。國政研究報告 (社會(研)089-001 號)。
2007 年 3 月 10 日，取自
<http://www.npf.org.tw/PUBLICATION/SS/089/R/SS-R-089-001.htm>
- 蔡淑鈴 (2004)。醫療利用、死亡與失業：在經濟不景氣下之實證研究。國立陽
明大學公共衛生研究所博士論文，未出版，台北。
- 錢再見 (2005)。論失業弱勢群體社會網絡的斷裂與重構。南京師大學報 (社會
科學版)，6，14-18。
- Amundson, N. E. (1994). Negotiating identity during unemployment. *Journal of
Employment Counseling, 31*, 98-104.
- Amundson, N. E., & Borgen, W. A. (1982). The dynamics of unemployment: Job loss
and job search. *Personnel and Guidance Journal, 60*, 562-564.
- Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortès, I. (2004). Unemployment and mental
health: Understanding the interactions among gender, family roles, and social
class. *American Journal of Public Health, 94*, 82-88.
- Bartley, M. (1988). Unemployment and health: Selection or cause: A false antithesis?
Sociology of Health and Illness, 10, 41-67.
- Blake, J. B., Kessler, R. C., & House, J. S. (1991). Factors facilitating adjustment to
unemployment: Implications for intervention. *American Journal of
Community Psychology, 19*, 521-542
- Blakely, T. A., Collings, S. C. D., & Atkinson, J. (2003). Unemployment and suicide:
Evidence for a causal association? *Journal of Epidemiological Community
Health, 57*, 594-600.
- Blustein, D. L., McWhirter, E. H., & Perry, J. C. (2005). Toward an emancipatory
communitarian approach to vocational development theory. *The Counseling
Psychologist, 33*, 141-179.

- Borgen, W. A., & Amundson, N. E. (1987). The dynamics of unemployment. *Journal of Counseling and Development, 66*, 180-184.
- Borgen, W. A., Amundson, N. E., & McVicar, J. (2002). The experience of unemployment for fishery workers in Newfoundland: What helps and hinders. *Journal of Employment Counseling, 39*, 119-126.
- Broman, C. L., Hamilton, V. A., & Hoffman, W. S. (1990). Unemployment and its effect on families: Evidence from a plant closing study. *American Journal of Community Psychology, 18*, 643-659.
- Claussen, B. (1999). Health and re-employment in a five-year follow-up of long-term unemployed. *Scandinavian Journal of Public Health, 27*, 94-100.
- Creed, P. A., & Reynolds, J. (2001). Economic deprivation, experiential deprivation and social loneliness in unemployed and employed youths. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 11*, 167-178.
- Eby, L. T., & Buch, K. (1995). Job loss as career growth: Responses to involuntary career transitions. *Career Development Quarterly, 44*, 26-37.
- Edwards, S. A., Rachal, K. C., & Dixon, D. N. (1999). Counseling psychology and welfare reform: Implications and opportunities. *The Counseling Psychologist, 27*, 263-284.
- Ezzy, D. (1993). Unemployment and mental health: A critical review. *Social Science and Medicine, 37*, 41-52.
- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Lynskey, M. T. (1997). The effects of unemployment on psychiatric illness during young adulthood. *Psychological Medicine, 27*, 371-381.
- Fielden, S. L., & Davidson, M. J. (2001). Stress and gender in unemployed female and male managers. *Applied Psychology: An International Review, 50*, 305-334.
- Fondacaro, M. R., & Weinberg, D. (2002). Concepts of social justice in community psychology: Toward a social ecological epistemology. *American Journal of Community Psychology, 30*, 473-492.
- Friedland, D. S., & Price, R. H. (2003). Underemployment: Consequences for the health and well-being of workers. *American Journal of Community Psychology, 32*, 33-45.
- Fryer, D. (2001). Unemployment and mental health. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (pp. 15948-15951). Amsterdam, Netherlands: Elsevier.
- Fryer, D., & Fagan, R. (2003). Toward a critical community psychological perspective on unemployment and mental health research. *American Journal of Community Psychology, 32*, 89-96.

- Fryers, T. (2006). Work, identity and health. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2(12). Retrieved July 8, 2007, from <http://www.cpementalhealth.com/content/2/1/12>
- Gallo, W. T., Bradley, E. H., Siegel, M., & Kasl, S. V. (2000). Health effects of involuntary job loss among older workers: Findings from the health and retirement survey. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B, S131-S140.
- Gerdtham, U.-G., & Johannesson, M. (2003). A note on the effect of unemployment on mortality. *Journal of Health Economics*, 22, 505-518.
- Goodman, J., Schlossberg, N. K., & Anderson, M. L. (2006). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (3rd ed.). New York: Springer.
- Hamilton, V. L., Broman, C. L., Hoffman, W. S., & Renner, D. S. (1990). Hard times and vulnerable people: Initial effects of plant closing on autoworkers' mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 3, 123-140.
- Hayhoe, C. R. (2006). Helping families in transition due to unemployment. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 13, 63-73.
- Howe, G. W., Caplan, R. D., Foster, D., Lockshin, M., & McGrath, C. (1995). When couples cope with job loss: A strategy for developing and testing preventive interventions. In L. R. Murphy, J. J. Hurrell, Jr., S. L. Sauter, & G. P. Keita (Eds.), *Job loss interventions* (pp. 139-158). Washington, DC: American Psychological Association.
- Huinbom, M. H., & Smith, B. (2002). Emotional barriers to successful reemployment: Implications for counselors. *Journal of Employment Counseling*, 39, 73-82.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Jin, R. L., Shah, C. P., & Svoboda, T. J. (1995). The impact of unemployment on health: A review of the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 153, 529-540.
- Kinicki, A. J., Prussia, G. E., & McKee-Ryan, F. M. (2000). A panel study of coping with involuntary job loss. *Academy of Management Journal*, 43, 90-100.
- Kokko, K., Pulkkinen, L., & Puustinen, M. (2000). Selection into long-term unemployment and its psychological consequences. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 310-320.
- Korpi, T. (2001). Accumulating disadvantage: Longitudinal analyses of unemployment and physical health in representative samples of the Swedish population. *European Sociological Review*, 17, 255-273.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Kulik, L. (2000). Jobless men and women: A comparative analysis of job search intensity, attitudes toward unemployment, and related responses. *Journal of*

- Occupational and Organizational Psychology*, 73, 487-500.
- Lahelma, E., Kangas, R., & Manderbacka, K. (1995). Drinking and unemployment: Contrasting patterns among men and women. *Drug and Alcohol Dependence*, 37, 71-82.
- Larson, J. H. (1984). The effects of husbands' unemployment on marital and family relations in blue-collar families. *Family Relations*, 33, 503-511.
- Latack, J. C., & Dozier, J. B. (1986). After the ax falls: Job loss as a career transition. *Academy of Management Review*, 11, 375-392.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1988). Individual responses to job loss: perceptions, reactions, and coping behaviors. *Journal of Management*, 14, 375-389.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
- Meeus, W., Decovic, M., & Iedema, J. (1997). Unemployment and identity in adolescence: A social comparison perspective. *Career Development Quarterly*, 45, 369-380.
- Menéndez, M., Benach, J., Muntaner, C., Amable, M., & O'Campo, P. (2007). Is precarious employment more damaging to women's health than men's? *Social Science & Medicine*, 64, 776-781.
- Meyer, D. M., Chope, R. C., Weisblatt, S. E., & Knudson, K. (2003). Counseling the long-term unemployed. In G. R. Walz & R. L. Knowdell (Eds.), *Global realities: Celebrating our differences, honoring our connections* (pp. 127-137). Greensboro, NC: ERIC.
- Murphy, G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83-99.
- Osipow, S. H., & Fitzgerald, L. F. (1993). Unemployment and mental health: A neglected relationship. *Applied and Preventive Psychology*, 2, 59-63.
- Pahl, R. E. (1987). Does jobless mean workless: Unemployment and informal work. *Annals of the American Academy of Political & Social Science*, 493, 36-46.
- Perrucci, C. C., Perrucci, R., & Targ, D. B. (1997). Gender differences in the economic, psychological and social effects of plant closings in an expanding economy. *The Social Science Journal*, 34, 217-233.
- Pohjola, A. (2001). Health problems and long-term unemployment. *Social Work in Health Care*, 34, 101-112.
- Price, R. H., Choi, J., & Vinokur, A. D. (2002). Links in the chain of adversity following job loss: How financial strain and loss of personal control lead to

- depression, impaired functioning, and poor health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7, 302-312.
- Price, R. H., Friedland, D. S., & Vinokur, A. D. (1998). Job loss: Hard times and eroded identity. In J. Harvey (Ed.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (pp. 303-316). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Proudfoot, J., Guest, D., Carson, J., Dunn, G., & Gray, J. (1997). Effect of cognitive-behavioural training on job-finding among long-term unemployed people. *The Lancet*, 350(9071), 96-100.
- Raber, M. J. (1996). Job loss and dislocated workers: A stage theory model for treatment. *Employee Assistance Quarterly*, 12, 19-31.
- Ribton-Turner, L. (2005). *A qualitative study of the experience of unemployed mid-career adults*. Unpublished doctoral dissertation, Rand Afrikaans University, South Africa. Retrieved May 5, 2007, from <http://etd.rau.ac.za/theses/available/etd-10052005-092831/>
- Rudisill, J. R., & Edwards, J. M. (2002). Coping with job transitions. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 55-64.
- Sadava, S. W., O'Connor, R., & McCreary, D. R. (2000). Employment status and health in young adults: Economic and behavioural mediators? *Journal of Health Psychology*, 5, 549-560.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Smith, R. (1985). "I'm just not right": The physical health of the unemployed. *British Medical Journal*, 291, 1626-1629.
- Stankunas, M., Kalediene, R., Starkuviene, S., & Kapustinskiene, V. (2006). Duration of unemployment and depression: A cross-sectional survey in Lithuania. *BMC Public Health*, 6, 174. Retrieved March 8, 2007, from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/174>
- Tartakovskaia, I. N. (2002). Gender aspects in the strategy of the unemployed. *Sociological Research*, 41, 26-45.
- Thomas, L. E., McCabe, E., & Berry, J. E. (1980). Unemployment and family stress: A reassessment. *Family Relations*, 29, 517-524.
- Thomson, N. F. (1997). Coping with job loss: An attributional model. *Journal of Psychology*, 131, 73-80.
- Tsai, S. M. (2006, December). *Factors affecting the adjustment and recovery of Taiwanese men from a mid-life unemployment crisis*. Paper presented at the 5th International Conference on Social Work in Health and Mental Health, Hong Kong.
- Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. (1996). Hard times and hurtful partners:

- How financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 166-179.
- Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002). Self-esteem, appraisal and coping: A comparison of unemployed and re-employed people. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 593-604.
- White, M., & Epston, D. (2001). **故事、知識、權力：敘事治療的力量**（廖世德譯）。台北：心靈工坊。（原著出版於 1990）
- Winefield, A. H., Tiggemann, M., & Winefield, H. R. (1991). The psychological impact of unemployment and unsatisfactory employment in young men and women: Longitudinal and cross-sectional data. *British Journal of Psychology*, 82, 473-486.
- Zikic, J., & Klehe, U. C. (2006). Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 391-409.

Psychosocial Impact of Unemployment and its Adaptation: Implications for Counseling

Ta-Wei Wang

Abstract

Recently economic stagnation resulted in many job loss, and mental health and social problems. Most literature on unemployment in Taiwan emphasized its influence on social structure, but neglected its psychological significance on individuals. This literature review attempts to explore the psychosocial impact of unemployment on individuals and the process of their adaptation. Results showed that unemployment impacted physical health, psychological health, social relationships, and self identity. The unemployed usually goes through a recursive process, and factors influencing the adaption include individual coping resources, social support and relations, and gender role. However, the impact of unemployment is not always negative; some people gained positive growth from the experience. The findings indicate that besides helping the employed find new jobs, counselors should help them develop coping strategies and resilience, and reconstruct positive meaning from the unemployment experience in order to better overcome its impact. Suggestions are made for future research on the psychological impact of unemployment.

Keywords: adaptation process, job loss, stress, unemployment

Ta-Wei Wang

Dept. of Guidance and Counseling, National Changhua
University of Education. (wangtwdavid@gmail.com)