

## Ajustamento psicossocial, ajustamento diádico e resiliência no contexto de desemprego

Inês Margarida Dimas\* / Marco Daniel Pereira\*\* / Maria Cristina Canavarro\*\*\*

\* Bolseira de Investigação da Universidade do Minho; \*\* Bolseiro de Pós-Doutoramento da Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BPD/44435/2008); \*\*\* Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

No contexto socioeconómico atual, o confronto com condições de maior ou menor adversidade no trabalho, onde podemos enquadrar o desemprego, pode desafiar a vida pessoal e relacional dos indivíduos. No presente estudo transversal, analisámos a adaptação pessoal (sintomatologia psicopatológica e qualidade de vida), relacional (ajustamento diádico) e resiliência individual no contexto de desemprego. A amostra foi constituída por conveniência e incluiu 15 casais em que um dos elementos estava desempregado e 22 casais, com ambos os elementos empregados. O protocolo de avaliação incluiu os seguintes instrumentos: Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI); Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde – WHOQOL-Bref; a Escala de Ajustamento Diádico – Revista (EAD-R) e a Connor-Davidson – Escala de Resiliência (CD-RISC). Os resultados encontrados sugerem que os participantes desempregados atribuem uma maior importância à relação do que os seus parceiros. A resiliência do desempregado mostrou-se associada a menor sintomatologia psicopatológica, a melhor perceção de QdV e a melhor ajustamento diádico. O presente estudo exploratório permitiu contribuir para conhecer melhor a adaptação individual e conjugal ao desemprego, sobretudo devido à escassez de estudos nesta área, deixando ainda pistas futuras de investigação.

**Palavras-chave:** Desemprego, Qualidade de vida, Relação de casal, Resiliência, Saúde mental.

### INTRODUÇÃO

O desemprego é um fenómeno muito atual, acarretando consequências nos âmbitos económico e social, bem como na qualidade de vida individual e do casal. Os dados mais recentes relativos ao quarto trimestre de 2010 indicam-nos que a taxa total de desemprego em Portugal se situou nos 11.1% (10.1% para os homens e 12.3% para as mulheres), sendo a faixa etária dos 15 aos 44 anos a mais atingida (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2011). Depreende-se, por isso, que muitos casais e famílias estejam atualmente a ser afetados por este contexto potencialmente adverso.

No contexto familiar e, nomeadamente no âmbito de uma relação diádica, cada elemento influencia e é influenciado pelo outro. Viver em família implica, pois, uma adaptação progressiva (Vaz Serra, 2007), quer individual quer à relação. Perante as exigências do trabalho e da vida em geral, parece ser cada vez mais difícil conciliar o trabalho com a família e encontrar um equilíbrio que não comprometa estas diferentes adaptações.

---

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Marco Pereira, Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Vocacional e Social, FPCE, Universidade de Coimbra, Rua do Colégio Novo, Apartado 6153, 3001-802 Coimbra. E-mail: marcopereira@fpce.uc.pt

O desemprego, entendido como uma situação que envolve uma ausência de carga de trabalho, normalmente involuntária (Vaz Serra, 2007), constitui-se como uma condição potencialmente adversa de trabalho, com implicações ao nível pessoal e relacional da vida dos indivíduos. Neste sentido, exige ao indivíduo capacidades de adaptação, podendo ser entendido como uma transição, na medida em que incorpora um certo grau de mudança e, conseqüentemente, de incerteza (Francisco, 2004). No entanto, e apesar de constituir um acontecimento de vida indutor de stresse, o seu impacto psicológico não é igual para todos os sujeitos e pode afetar distintamente o seu bem-estar individual e relacional.

A maior parte da investigação que tem sido desenvolvida sobre fatores psicológicos relacionados com o Desemprego tem evidenciado, fundamentalmente, o impacto do desemprego no plano individual. Por outro lado, é possível confirmar que a maioria dos estudos têm focado essencialmente os aspetos negativos da adaptação ao desemprego ao invés dos aspetos positivos. Com efeito, diversos estudos têm constatado que a situação de desemprego provoca mudanças geralmente negativas a nível psicológico, podendo conduzir a uma deterioração da saúde mental e física (e.g., Banks & Jackson, 1982; Dooley & Prause, 1995; Warr, Jackson, & Banks, 1988). Globalmente, os estudos têm mostrado que o indivíduo desempregado tende a experienciar níveis elevados de depressão, ansiedade, somatização, angústia e stresse, apresentando, igualmente, baixa auto-estima, baixa autoconfiança, inatividade e isolamento social (Kessler, Turner, & House, 1988; Warr, Jackson, & Banks, 1988).

A este respeito, Mossakowski (2009) estudou a influência do desemprego anterior na duração dos sintomas de depressão, e os resultados mostraram que o desemprego de longa duração predizia níveis elevados de sintomas depressivos nos sujeitos entre os 29 e 37 anos, não tendo registado diferenças estatisticamente significativas em termos de género. Contudo, num estudo de Axelsson, Andersson, Edén e Ejlertsson (2007) sobre a qualidade de vida (QdV) dos jovens desempregados, os resultados revelaram que o desemprego entre os jovens nem sempre é vivenciado como uma experiência negativa, uma vez que a maioria considerou ter uma boa QdV (51%). A partir dos estudos revistos, foi possível constatar que a resposta psicológica individual ao desemprego é caracterizada pela heterogeneidade, embora os aspectos negativos pareçam ser mais frequentes.

No plano familiar, os estudos empíricos desenvolvidos revelam que o desemprego é um fator importante por detrás da instabilidade conjugal, podendo conduzir a uma situação de separação/divórcio, ainda que apenas o desemprego do homem pareça ter esse efeito (Jensen & Smith, 1990; Wilhelm & Ridley, 1988). Não obstante a relevância da temática em causa, verifica-se ainda a existência de poucos estudos, sendo que, pela pesquisa bibliográfica realizada, grande parte dos disponíveis são referentes aos anos 80/90 do século XX.

Recentemente, Kinnunen e Felt (2004) estudaram de que forma o stresse económico se refletia no ajustamento diádico de 608 casais finlandeses. Este estudo avaliou variáveis como: as circunstâncias económicas e tensão económica, o *distress* psicológico e o ajustamento conjugal. Os resultados mostraram que circunstâncias de pobreza se associavam a tensão económica, aumentando o *distress* psicológico e que estas duas variáveis se refletiam negativamente no ajustamento conjugal. A tensão económica relacionada com as dificuldades em responder às necessidades básicas e pagar as contas, pareceu ter um impacto negativo nos casais, nomeadamente ao nível do bem-estar individual. Por sua vez, os indivíduos psicologicamente perturbados tendiam a ser menos positivos na interação conjugal, o que se refletia na perceção que os elementos do casal tinham acerca da qualidade da sua relação e este aspeto verificou-se tanto entre as mulheres como entre os homens.

À semelhança da tensão financeira, também o endividamento parece afetar a saúde psicológica e física dos indivíduos e dos casais de duas formas, como um tema que propicia o conflito diádico e aumenta o nível de stresse individual. Num estudo de Dew (2007, 2008), o aumento do endividamento mostrou-se associado a uma diminuição na satisfação com a relação de casal e a uma diminuição do tempo que o casal passa junto.

Apesar do impacto negativo que temos vindo a referir, o desemprego nem sempre tem efeitos nefastos no bem-estar subjetivo dos indivíduos que o vivenciam. Isto pode acontecer, por exemplo, se o emprego anterior era insatisfatório ou fonte de angústia ou stresse (Graetz, 1993). Com efeito, as consequências do desemprego parecem variar consoante o tipo de desemprego, sendo que os estudos sugerem que quando este é involuntário, implica maior sofrimento psicológico do que quando é voluntário e que, no início do desemprego, a angústia é maior do que quando já passou algum tempo (Francisco, 2004).

É possível, assim, perante uma situação de desemprego, conceptualizada como uma adversidade, ser resiliente e conseguir uma adaptação bem-sucedida. Mais recentemente, Moorthouse e Caltabiano (2007) verificaram que os sujeitos desempregados com qualidades resilientes tinham menores níveis de depressão. Com efeito, determinados fatores poderão proteger o indivíduo e atenuar os efeitos negativos do desemprego, entre os quais a intrepidez, as estratégias de *coping* e o apoio social (incluindo do companheiro). Por outro lado, a fraca capacidade de procura de emprego, períodos prolongados de desemprego, dificuldades financeiras e pouca disponibilidade de trabalho, poderão constituir-se como fatores de risco na adaptação ao desemprego. Embora a experiência para a maioria das pessoas em situação de desemprego possa ser resumida em termos de desespero, renúncia ou passividade, é evidente que alguns indivíduos são capazes de neutralizar muitos dos efeitos psicológicos e físicos do desemprego, envolvendo-se em atividades diversas como passatempos, educação e trabalho voluntário (Brenner & Bartel, 1983; Starrin & Larsson, 1987).

Face ao exposto, os desempregados com qualidades resilientes (isto é, autoconfiança, independência, determinação, engenho e perseverança) e atitudes positivas, parecem ter maior probabilidade de adotar um comportamento assertivo na procura de emprego, o que pode ser um aspeto facilitador no processo de adaptação (Moorthouse & Caltabiano, 2007). Porém, e apesar da pertinência desta temática, por exemplo, na prevenção de comportamentos disfuncionais, são ainda escassos os estudos sobre a adaptação bem-sucedida ao desemprego, particularmente no âmbito relacional.

O objetivo do presente estudo consistiu em avaliar a adaptação pessoal (em termos de sintomatologia psicopatológica e qualidade de vida) e relacional (relação conjugal e ajustamento diádico) no contexto de desemprego, avaliar a associação entre resiliência individual e adaptação pessoal e relacional, bem como a influência de variáveis associadas ao emprego/desemprego nesta adaptação. Face à revisão de literatura, estabelecemos as seguintes hipóteses de investigação: (1) os sujeitos desempregados apresentarão maiores dificuldades de adaptação pessoal; (2) os sujeitos desempregados apresentarão menor satisfação com a relação conjugal e menor ajustamento diádico; (3) uma melhor adaptação do parceiro estará associada positivamente a melhor adaptação do desempregado; (4) a resiliência individual encontrar-se-á positivamente associada a melhor adaptação individual e relacional; (5) maiores dificuldades de adaptação estarão associadas a maior tempo de desemprego e à perceção de maiores dificuldades financeiras.

## MÉTODOS

### *Participantes*

A amostra do presente estudo foi constituída por conveniência e incluiu 15 casais ( $n=30$ ) em que um dos elementos estava desempregado (Grupo Desemprego – GD) e 22 casais ( $n=44$ ), com ambos os elementos empregados (Grupo Emprego – GE). As principais características sociodemográficas dos participantes são apresentadas no Quadro 1. De forma geral, a maior parte

da amostra é constituída por sujeitos casados (73%), com filhos (83.8%), residentes em meios urbanos (75.7%), com uma média de idade de 39.23 anos, uma escolaridade média de 12.28 anos e uma duração média da relação de 13.85 anos.

Quadro 1  
*Características sociodemográficas da amostra*

	GE (n=44)		GD (n=30)		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sexo						
Masculino	22	29.7	15	20.3	37	50.0
Feminino	22	29.7	15	20.3	37	50.0
Estado civil						
Casado	42	56.8	12	16.2	54	73.0
União de facto	2	2.7	18	24.3	20	27.0
Filhos						
Não	6	8.1	6	8.1	12	16.2
Sim	38	51.4	24	32.4	62	83.8
Residência						
Meio rural	14	18.9	4	5.4	18	24.3
Meio urbano	30	40.5	26	35.1	56	75.7
Religião						
Católica	41	55.4	22	29.7	63	85.1
Nenhuma	3	4.1	6	8.1	9	12.2
Outra	0	0	2	2.7	2	2.7
	<i>M (DP)</i>		<i>M (DP)</i>		<i>M (DP)</i>	
Idade	40.64 (8.77)		37.17 (6.89)		39.23 (8.19)	
Escolaridade	13.16 (4.13)		11.00 (3.18)		12.28 (3.90)	
Duração da relação	15.52 (9.46)		11.40 (8.79)		13.85 (9.36)	

A análise comparativa dos dois grupos permitiu constatar a sua homogeneidade na maior parte das variáveis sociodemográficas consideradas, com exceção das variáveis religião [ $\chi^2(1)=6.31$ ;  $p<.05$ ;  $V$  de Cramer=.29] e estado civil [ $\chi^2(1)=27.81$ ;  $p<.001$ ;  $V$  de Cramer=.61]. Especificamente, verificou-se uma proporção mais elevada de sujeitos de religião católica no GE e uma proporção de união de facto mais elevada no GD.

### *Procedimentos*

O presente estudo foi constituído por dois grupos, sendo que para cada grupo foram definidos critérios de inclusão. Com efeito, no grupo “Emprego”, foi definido que ambos os elementos do casal teriam de estar empregados. O grupo “Desemprego”, foi constituído por casais em que um elemento tinha trabalho, enquanto o outro se encontrava desempregado, isto é, embora tendo tido um emprego, no período de referência não se encontrava a trabalhar.

Todos os participantes após serem informados sobre os objetivos do estudo, das condições para participar e dos critérios de inclusão, assinaram o consentimento informado. Os protocolos foram agrupados em dois e colocados em envelopes selados pelos casais, de modo a garantir a total confidencialidade dos dados, sendo que cada elemento foi instruído a responder separadamente ao protocolo de avaliação. No consentimento informado, os objetivos do estudo eram explicados aos

participantes e salvaguardados o anonimato e a confidencialidade das respostas aos questionários. Foi ainda explicado o papel dos investigadores, bem como o carácter voluntário da participação no estudo.

### *Instrumentos*

O protocolo de avaliação foi composto por uma ficha de dados sociodemográficos, uma ficha de dados relativa à situação profissional devidamente adaptada para cada grupo e quatro questionários de auto-resposta.

A ficha de caracterização sociodemográfica foi comum a todos os grupos de participantes. Aqui pretendíamos avaliar as seguintes variáveis: idade, género, estado civil, duração da relação conjugal, habilitações literárias, situação profissional, profissão, religião, e diferentes características da relação conjugal atual, incluindo a importância, felicidade e satisfação global com a relação conjugal. Estas três últimas variáveis foram avaliadas, respetivamente, através das perguntas “Até que ponto é importante a sua relação conjugal?”, “Até que ponto é feliz a sua relação conjugal?” e “Como classifica a sua relação conjugal atual?”, respondidas numa escala de 10 pontos.

A ficha de dados relativa à situação profissional diferia segundo o grupo a que se destinava. Para a situação de desemprego, analisaram-se as seguintes variáveis: motivo do desemprego, a sua duração, se tem procurado trabalho, a dificuldade em pagar as despesas, o impacto do desemprego (considerando perguntas relativas à reação ao desemprego, impacto global do desemprego e interferência nas esferas social, familiar e financeira) e a relação conjugal anterior à perda de emprego. Nestas duas últimas variáveis, foi considerada uma escala de resposta de 10 pontos. Relativamente à situação de emprego, prendia-se estudar a modalidade de trabalho (i.e., se tem horário fixo, e caso não tenha, que tipo de turnos tem), se trabalha aos fins-de-semana, as horas que trabalha por dia/semana e a dificuldade em pagar as despesas.

Os sintomas psicopatológicos foram avaliados através do *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)* (Derogatis, 2000; Versão Portuguesa [VP]: Canavarro, 2007), que é composto por 53 itens. Este instrumento avalia nove dimensões básicas de sintomatologia psicopatológica (*Somatização, Obsessões-compulsões, Sensibilidade interpessoal, Depressão, Ansiedade, Hostilidade, Ansiedade fóbica, Ideação paranóide e Psicoticismo*) e três índices globais: o *Índice Geral de Sintomas (IGS)*, o *Total de Sintomas Positivos (TSP)* e o *Índice de Sintomas Positivos (ISP)*. No presente estudo, considerámos apenas três dimensões do BSI, nomeadamente as dimensões somatização, depressão e ansiedade. Em relação às características psicométricas do inventário no nosso estudo, os valores de  $\alpha$  de Cronbach (nas três dimensões consideradas) variaram entre .82 e .92.

A qualidade de vida foi avaliada através da *Versão abreviada do instrumento de avaliação da Qualidade de Vida da OMS – WHOQOL-Bref* (WHOQOL Group, 1998; VP: Canavarro et al., 2007). Este instrumento é constituído por 26 itens, e por sete escalas de resposta diferentes, todas com cinco possibilidades de resposta (1-5). Os itens encontram-se organizados em quatro domínios (*Físico, Psicológico, Relações sociais e Ambiente*) e uma faceta geral de qualidade de vida. Cada um dos quatro domínios é composto por facetas específicas da QdV que sumarizam o domínio particular de QdV em que se inserem. Este instrumento revelou boas qualidades psicométricas no presente estudo (todos os domínios  $>.70$ ), com exceção do domínio *Ambiente* no GD, cujo  $\alpha$  de Cronbach apresentou um valor inaceitável (.56), razão pela qual tivemos um maior cuidado na interpretação dos resultados deste domínio neste grupo.

Utilizámos a *Escala de Ajustamento Diádico – Revista (EAD-R)* (Busby, Christensen, Crane, & Larson, 1995) para avaliar o ajustamento diádico. A versão revista da EAD, desenvolvida por

Busby et al. (1995), e utilizada no nosso estudo, é composta por 14 itens, e por quatro escalas de resposta. A EAD-R é constituída por três subescalas (*Consenso*, *Satisfação*, *Coesão*) que avaliam o ajustamento diádico. O *consenso* é composto por três dimensões: tomada de decisões, valores e afeto; a *satisfação* é constituída por duas dimensões: estabilidade e conflito; e, por fim, a *coesão* engloba duas dimensões: atividades e discussão. Esta escala contempla ainda um resultado total. No nosso estudo a EADS apresentou boas qualidades psicométricas (valores de  $\alpha$  entre .74 e .89), com exceção da subescala *coesão* no GD, cujo  $\alpha$  de Cronbach foi de .61.

Por fim, a Resiliência foi avaliada através da *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003). Este instrumento de avaliação permite quantificar a resiliência, sendo constituído por 25 itens com uma escala de resposta de cinco pontos (desde “Não verdadeira” a “Quase sempre verdadeira”). Nos estudos originais, Connor e Davidson (2003) identificaram cinco fatores: Fator 1: *Competência pessoal, elevados padrões e tenacidade*; Fator 2: *Confiança no seu instinto, tolerância ao afeto negativo e efeito da resistência ao stress*; Fator 3: *Aceitação positiva de mudança e relações seguras*; Fator 4: *Controlo*; e, por fim, Fator 5: *Influências espirituais*. No presente estudo, a escala revelou boas propriedades psicométricas. Os valores de consistência interna medida através do  $\alpha$  de Cronbach oscilaram entre .70 e .86.

## RESULTADOS

### *Caracterização do contexto profissional*

Os desempregados são maioritariamente do sexo feminino (73.3%) e que o motivo mais comum do desemprego é o “despedimento” (53.3%), seguida do fim de contrato (20%). A duração média do desemprego foi de 11.33 meses ( $DP=9.65$  meses), sendo que para a maioria foi a primeira vez que se encontraram nesta situação (73.3%). A maioria dos sujeitos (80%) referiu estar, no momento da participação no estudo, à procura de emprego.

Tendo em conta os dados descritos no Quadro 2, e considerando que a escala de resposta varia entre 1 e 10, verificou-se que os sujeitos desempregados referem um impacto particularmente negativo do desemprego e uma interferência mais negativa na vida social, familiar e na situação financeira (o impacto do desemprego apenas se situou acima do ponto médio da escala [5] em relação à interferência na vida social). De assinalar, que a reação da pessoa desempregada, bem como a percepção que o sujeito tem da reação do seu companheiro foi igualmente negativa.

Quadro 2

### *Impacto da situação profissional dos sujeitos desempregados (n=15)*

Impacto do desemprego (amplitude: 1 – 10)	<i>M</i>	<i>DP</i>
Como se sentiu quando ficou desempregado?	2.67	1.95
Como acha que o seu companheiro(a) se sentiu e reagiu quando ficou desempregado(a)?	2.87	1.77
Interferência na vida social <sup>a</sup>	5.67	2.85
Interferência na relação com a família <sup>a</sup>	4.47	3.31
Interferência na situação financeira <sup>a</sup>	4.80	3.17
Como se sente com a situação de desemprego?	3.13	1.96

*Nota.* <sup>a</sup>Um valor mais elevado corresponde a um impacto mais negativo.

### *Sintomatologia psicopatológica e qualidade de vida*

Para comparação de médias nos indicadores de adaptação pessoal, recorreu-se à análise multivariada da variância (MANOVA) com o grupo (Emprego, Desemprego) e género (Masculino, Feminino) como variáveis independentes (respetivamente, *between-subjects* e *whithin-subjects* – dado que os participantes estavam naturalmente emparelhados em casais) e os diferentes indicadores de adaptação pessoal e relacional como variáveis dependentes. Assim, em relação à sintomatologia psicopatológica, a MANOVA revelou um efeito multivariado estatisticamente significativo [Lambda de Wilks=.77;  $F(3,33)=3.36$ ;  $p=.030$ ;  $\eta_p^2=.23$ ]. Contudo, os testes univariados subsequentes não revelaram nenhum efeito univariado significativo, ainda que os resultados médios tenham mostrado maior *Depressão* entre o GD (cf. Quadro 2), tendo sido a diferença marginalmente significativa,  $F(1,35)=3.02$ ,  $p=.091$ ,  $\eta_p^2=.08$ . Não se registaram efeitos multivariados significativos relativamente ao género [Lambda de Wilks=.92;  $F(3,33)=0.97$ ;  $p=.419$ ;  $\eta_p^2=.08$ ] ou de interação entre grupo e género [Lambda de Wilks=.95;  $F(3,33)=0.53$ ;  $p=.668$ ;  $\eta_p^2=.05$ ].

Já em relação à QdV, não se verificaram diferenças significativas na comparação entre estes dois grupos [Lambda de Wilks=.76;  $F(5,31)=2.02$ ;  $p=.104$ ;  $\eta_p^2=.25$ ]. Os testes univariados revelaram, no entanto, uma diferença no domínio *Ambiente*. Especificamente, apresentam pior QdV neste domínio os sujeitos desempregados. Não se verificou um efeito significativo relativamente ao género [Lambda de Wilks=.91;  $F(5,21)=0.61$ ;  $p=.696$ ;  $\eta_p^2=.09$ ], mas verificou-se um efeito de interação entre as variáveis grupo e género [Lambda de Wilks=.65;  $F(5,31)=3.28$ ;  $p=.017$ ;  $\eta_p^2=.35$ ]. As análises subsequentes mostraram a existência de um efeito de interação relativamente à *Faceta geral de QdV*,  $F(1,35)=6.47$ ,  $p=.016$ ,  $\eta_p^2=.16$ . Concretamente, apresentaram pior perceção de QdV os parceiros do GD.

### Quadro 3

#### *Comparação da sintomatologia psicopatológica e qualidade de vida entre o GD e o GE, por género*

	Grupo Desemprego (n=30)		Grupo Emprego (n=44)	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
	M (DP)	M (DP)	M (DP)	M (DP)
<i>Sintomatologia psicopatológica</i>				
Somatização	1.00 (1.01)	0.87 (0.92)	0.84 (0.92)	0.80 (0.70)
Depressão	1.28 (0.86)	1.16 (1.11)	0.94 (0.74)	0.68 (0.58)
Ansiedade	1.36 (0.88)	1.02 (0.97)	1.04 (0.85)	1.05 (0.75)
<i>Qualidade de vida</i>				
Físico	72.62 (17.11)	71.90 (12.29)	77.44 (13.91)	75.81 (11.87)
Psicológico	68.61 (14.42)	72.50 (15.97)	74.62 (13.84)	78.41 (10.81)
Relações sociais	66.11 (16.51)	66.67 (13.73)	72.73 (11.26)	73.86 (17.69)
Ambiente	59.17 (10.12)	57.29 (8.07)	69.03 (12.94)	68.61 (15.11)
Faceta geral	68.33 (14.07)	63.33 (9.99)	70.45 (13.66)	75.00 (12.20)

À semelhança da análise anterior procurámos, ainda, comparar os resultados nos indicadores de adaptação individual dos sujeitos desempregados em relação aos dos seus companheiros (cf. Quadro 4). Controlando o efeito do género, não foi encontrado um efeito multivariado para a sintomatologia psicopatológica [Lambda de Wilks=.93;  $F(3,25)=0.65$ ;  $p=.590$ ;  $\eta_p^2=.07$ ]. Para as dimensões da QdV o efeito multivariado também não se revelou estatisticamente significativo [Lambda de Wilks=.87;  $F(5,23)=0.67$ ;  $p=.652$ ;  $\eta_p^2=.13$ ].

Quadro 4

*Comparação da sintomatologia psicopatológica e qualidade de vida entre o desempregado e o seu companheiro*

	GD – Desempregado (n=15)	GD – Companheiro (n=15)	F	$\eta_p^2$
	M (EP)	M (EP)		
<i>Sintomatologia psicopatológica</i>				
Somatização	0.77 (0.27)	1.10 (0.27)	0.70	.03
Depressão	1.16 (0.28)	1.27 (0.28)	0.08	.00
Ansiedade	1.02 (0.26)	1.36 (0.26)	0.79	.03
<i>Qualidade de vida</i>				
Físico	70.38 (4.15)	74.15 (4.15)	0.37	.01
Psicológico	70.30 (4.27)	70.82 (4.27)	0.01	.00
Relações sociais	66.20 (4.26)	66.58 (4.26)	0.00	.00
Ambiente	58.60 (2.57)	57.86 (2.57)	0.04	.00
Faceta geral	68.60 (3.35)	63.06 (3.35)	1.22	.04

Nota. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

*Satisfação com a relação conjugal e ajustamento diádico*

Relativamente aos indicadores de relação conjugal entre os desempregados e seus companheiros, o efeito multivariado não foi significativo [Lambda de Wilks=.88;  $F(3,25)=1.10$ ;  $p=.368$ ;  $\eta_p^2=.12$ ]. De assinalar, no entanto, que em todos os indicadores, os valores médios foram bastante elevados e próximos do máximo da escala de resposta (cf. Quadro 5).

No que concerne às dimensões do ajustamento diádico, também não se registou um efeito multivariado estatisticamente significativo [Lambda de Wilks=.79;  $F(3,25)=2.25$ ;  $p=.107$ ;  $\eta_p^2=.21$ ]. De igual modo, não se mostrou significativa a diferença relativamente ao total de ajustamento diádico.

Quadro 5

*Comparação dos indicadores de relação conjugal e ajustamento diádico entre os sujeitos desempregados e os seus companheiros*

	GD – Desempregado (n=15)	GD – Companheiro (n=15)	F	$\eta_p^2$
	M (EP)	M (EP)		
<i>Relação conjugal</i> (amplitude: 1-10)				
Importância da relação conjugal	9.08 (0.42)	8.06 (0.42)	2.60	.09
Felicidade da relação conjugal	8.73 (0.43)	7.87 (0.43)	1.73	.06
Satisfação com a relação conjugal	8.62 (0.49)	7.85 (0.49)	1.12	.04
<i>Ajustamento diádico</i>				
Consenso	3.85 (0.21)	3.58 (0.21)	0.78	.03
Satisfação	3.99 (0.22)	3.22 (0.22)	5.61*	.17
Coesão	2.75 (0.23)	2.70 (0.23)	0.08	.00
Total	48.31 (2.23)	43.41 (2.23)	2.42	.09

Nota. \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .



### *Associação entre adaptação conjugal do companheiro e adaptação pessoal do desempregado*

Para avaliar a associação entre a adaptação conjugal (satisfação com a relação conjugal e ajustamento diádico) do companheiro e a adaptação pessoal (QdV e sintomatologia psicopatológica) do desempregado, recorreu-se ao coeficiente de correlação de Spearman.

Em relação aos sujeitos desempregados e seus companheiros, as correlações significativas foram baixas a moderadas. Registou-se uma correlação negativa significativa entre a *Coesão* do parceiro e a *Ansiedade* do desempregado ( $r=-.37, p<.05$ ) e encontraram-se correlações positivas entre o *Consenso* ( $r=.37, p<.05$ ), *Satisfação* ( $r=.38, p<.05$ ) e *Total da escala de ajustamento diádico* ( $r=.37, p<.05$ ) do parceiro e o domínio *Psicológico* da QdV no desempregado. A variável *Importância da relação conjugal* do parceiro mostrou-se negativamente correlacionada com as três dimensões de sintomatologia psicopatológica [*Somatização* ( $r=-.60, p<.05$ ); *Depressão* ( $r=-.68, p<.01$ ); e *Ansiedade* ( $r=-.56, p<.05$ )] e positivamente com o domínio *Psicológico* de QdV ( $r=.62, p<.05$ ).

### *Associação entre resiliência individual e adaptação pessoal e relacional*

Relativamente aos sujeitos desempregados, foi possível observar a existência de correlações significativas entre a resiliência individual e adaptação pessoal e conjugal. Especificamente, verificou-se a existência de uma correlação negativa entre as dimensões de resiliência *Competência pessoal*, *Elevados padrões e tenacidade* e *Aceitação positiva de mudança e relações seguras* e a dimensão psicopatológica *Depressão* (respetivamente,  $r=-.63, p<.05$  e  $r=-.58, p<.05$ ). Por outro lado, a subescala *Aceitação positiva de mudanças e relações seguras* apresentou uma correlação positiva significativa com os domínios *Físico* ( $r=.59, p<.05$ ) e *Psicológico* de QdV ( $r=.55, p<.05$ ). De salientar nesta análise, os resultados significativos encontrados para as três subescalas de resiliência e os domínios de QdV *Ambiente* ( $r$  entre  $.56, p<.05$  e  $.67, p<.001$ ) e *Faceta geral de QdV* ( $r$  entre  $.52, p<.05$  e  $.55, p<.05$ ), sendo que apenas não se verificou uma associação significativa entre o fator *Confiança no instinto, tolerância ao afeto negativo e efeito de resistência ao stresse* e o domínio *Faceta Geral*. De forma geral, uma maior resiliência do desempregado mostrou-se correlacionada com uma melhor percepção da QdV. Por fim, apenas a dimensão *Competência pessoal, elevados padrões e tenacidade* apresentou correlações significativas com a subescala *Coesão* ( $r=.62, p<.05$ ) e com o *Total do ajustamento diádico* ( $r=.63, p<.05$ ).

### *Influência de variáveis associadas à situação de desemprego*

Para verificar a associação existente entre a duração do desemprego e a sintomatologia psicopatológica, qualidade de vida e ajustamento diádico, recorreu-se também ao coeficiente de correlação de Spearman. A duração do desemprego mostrou-se positivamente correlacionada com a sintomatologia psicopatológica e negativamente correlacionada com a QdV (com exceção do domínio *Ambiente*) e às dimensões de ajustamento diádico (com exceção da subescala *Coesão*). Nenhuma das correlações se mostrou, no entanto, estatisticamente significativa.

Para a totalidade da amostra, foi realizada também uma MANOVA para comparar a adaptação pessoal e relacional considerando a percepção da dificuldade em pagar as despesas. Os resultados mostraram a existência de diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da sintomatologia psicopatológica [Lambda de Wilks=.83;  $F(3,70)=4.81$ ;  $p=.004$ ;  $\eta_p^2=.17$ ], assim como nos domínios de QdV [Lambda de Wilks=.70;  $F(5,68)=5.87$ ;  $p<.001$ ;  $\eta_p^2=.30$ ]. Globalmente, os dados mostraram que os sujeitos que referiam dificuldades em pagar as despesas apresentavam maior sintomatologia psicopatológica, sendo que todos os efeitos univariados foram estatisticamente significativos. Já em relação à QdV, verificou-se um padrão semelhante, registando-se uma menor QdV em todos os domínios, com exceção do domínio das *Relações*

*sociais*,  $F(1,72)=3.59$ ,  $p=.062$ ;  $\eta_p^2=.05$ . Ao nível do ajustamento diádico, não se registaram diferenças significativas em nenhuma das subescalas consideradas [Lambda de Wilks=.99;  $F(3,70)=0.30$ ;  $p=.828$ ;  $\eta_p^2=.01$ ].

## DISCUSSÃO

Na Sociedade em que vivemos, somos confrontados, diariamente, com notícias sobre a conjuntura política e social em que nos encontramos e as dificuldades que lhe estão inerentes. Com efeito, a precariedade do trabalho e a inflexibilidade dos horários suscita interesse e preocupação. Deste modo, é importante identificar os fatores que poderão estar associados a uma melhor adaptação psicossocial a estas situações, não só no plano individual como, também no que respeita à relação de casal. Foi neste contexto que nos propusemos investigar a relação de casal num cenário de desemprego.

O primeiro conjunto de resultados que importa analisar relaciona-se com a avaliação da sintomatologia psicopatológica e QdV no contexto de desemprego. Considera-se que a primeira hipótese de estudo não foi suportada, dada a inexistência de diferenças significativas na comparação entre os grupos de emprego e desemprego. No mesmo sentido, os grupos não diferiram significativamente em relação à QdV. De uma forma geral, a não existência de diferenças na sintomatologia psicopatológica e na QdV poderá ser compreensível se tivermos em conta a heterogeneidade que caracteriza a resposta individual ao desemprego. Embora seja uma condição potencialmente adversa, comportando mudanças inevitáveis, estas poderão não ser totalmente negativas, dependendo das circunstâncias nas quais o desemprego ocorre. Por exemplo, se o indivíduo foi despedido (Francisco, 2004), se estava satisfeito com o emprego anterior (Graetz, 1993) e se tem um desemprego de longa duração (Mossakowski, 2009), o impacto na saúde mental e física parece ser mais negativo. Por outro lado, o desempregado tem muitas vezes associado à situação profissional em que se encontra, mais tempo livre, podendo dedicá-lo à família e a outras atividades, o que pode facilitar a sua adaptação. Na nossa amostra, embora para 53.3% o despedimento tenha sido a causa do desemprego atual, para a maioria dos sujeitos é a primeira vez que estão desempregados (73.3%) e a maioria tem procurado emprego (80%). Assim, embora identifiquemos um possível fator de risco, o comportamento proactivo adotado revela não só o desejo como a intenção de quererem reverter a situação em que se encontram. Este comportamento proactivo poderá contribuir para o indivíduo se adaptar e atenuar os efeitos negativos associados à ausência de emprego.

Embora sem significância estatística, é importante salientar que os companheiros dos desempregados apresentaram, globalmente, valores médios mais elevados sintomatologia psicopatológica e menor QdV do que os desempregados. Existe evidência de que o desemprego ultrapassa o plano individual, na medida em que exige da família e, sobretudo do cônjuge empregado, recursos diversos (incluindo emocionais) para responder às dificuldades vivenciadas diretamente pelo indivíduo desempregado, com todas as consequências que isso possa implicar para a família e vida familiar. O fato do companheiro ser a principal fonte de apoio de que o desempregado dispõe, e ao mesmo tempo estar a viver as dificuldades inerentes a este tipo de adversidade, pode implicar uma maior sobrecarga e uma maior exigência emocional, o que se pode traduzir num bem-estar geral similar ao do companheiro em situação de desemprego. Por outras palavras, num contexto de desemprego, poderá haver maior dificuldade na conjugação dos diversos papéis familiares e profissionais (com exigências e responsabilidades específicas) que, por sua vez, podem afetar a saúde mental e a QdV dos parceiros dos desempregados.

Ao analisarmos a relação conjugal e ajustamento diádico dos desempregados, verificou-se que, contrariamente ao esperado, estes sujeitos atribuem maior importância à relação conjugal do que os seus companheiros, parecendo haver uma tendência para se sentirem mais felizes e satisfeitos com a relação comparativamente aos seus parceiros. Este resultado poder-se-á dever ao facto de os desempregados, estando mais vulneráveis e, ao mesmo tempo, mais disponíveis, poderem dedicar-se mais à família e disporem de companheiros compreensivos e apoiantes o suficiente para atenuar as consequências negativas associadas ao desemprego. Por outro lado, ao nível do ajustamento diádico, apesar de não termos observado resultados significativos, os desempregados apresentaram, globalmente, resultados médios mais elevados nas subescalas desta variável, o que é coerente com os dados anteriores.

Os resultados revelam que um menor sentido de *Coesão* do companheiro se associou a maiores níveis de *Ansiedade* do desempregado. De uma forma geral, nos desempregados e nos seus companheiros, os dados também confirmam a associação entre a adaptação conjugal e a saúde mental e QdV. O domínio *Psicológico* da QdV foi aquele que apresentou um maior número de associações significativas, sugerindo que a adaptação conjugal do parceiro se associa ao bem-estar psicológico do desempregado. Com efeito, o desemprego implica consequências para o casal, sendo que a postura mais ou menos proactiva do desempregado tenderá a influenciar o seu parceiro e a própria relação ou também que uma postura mais compreensiva do parceiro poderá ter efeitos positivos no bem-estar do desempregado.

De acordo com os objetivos enunciados, avaliou-se ainda a associação entre a resiliência individual e a sintomatologia psicopatológica, QdV e ajustamento diádico. Os resultados encontrados permitem confirmar a hipótese estabelecida, na medida em que, nestes sujeitos, se verificou uma associação significativa entre resiliência e sintomatologia psicopatológica e QdV e ajustamento diádico, e no sentido esperado. Tal como Moorthouse e Caltabiano (2007) constataram, os sujeitos desempregados com qualidades resilientes apresentam menores níveis de depressão, tendo menos probabilidade de ficar deprimidos mesmo face à dificuldade em encontrar um novo emprego. No mesmo sentido vão os nossos resultados, sugerindo que a resiliência ajuda o indivíduo a lidar com a adversidade que constitui o desemprego.

Relativamente à duração do desemprego, as associações analisadas não revelaram significância estatística. Estes resultados não estão de acordo com os reportados recentemente por Mossakowski (2009) e Paul e Moser (2009), que sugeriram os efeitos negativos do desemprego, nomeadamente ao nível da saúde mental, nos desempregados de longa duração. No nosso estudo, a direção das correlações foi no sentido esperado, isto é, uma maior duração do desemprego mostrou-se correlacionada com maiores dificuldades de ajustamento individual e relacional). A ausência de correlações significativas, particularmente nos indicadores de ajustamento individual, poderá dever-se ao tamanho da amostra de desempregados, a características próprias do contexto de desemprego (e.g., estar pela primeira vez nesta situação ou estar proactivamente à procura de emprego), mas também a um possível efeito mediador das variáveis relacionais (e.g., percepção de apoio social, relação conjugal). Estudos futuros com amostras de maior dimensão poderão contribuir para clarificar melhor estes resultados.

Por fim, e no âmbito dos contextos de influência associados ao emprego/desemprego, foram avaliadas as consequências da dificuldade em pagar as despesas nas mesmas variáveis dependentes referidas. Concluímos que os sujeitos que sentem dificuldade em pagar as despesas apresentam maior sintomatologia psicopatológica e pior QdV, principalmente nos domínios *Físico*, *Ambiente* e *Faceta geral*. Já no que diz respeito ao ajustamento diádico, não encontramos diferenças significativas nos dois grupos, ainda que a *coesão* e o total da EAD tenham sido superiores nos sujeitos que referem sentir estas dificuldades (dados não apresentados) o que, de certo modo, reforça a importância da relação conjugal neste contexto de constrangimento económico, o que é consistente com as conclusões retiradas por alguns estudos que confirmam o impacto que a tensão

económica tem no bem-estar individual e relacional (e.g., Dew, 2007, 2008; Kinnunen & Felt, 2004; Vaz Serra, 2007).

A pesquisa bibliográfica efetuada permite constatar que são poucos os estudos teóricos e empíricos nesta área, sobretudo que avaliem os aspetos positivos (e.g., qualidade de vida, resiliência), para além dos negativos mais clássicos (e.g., depressão, ansiedade, somatização), na adaptação ao desemprego. Consideramos que esta singularidade deste estudo contribuiu, ainda que de uma forma exploratória, para clarificar a relação trabalho-casal-família, uma vez que, contrariamente à maior parte das investigações que privilegia apenas a adaptação individual, aqui foram contemplados os dois elementos do casal.

Não obstante as implicações supracitadas, não podemos deixar de apontar algumas limitações deste estudo. Em primeiro lugar, a sua natureza transversal, ao impedir o estabelecimento de relações de causalidade, constitui uma primeira limitação. Podemos apontar, também, como possível desvantagem a utilização de um método de amostragem não probabilístico – amostragem por conveniência – que acarreta, em si mesmo, a impossibilidade de extrapolar, com confiança, as conclusões obtidas para a população, neste caso, para a generalidade dos trabalhadores por turnos e dos desempregados. Por outro lado, o grupo de desemprego com apenas 30 sujeitos (i.e., 15 casais), número substancialmente inferior ao grupo de controlo, coloca constrangimentos à generalização mas também à interpretação dos resultados.

Em futuras investigações, seria importante replicar o estudo com uma amostra maior, de modo a facilitar a generalização das interpretações e conclusões. Também consideramos importante incluir outras variáveis suscetíveis de determinar melhor a adaptação a condições adversas de trabalho e especificar o papel de algumas já abordadas neste estudo, nomeadamente da resiliência. Uma segunda recomendação consiste na realização de estudos longitudinais com os casais e analisá-los quanto ao ajustamento diádico, intimidade e outras variáveis da vida conjugal como o investimento e o nível de compromisso. Outra sugestão consiste na realização de um estudo comparativo entre casais com um elemento desempregado e casais com ambos desempregados, de modo a perceber se estes casais diferem significativamente na adaptação a esta condição.

Para finalizar, parece-nos pertinente realçar a necessidade não só de trabalhar ao nível da prevenção de possíveis dificuldades que surjam no decorrer do desemprego mas, principalmente, de desenvolver os recursos individuais e do casal para lidar com as mesmas. Apesar de a presente temática ser atual e abranger muitos indivíduos e famílias, ainda são escassos os estudos nacionais e internacionais que se debruçam sobre as implicações do desemprego sobretudo ao nível relacional. Este estudo, de cariz essencialmente exploratório, pretendeu também colmatar essa lacuna, acentuando a relevância, contributos científicos e para a sociedade em geral, que esta área de investigação proporciona.

## REFERÊNCIAS

- Axelsson, L., Andersson, I., Edén, L., & Ejlertsson, G. (2007). Inequalities of quality of life in unemployed young adults: A population-based questionnaire study. *International Journal for Equity in Health*, 21, 6-11. doi:10.1186/1475-9276-6-1
- Banks, M. H., & Jackson, P. R. (1982). Unemployment and risk of minor psychiatric disorder in young people. *Psychological Medicine*, 12, 789-798. doi:10.1017/S0033291700049096
- Brenner, S. O., & Bartel, R. (1983). The psychological impact of unemployment: A structural analysis of cross-sectional data. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 139-157. doi:10.1111/j.2044-8325.1983.tb00120.x

- Busby, D., Christensen, C., Crane, D., & Larson, J. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21, 289-308. doi:10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. R. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Coords.), *Avaliação psicológica. Instrumentos validados para a população Portuguesa* (vol. III , pp. 305-331). Coimbra: Quarteto Editora.
- Canavarro, M. C., Simões, M. R., Vaz Serra, A., Pereira, M., Rijo, D., Quartilho, M. J., ..., & Carona, C. (2007). WHOQOL-BREF: Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde. In M. R. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica. Instrumentos validados para a população Portuguesa* (vol. III, pp. 77-100). Coimbra: Quarteto Editora.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Derogatis, L. R. (2000). *The brief symptom inventory-18 (BSI-18): Administration, scoring, and procedures manual*. Minneapolis, MS: National Computer Systems.
- Dew, J. (2007). Two sides of the same coin? The differing roles of assets and consumer debt in marriage. *Journal of Family and Economic Issues*, 28, 89-104. doi:10.1007/s10834-006-9051-6
- Dew, J. (2008) Debt change and marital satisfaction change in recently married couples. *Family Relations*, 57, 60-71. doi:10.1111/j.1741-3729.2007.00483.x
- Dooley, D., & Prause, J. (1995). Effect of unemployment on school-leavers' self esteem. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68, 177-192. doi:10.1111/j.2044-8325.1995.tb00580.x
- Francisco, M. (2004). *O significado psicológico do desemprego*. Tese de Mestrado não publicada. Universidade de Coimbra: Coimbra.
- Graetz, B. (1993). Health consequences of employment and unemployment: Longitudinal evidence for young men and women. *Social Science & Medicine*, 36, 715-724. doi:10.1016/0277-9536(93)90032-Y
- Instituto Nacional de Estatística (2011). *Estatísticas do Emprego: 4º Trimestre de 2010*. Lisboa: Departamento de Estatística.
- Jensen, P., & Smith, N. (1990). Unemployment and marital dissolution. *Journal of Population Economics*, 3, 215-229. doi:10.1007/BF00163076
- Kessler, R., Turner, J., & House, J. (1988). Effects of unemployment on health in a community survey: Main, modifying, and mediating effects. *Journal of Social Issues*, 44(4), 69-85. doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02092.x
- Kinnunen, U., & Felt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34, 519-531. doi:10.1002/ejsp.213
- Moorthouse, A., & Caltabiano, M. (2007). Resilience and unemployment: Exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*, 44, 115-125. doi:10.1002/j.2161-1920.2007.tb00030.x
- Mossakowski, K. (2009). The influence of past unemployment duration on symptoms of depression among youth women and men in the United States. *American Journal of Public Health*, 99, 1826-1832. doi:10.2105/AJPH.2008.152561
- Paul, K., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264-282. doi:10.1016/j.jvb.2009.01.001
- Starrin, B., & Larsson, G. (1987). Coping with unemployment: A contribution to the understanding of women's unemployment. *Social Science & Medicine*, 25, 163-171. doi:10.1016/0277-9536(87)90384-4\_end\_of\_the\_skype\_highlighting

- Vaz Serra, A. (2007). *O stress na vida de todos os dias* (3ª ed.). Coimbra: Minerva.
- Warr, P. B., Jackson P. R., & Banks, M. (1988). Unemployment and mental health: Some British studies. *Journal of Social Issues*, 44(4), 47-68. doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02091.x
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558. doi:10.1017/S0033291798006667
- Wilhelm, M., & Ridley, C. (1988). Unemployment induced adaptations: Relationships among economic responses and individual and marital well-being. *Lifestyles: Family and Economic Issues*, 9, 5-20. doi:10.1007/BF00988286

In the current socio-economic context, the confrontation with conditions of greater or lesser adversity at work, where we can include unemployment, may challenge the personal and relational life of individuals. Throughout a cross-sectional study, we examined the personal (psychopathological symptoms, quality of life), relational adaptation (dyadic adjustment) and individual resilience in the context of unemployment. The sample was recruited by a convenience method and consisted of 15 couples in which one element was unemployed and 22 couples with both partners employed. The evaluation protocol included the following instruments: Brief Symptom Inventory (BSI), World Health Organization Quality of Life instrument – WHOQOL-Bref, the Dyadic Adjustment Scale – Revised (EAD-R), and the Connor-Davidson – Resilience Scale (CD-RISC). The results suggested that the unemployed attached greater importance to the relationship than their partners. The resilience of unemployed was associated with lower psychopathological symptoms, improved quality of life and better dyadic adjustment. This exploratory study had allowed us to better understand the relational and individual adaptation to unemployment, especially because the literature in this area is very scarce, but also leaves indications for future research.

**Key-words:** Couple's relationship, Mental health, Quality of life, Resilience, Unemployment.