

STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

Każdy rodzaj migracji, w tym również migracja podejmowana dobrowolnie, wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia psychicznego. Polscy emigranci są narażeni szczególnie na wystąpienie stresu oraz innych psychicznych zaburzeń z powodu wysokich oraz często nierealistycznych oczekiwań związanych z zamieszkaniem w innym kraju. Po przybyciu do nowego kraju emigranci stają przed koniecznością podjęcia mało prestiżowej pracy, często poniżej kwalifikacji. Wszystko to może wywoływać silną frustrację. Część osób nie jest przygotowana na trudności, jakie związane są z organizacją życia za granicą, takie jak konieczność spełnienia szeregu formalności, znalezienia mieszkania, problemy z komunikacją - bariera językowa.

Celem niniejszej rozprawy doktorskiej była analiza sytuacji trudnych, czynników wpływających na sytuację trudną i radzenie sobie ze stresem u Polaków na emigracji w Holandii oraz przeprowadzenie badania z udziałem ludzi.

Opisane powyżej cele zrealizowano oraz przedstawiono w pięciu omówionych artykułach stanowiących rozprawę doktorską. Na podstawie przeprowadzonych badań sformułowano następujące wnioski:

- Występują istotne związki pomiędzy życiem za granicą, a doświadczanymi uczuciami i strategiami radzenia sobie ze stresem. Pozytywne emocje i zadowolenie z życia za granicą są powiązane z lepszym radzeniem sobie ze stresem poprzez stosowanie skutecznych strategii, zarówno skoncentrowanych na problemie, jak i na emocjach.
- Negatywne uczucia i lęk związane ze stresem mają tendencję do utrudniania skutecznego radzenia sobie, prowadząc często do stosowania dysfunkcyjnych strategii.
- Występują różnice pomiędzy emigrantami a nieimigracyjnymi obywatelami pod względem emocji i radzenia sobie ze stresem. Przed pandemią obywatele Holandii wykazywali najwyższy poziom pozytywnych uczuć i zadowolenia z życia, podczas gdy polscy imigranci mieszkający w Holandii doświadczali większego stresu, strachu i negatywnych emocji.
- W czasie pandemii zaobserwowano pewne zmiany w odniesieniu do doświadczanych emocji i radzenia sobie ze stresem. Obywatele Holandii nadal charakteryzowali się wysokim poziomem pozytywnego samopoczucia i zadowolenia z życia, podczas gdy polscy imigranci w Holandii doświadczali większego lęku i negatywnych uczuć. Równocześnie polscy imigranci mieszkający w Polsce wykazywali niższe zadowolenie z życia i doświadczali większego stresu w porównaniu do okresu przed pandemią.
- Cechy osobowości, takie jak towarzyskość, złość, niezadowolenie i strach, mają wpływ na doświadczane emocje i strategie radzenia sobie ze stresem. Osoby o bardziej towarzyskim usposobieniu częściej doświadczają pozytywnych uczuć, mają większe zadowolenie z życia i niższy poziom lęku. Z kolei osoby odczuwające złość, niezadowolenie i strach mają mniejszą liczbę pozytywnych uczuć, niższe zadowolenie z życia i wykazują większy poziom lęku.
- Długość pobytu za granicą także wpływa na strategie radzenia sobie ze stresem. Osoby, które przebywają za granicą przez dłuższy czas, częściej stosują strategie skoncentrowane na emocjach i wykazują większą skłonność do radzenia sobie w sposób dysfunkcyjny.
- Długość pobytu za granicą różnicuje również wsparcie społeczne. Osoby, które mieszkały za granicą powyżej 10 lat, częściej otrzymywały wsparcie społeczne niż osoby, które mieszkały za granicą do 3 lat.

- Jednak czas spędzony za granicą wydaje się nie mieć wpływu na psychiczne konsekwencje stresu związanego z emigracją. Wnioskiem z badań jest to, że długość pobytu nie jest jedynym czynnikiem decydującym o tym, jak jednostka radzi sobie ze stresem związanym z życiem w innym kraju.

04.07.2023 Poznań

Iwona Bujek-Kubas

Bujek-Kubas