

dr Aneta Sylwia Baranowska  
*Akademia im. Jakuba z Paradyża  
w Gorzowie Wielkopolskim*

## Emigracja do Polski jako krytyczne wydarzenie życiowe

### Wprowadzenie

Od zarania dziejów jedną ze znamiennych cech świata stanowią migracje, określane w literaturze przedmiotu jako „całokształt przesunięć prowadzący do zmiany zamieszkania osób, które przenoszą się z miejsca zamieszkania lub miejsca wyjazdu do miejsca przeznaczenia lub miejsca przyjazdu” (Bera, 2008, s. 77). W okresie prehistorycznym przybierały formę swobodnych, wymuszonych głównie przez warunki przyrodnicze przemieszczeń, które w późniejszych czasach zastąpione zostały ekspansją terytorialną, dokonującą się w celu podboju, inwazji, kolonizacji, rozładowania konfliktów czy włączenia nowych terenów (Knopek, 2008, s. 27). Współczesne migracje traktowane w kategoriach „integralnego elementu trendów istniejących w dzisiejszym świecie” (Castles, Miller, 2011, s. 70), stały się problemem globalnym, obejmującym swoim zasięgiem prawie wszystkie zakątki świata (Knopek, 2008, s. 28). Coraz trudniej wskazać kraje homogeniczne kulturowo. Ilustracją tego mogą być słowa jednego z najbardziej znanych migrantów – Paula Scheffera, mówiące: *„Imigranci ze wszystkich stron miasta zmienili wygląd wielkich miast. Od dawna przestały już mieć znaczenie ich i nasze pierwotne zamierzenia. W naszych dzielnicach zagnieździł się świat, co jest doświadczeniem konsternującym i szokującym. Rynki, świątynie, szkoły i związki sportowe: wszystko i wszyscy stykają się z aktualną wędrówką ludów, której końca nie widać”* (Scheffer, 2010, s. 12). Warto również podkreślić, że współcześnie nie występuje już dychotomiczny podział na państwa wysyłające migrantów i na te, które ich przyjmują. W XXI wieku każdy kraj świata ma do czynienia zarówno z emigracją, jak i imigracją, choć należy zaznaczyć, iż często z przewagą jednej nad drugą (Castles, Miller, 2013, s. 24; Zamojski, 2006, s. 8).

## 1. Teoretyczne wprowadzenie do badań

Migranci udają się przeważnie do krajów, których charakteryzuje nie tylko wysoki poziom rozwoju gospodarczego, ale także sprzyjająca polityka imigracyjna i socjalna oraz respektowanie praw cudzoziemców (Śliz, 2008, s. 9). Cechą współczesnych migracji jest także ich stopniowość, co oznacza że migranci najpierw decydują się na wyjazdy mało ryzykowne, czyli do krajów bliskich kulturowo, a później, po zgromadzeniu odpowiedniego kapitału, przenoszą się do krajów bardziej oddalonych kulturowo od ich krajów pochodzenia (Romaniszyn, 2003, s. 42-43). Z najnowszego raportu ONZ zatytułowanego *Trends in International Migrant Stock: The 2015 Revision* wynika, że w 2015 roku 244 milionów osób, czyli 3,3% ludności świata, mieszkało poza swoim krajem pochodzenia.

Jeśli chodzi o Polskę to w dalszym ciągu należy ona do krajów emigracji netto, czyli krajów o prymacie odpływu ludności nad jej napływem. Z najnowszych statystyk Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że pod koniec 2016 roku poza granicami Polski przez co najmniej 3 miesiące przebywało około 2515 tys. mieszkańców naszego kraju. Warto nadmienić, że to o 118 tys. (4,7%) więcej niż w 2015 roku (GUS, 2016). Polska pomimo członkostwa w Unii Europejskiej nadal jest mało atrakcyjnym krajem dla imigrantów, poszukujących lepszych warunków własnej egzystencji. Jak wynika z danych zebranych przez Urząd ds. Cudzoziemców w 2017 r. 324 794 obcokrajowców z 180 krajów i 423 osób bez obywatelstwa posiadało ważne dokumenty potwierdzające prawo ich pobytu na terytorium RP, co stanowi zaledwie ok. 0,5% wszystkich mieszkańców Polski (Urząd ds. Cudzoziemców, 2017). Warto jednak nadmienić, że liczba migrantów przybywających do naszego kraju stale rośnie, o czym świadczą choćby statystyki migracyjne prowadzone przez Urząd ds. Cudzoziemców. Wynika z nich, że liczba obcokrajowców mieszkających legalnie na terenie Polski w ciągu ostatnich 6 lat wzrosła o 58 999 osób (UdSC, 2017).

Współczesne migracje, również te do Polski stanowią złożony i dynamiczny proces, determinowany przez wiele czynników. Przemieszczające się jednostki migrują w XXI wieku przede wszystkim z powodów ekonomicznych. Szacuje się, że 90% dzisiejszych ruchów migracyjnych to wędrówki „za chlebem”, a tylko 10% te dokonywane z pobudek pozaekonomicznych (Smolarkiewicz, 2014, s. 134). Do tych drugich zalicza się głównie migracje edukacyjne, podejmowane w celu zdobycia

wykształcenia poza granicami kraju pochodzenia (Żołędowski, 2010, s. 12) oraz przemieszczenia rodzinne, wynikające z chęci połączenia się z członkami rodziny, którzy wcześniej opuścili rodzimy kraj (Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 14). Coraz częściej spotykaną we współczesnych czasach migrację nieekonomiczną stanowi także zmiana miejsca zamieszkania dokonywana z powodów religijnych, wpływająca z potrzeby pielgrzymowania, dopełnienia praktyk wpisanych w nakazy wiary (np. pielgrzymka do Mekki), nietolerancji wyznaniowej czy prześladowań na tle religijnym (Pomarański, 2014, s. 152). Współczesne rozpowszechnione na dużą skalę są również migracje uchodźcze, implikowane trwającymi w wielu krajach świata wieloletnimi konfliktami, wojnami domowymi, destabilizacją polityczną.

Niezależnie od przyczyny migracji przemieszczające się jednostki decydują się na wyjazd zagraniczny z reguły z ważnego powodu, ponieważ wiąże się on z opuszczeniem znanej i bliskiej przestrzeni, bliskich osób, przeniesieniem się do obcego środowiska oraz narażeniem się na prawdopodobne doświadczenie wielu trudności (Niedźwiedzki, 2010, s. 22-24). Migracja nieodzownie łączy się bowiem ze zmianą usytuowania osób migrujących w strukturze społecznej. Cudzoziemcy w momencie przybycia do nowego państwa zazwyczaj znajdują się na peryferiach jego społeczeństwa, ponieważ reprezentują inną kulturę, nie potrafią często także władać językiem ojczystym kraju, do którego wyemigrowali. Migranci odczuwają również osłabienie dotychczasowych więzi z rodziną, znajomymi. W obcym im środowisku muszą znaleźć mieszkanie, pracę, co przy braku migracyjnych sieci wsparcia może się okazać niezwykle trudnym przedsięwzięciem. W związku z tym dla wielu migrantów wyjazd zagraniczny stanowi w ich biografii krytyczne wydarzenie życiowe, a więc „znaczące emocjonalnie, wyodrębnione z toku codziennych zdarzeń wydarzenie, które wymusza zmianę w dotychczasowym funkcjonowaniu jednostki; może mieć ono pozytywne, jak i negatywne zabarwienie” (Adamczak, 1992, s. 32).

Listę najbardziej krytycznych wydarzeń życiowych opublikowali Thomas Holmes i Richard Rahe (tab. 1). Na 32 miejscu znajduje się na niej, z liczbą 20 pkt., zmiana miejsca zamieszkania. Warto jednak nadmienić, że migracja nie wiąże się wyłącznie ze zmianą przestrzeni geograficznej, ale także z szeregiem innych zdarzeń.

Tab. 1. Lista krytycznych wydarzeń życiowych wg Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a (pogrubioną czcionką oznaczono te, które najczęściej towarzyszą migracji)

1.	Śmierć współmałżonka	100
2.	<b>Rozwód</b>	<b>73</b>
3.	<b>Separacja małżeńska</b>	<b>65</b>
4.	Pobyt w więzieniu	63
5.	Śmierć bliskiego członka rodziny	63
6.	Zranienie ciała lub choroba	53
7.	Zawarcie małżeństwa	50
8.	<b>Zwolnienie z pracy</b>	<b>47</b>
9.	Pogodzenie się ze skłóconym małżonkiem	45
10.	Przejsie na rentę lub emeryturę	45
11.	Choroba w rodzinie	44
12.	Ciąża	40
13.	<b>Kłopoty w pożyciu seksualnym</b>	<b>39</b>
14.	Powiększenie rodziny	39
15.	<b>Rozpoczynanie nowej pracy zawodowej</b>	<b>39</b>
16.	<b>Zmiany w dochodach finansowych</b>	<b>38</b>
17.	Śmierć bliskiego przyjaciela	37
18.	<b>Zmiana zawodu</b>	<b>36</b>
19.	<b>Wzrost konfliktów małżeńskich</b>	<b>35</b>
20.	Hipoteka ponad 10.000 dolarów	31
21.	Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu lub pożyczki	30
22.	Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym	29
23.	Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego	29
24.	Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka	29
25.	<b>Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania</b>	<b>28</b>
26.	Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka	26
27.	<b>Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej</b>	<b>26</b>
28.	<b>Zmiany standardu, poziomu życia</b>	<b>25</b>
29.	<b>Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń</b>	<b>24</b>
30.	Starcia z szefem	23
31.	<b>Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia</b>	<b>20</b>
32.	<b>Zmiana miejsca zamieszkania</b>	<b>20</b>
33.	<b>Zmiana szkoły</b>	<b>20</b>
34.	<b>Zmiana w spędzaniu wolnego czasu</b>	<b>19</b>
35.	<b>Zmiany w praktykach religijnych</b>	<b>19</b>
36.	<b>Zmiany w nawykach życia towarzyskiego</b>	<b>18</b>
37.	Hipoteka lub zaciąganie długu poniżej 10.000 dolarów	17
38.	Zmiana nawyków snu	16
39.	<b>Zmiana częstości spotkań rodzinnych</b>	<b>15</b>
40.	<b>Zmiana nawyków żywieniowych</b>	<b>15</b>
41.	Urlop	13
42.	Święta Bożego Narodzenia	12
43.	Małe naruszenie przepisów prawnych	11

Opracowanie własne na podstawie: Adamczak, 1992.

Migracji nieodzownie towarzyszy bowiem zmiana: warunków życia (25 pkt.), aktywności społeczno-towarzyskiej (18 pkt.), liczby spotkań rodzinnych (15 pkt.). Częstą implikacją przemieszczeń jednostki stanowi także zmiana: pozycji materialnej (38 pkt.), rodzaju pracy (36 pkt.), liczby nieporozumień małżeńskich (36 pkt.), godzin lub warunków pracy (20 pkt.), przyzwyczajęń żywieniowych (15 pkt.), a także konieczność wprowadzenia zmian do osobistych przyzwyczajęń (24 pkt.). Opuszczenie rodzimego kraju może również oznaczać sukces osobisty (28 pkt.) (Holmes, Rahe, za: Badura-Madej, 1996, s. 35). Migracja jest więc niejako sumą wielu krytycznych wydarzeń życiowych wskazanych przez T. Holmesa i R. Rahe'a, co tylko dowodzi temu jak stresujące, a zarazem ważne i przełomowe wydarzenie stanowi w życiu przemieszczającej się jednostki.

Krytyczne wydarzenie życiowe charakteryzuje się następującymi cechami (za: Kuryś, 2010, s. 49-51):

- a) Wyodrębnia się w toku codziennych zdarzeń (jest wydarzeniem nowym), stanowi zdarzenie znaczące emocjonalnie oraz dotyczy istotnych dla jednostki wartości.
- b) Skłania człowieka do zastosowania w obliczu doświadczanych problemów nowych strategii działania, ponieważ dotychczas wykorzystywane zawodzą. Krytyczne wydarzenie życiowe wywołuje reorganizację życia jednostki, która wymusza konieczność radzenia sobie z jej skutkami.
- c) Jest potencjalnie dwuwartościowe, „dotyczy cenionych i emocjonalnie znaczących sfer funkcjonowania człowieka, które poprzez zmaganie się z tym wydarzeniem subiektywnie ocenia je jako pozytywne lub negatywne” (Kuryś, 2010, s. 50). Może się ono przyczynić do powstania patologii lub też okazać się szansą zmiany swojej sytuacji na lepsze.
- d) Ma swoje ramy czasowo-przestrzenne – dokonuje się w konkretnym czasie i w konkretnej przestrzeni.
- e) Jednostki oceniają je jako przełomowe wydarzenie w swoim życiu.

W dalszej części artykułu w oparciu o wskazane powyżej kryteria zostanie przeanalizowane zjawisko pierwszej emigracji do Polski. Analiza ta zostanie dokonana na podstawie wyników badań własnych przeprowadzonych z migrantami osiadłymi w naszym kraju oraz literatury przedmiotu.

## 2. Metodologiczne założenia badań własnych

Celem wspomnianych badań było poznanie doświadczeń biograficznych migrantów, mających miejsce przed i w trakcie pobytu w Polsce, scharakteryzowanie personalnie definiowanych uwarunkowań integracji badanych migrantów w Polsce oraz jakości profesjonalnych i nieprofesjonalnych działań pomocowych i wspierających świadczonych migrantom przed i po emigracji do Polski, a także sposobu, w jaki działania te wpływają na podjęcie decyzji o wyjeździe za granicę oraz funkcjonowanie w różnych aspektach życia w kraju przyjmującym.

Informacje na temat doświadczeń życiowych badanych migrantów pozyskano dzięki zastosowaniu badań biograficznych.

Podejście to pozwoliło na odtworzenie pewnego fragmentu historii życia migranta, na odkrycie i opisanie subiektywnych interpretacji faktów z życia przed i po emigracji oraz na ustalenie istotnych czynników, warunków i zdarzeń, które miały decydujący wpływ na jego migracyjne losy. Zastosowaną w badaniach techniką był wywiad narracyjno-biograficzny.

Dobór badanej próby był celowy. Badania zostały przeprowadzone w 2016 roku w grupie 21 migrantów.

W celu poznania migracyjnych doświadczeń, składających się na biografię migrantów w badaniu uczestniczyli cudzoziemcy, którzy przebywają w Polsce od co najmniej 5 lat i co ważne: nie są dziećmi innych migrantów, a więc nie tworzą drugiego pokolenia imigrantów, nie są uchodźcami i azylantami.

W badaniach wzięło udział osiem kobiet i trzynastu mężczyzn. Reprezentowali oni w sumie czternaście narodowości.

Grupa badawcza była zatem zróżnicowana, co wpisuje się w metodologię badań o charakterze jakościowym (Flick, 2010, s. 59) i pozwoliło na szerszy ogląd migracyjnej rzeczywistości.

Ze względu na ograniczony charakter opracowania, w dalszej części artykułu zostaną przedstawione tylko te wnioski z empirycznych dociekań, które odnoszą się do omawianej problematyki.

### 3. Wyniki badań

#### 3.1. Pierwsza emigracja jako zdarzenie znaczące emocjonalnie, dotyczące ważnych dla migranta wartości

Pierwsza emigracja do danego kraju stanowi z reguły stresujące wydarzenie w życiu przemieszczającej się jednostki, ponieważ jest zdarzeniem nowym, którego ona nigdy nie doświadczyła, w związku z czym nie do końca wie czego może się spodziewać po przybyciu do obcego kulturowo środowiska. Nawet jeżeli posiada pewną wiedzę na temat życia w kraju, do którego emigruje, nie zawsze musi się ona pokryć z rzeczywistością. W zasadzie rzadko się pokrywa, ponieważ życie migracyjne jest nieprzewidywalne – trudno wyrokować, z jakimi problemami przyjdzie się zmierzyć przemieszczającej się jednostce np. przewidzieć reakcję sąsiadów na jej obecność w pobliżu. Tak było również w przypadku badanych migrantów. Mieli oni niewielką wiedzę o Polsce, która dotyczyła głównie jej położenia geograficznego czy członkostwa w UE. Ich wyobrażenia o życiu w naszym kraju nie do końca znalazły swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości społecznej. W związku z tym środowisko, do którego przybyli okazało się nowe, nieznanne, obce. Niewielu badanych posiadało również doświadczenia migracyjne, które mają doniosłe znaczenie dla skutecznej adaptacji w kraju przyjmującym, ponieważ w trakcie wcześniejszych podróży, także tych turystycznych, migrant oswaja się z odmiennością, nabywa umiejętności, które mogą mu pomóc w trakcie kolejnych wędrowek (Biłas, Kobyłecki, 2011, s. 45-46). Ci, którzy posiadali wspomniane doświadczenia przebywali za granicą tylko przez krótki czas. W związku z tym wszyscy badani migranci stanęli przed koniecznością zmierzenia się z wieloma trudnościami migracyjnymi.

Jednymi z nich były problemy z odnalezieniem się na polskim rynku pracy. Badani migranci na początku swojego pobytu w Polsce podejmowali prace na stanowiskach niewymagających wysokich kwalifikacji, często niskopłatnych i nie zawsze bezpiecznych. Niektórzy z nich doświadczali trudności w znalezieniu jakiegokolwiek zatrudnienia. Badani odnosili wrażenie, że stanowią grupę defaworyzowaną na polskim rynku pracy, ponieważ pracodawcy często bali się ich zatrudnić. Ich lęk budził przede wszystkim niski stopień znajomości języka

polskiego przez badanych oraz formalności, które należy załatwić, w związku z chęcią przyjęcia do pracy cudzoziemca.

Kolejną trudnością migracyjną, której doświadczyli badani migranci były zauważalne w zachowaniach Polaków negatywne postawy wobec osób odmiennych kulturowo. Zdaniem badanych polskie społeczeństwo przejawia skłonność do ksenofobii, a więc nieuzasadnionego lęku przed obcymi (Łotocki, 2010, s. 15). Badani wspominając swoje doświadczenia w relacjach z Polakami podkreślali, że byli często oceniani przez nich w sposób stereotypowy. Dwóch badanych stało się także ofiarą przemocy fizycznej, której przyczynę stanowił obcy akcent oraz inny kolor skóry. Również badania przeprowadzone przez Helsińską Fundację Praw Człowieka w 2010 roku potwierdzają, że wobec przebywających w Polsce cudzoziemców przejawiane są postawy rasistowskie. Najczęściej spotykane oznaki rasizmu w Polsce to publiczne znieważanie i wyzywanie ze względu na pochodzenie. Takiej agresji słownej doświadczają głównie osoby o ciemnym kolorze skóry. Do cudzoziemców często kierowane są komentarze, że Polska nie jest ich domem, w związku z czym powinni wracać do swoich ojczyzn. Słowom tym nierzadko towarzyszy agresja fizyczna – pobicia, uderzenia, pchnięcia (Mikulska, 2010, a. 41-45).

Dla badanych migrantów skomplikowana okazała się również procedura ubiegania się o zezwolenie na pobyt w Polsce. Zajmowała ona im sporo czasu, co wynikało głównie z konieczności przedstawienia wielu załączników do wniosku, a także dużej liczby osób zainteresowanych uzyskaniem zgody na zamieszkanie w Polsce. Trudność stanowił także zawiły język prawniczy stosowany w polskich przepisach dotyczących pobytu imigrantów w Polsce. Niezrozumienie określonych przepisów prawnych skutkowało brakiem dokumentów i koniecznością wracania do urzędów. Dużym problemem dla badanych był brak podstawowych informacji w ich ojczystych językach, co prowadziło często do poczucia zagubienia.

Kolejną trudność migracyjną stanowiła nieznajomość języka polskiego, czego konsekwencją był brak samodzielności, niemożność załatwienia podstawowych spraw czy wcześniej wspomniane problemy ze znalezieniem pracy. Badani migranci mieli także problem ze zrozumieniem zasad rządzących komunikacją niewerbalną i relacyjną w Polsce.

Trudnością okazała się również tęsknota za najbliższymi pozostawionymi w kraju pochodzenia. Badani, zwłaszcza ci, których kraj macierzysty jest oddalony od Polski o kilka tysięcy kilometrów, rzadko widywali się ze swoimi bliskimi, czego przyczyną były wysokie koszty podróży samolotem, formalności związane z wy-



jazdem, a także obawy, że mogliby nie powrócić z rodzimego kraju, co oznaczałoby konieczność rezygnacji z życia, które zaczęli budować w Polsce. Migranci starali się rekompensować brak możliwości fizycznego kontaktu z bliskimi poprzez porozumiewanie się z nimi przez Internet czy telefon. Niestety rozmowy telefoniczne i te prowadzone przez skype tylko w niewielkim stopniu minimalizowały odczuwaną tęsknotę.

Badani pochodzący z krajów arabskich podkreślali także, że w Polsce nie ma warunków do pogłębiania wiary muzułmańskiej, czego przyczynę stanowią meczety rzadko przypominające te mieszczące się w krajach Bliskiego Wschodu oraz niewielka liczba muzułmanów osiadłych w Polsce. Do pozostałych trudności migracyjnych mocno eksponowanych przez migrantów należały problemy z przystosowaniem się do innego klimatu, jedzenia oraz tzw. „szok widokowy”, który pojawił się u cudzoziemców o czarnym kolorze skóry. Uzewnętrzniał się on trudnościami w przyzwyczajeniu się do tego, że osoby spotykane codziennie na ulicy mają nie ciemną, ale jasną karnację.

Rozłąka z najbliższymi oraz doświadczanie powyższych trudności adaptacyjnych wiązało się z przeżywaniem wielu negatywnych emocji. Wśród nich dominował smutek, wywołany utratą domu, środowiska naturalnego, osób, języka; złość; lęk przed ewentualną porażką migracyjną oraz o bliskich pozostawionych w kraju pochodzenia; poczucie winy spowodowane opuszczeniem rodziny, przyjaciół w ojczyźnie, a także poczucie wstydu, którego źródłem był brak wielu umiejętności, szczególnie tych komunikacyjnych. Warto jednak nadmienić, że w pierwszych dniach pobytu w Polsce badanym migrantom towarzyszyły głównie pozytywne uczucia i emocje, takie jak: podekscytowanie, radość, euforia, szczęście. Związane one były z możliwością realizacji celów migracji, spełnienia marzeń czy przeżycia czegoś nowego. Także w literaturze przedmiotu podkreśla się, że na początku pobytu na emigracji u przemieszczających się jednostek widoczne są pozytywne stany emocjonalne, co wiąże się z tym, że trudności związane ze zmianą miejsca zamieszkania bywają na tym etapie migracji praktycznie nieodczuwalne lub traktowane jako część egzotyki obcej kultury (Janeta, 2010, s. 262).

Migracja, tak jak każde krytyczne wydarzenie życiowe dotyczy również nadrzędnych wartości w życiu człowieka, a więc rodziny czy pracy. Badani migranci decydując się na wyjazd do Polski opuścili swoich bliskich, co nie pozostało bez wpływu na dalsze funkcjonowanie jednych i drugich. Zarówno badani, jak i ich rodziny pozostawione w kraju pochodzenia zmagali się z odczuwaną tęsknotą,

z poczuciem osamotnienia czy wzajemną obawą o swój los. Warto również dodać, że migracja jest najczęściej podejmowana dla dobra systemu rodzinnego – migrant wyjeżdża w celu zarobienia pieniędzy, które następnie przesyła bliskim mieszkającym w kraju macierzystym. Taka sytuacja miała miejsce w przypadku kilku badanych. Migracja w tym przypadku jawi się „lekarstwem” na trudności finansowe rodziny.

Należy również zaznaczyć, że często migrują całe rodziny. Pomimo, że poszczególni jej członkowie przebywają razem w nieznanym środowisku, to i tak każde z nich doświadcza trudności migracyjnych, co przekłada się na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Szczególnie jest to widoczne, gdy nie każdy członek rodziny wyraża chęć przeprowadzki, ale przez ograniczone możliwości decydowania o sobie (np. niepełnoletność) zostaje zmuszony do migracji. W tym przypadku może się pojawić często żal do osób, które podjęły decyzję o wyjeździe, której musieli się podporządkować inni. Taka sytuacja miała miejsce w życiu jednego z badanych migrantów.

Inną wartością, mocną związaną z migracją jest praca. Migranci wyjeżdżają w celu znalezienia zatrudnienia, które pozwoli im osiągnąć wysokie dochody i podnieść ich poziom życia. Z takim zamiarem przyjechała do Polski znaczna część badanych migrantów. Warto również nadmienić, że praca stanowi jeden z podstawowych warunków pomyślnej adaptacji w kraju przyjmującym i to od niej często zależy dalszy pobyt migranta w kraju docelowym (Biłas, Kobyłecki, 2001, s. 40). Obecnie wszyscy badani migranci są aktywni zawodowo i to posiadanie w Polsce pracy jest, obok przyczyn rodzinnych, głównym argumentem przemawiającym za pozostaniem w naszym kraju na stałe lub przez dłuższy czas.

### **3.2. Sposoby radzenia sobie z doświadczanymi trudnościami migracyjnymi**

Na początku pobytu w Polsce badani migranci w obliczu doświadczanych trudności uruchamiali wyuczone sposoby radzenia sobie z problemami, które dotychczas, tzn. w kraju ich pochodzenia okazywały się efektywne. Niestety w nowym środowisku one często zawodziły, co wynikało przede wszystkim z istniejących różnic kulturowych między Polską a krajami ojczystymi migrantów. Na przykład kiedy w rodzimym kraju badani czegoś nie wiedzieli to po prostu o to pytali, tu w Polsce nie mogli tego uczynić, ponieważ nie znali języka polskiego. Emigracja stała się zatem wydarzeniem przekraczającym ich aktualne możliwości

radzenia sobie. Migranci poszukiwali więc sposobów, które mogłyby im pomóc zmierzyć się z doświadczanymi trudnościami. Wszyscy badani podejmowali bezpośrednie działania służące zmianie ich trudnej sytuacji (Lazarus, 1984). Migranci od samego początku pobytu w Polsce uczyli się pilnie języka polskiego, uczestnicząc w kursach językowych, czytając polskie książki czy oglądając polskie filmy. Istotną rolę w nauce języka polskiego odegrała również praca, która pomogła przede wszystkim w przełamywaniu bariery językowej oraz codzienne rozmowy z Polakami.

Migranci w obliczu przeżywanych trudności korzystali również z pomocy i wsparcia sieci migracyjnych, które tworzyły ich rodacy (rodzeństwo, znajomi, przyjaciele), a w przypadku migrantów matrymonialnych, także ich przyszłe żony. Z narracji migrantów wynika, że bliskie im osoby pomogły im przede wszystkim w znalezieniu mieszkania oraz nauce języka polskiego. Udzielana przez nich pomoc i wsparcie polegało także na towarzyszeniu migrantom w różnych urzędach, oprowadzaniu ich po mieście, dawaniu instruktażu postępowania, udzielaniu informacji. Badani migranci poszukiwali pomocy także w sieci – na forach przeznaczonych dla migrantów. Źródłem wsparcia dla badanych migrantów w trakcie ich pobytu w Polsce byli także ich bliscy pozostali w ojczyźnie. Utrzymywanie kontaktu z bliskimi miało dla badanych duże znaczenie, ponieważ zmniejszało ponoszone przez nich koszty psychologiczne, takie jak niepokój o bliskich, tęsknota czy poczucie osamotnienia. Kontakt z bliskimi stanowił również doskonałą okazję do rozmowy w języku ojczystym, z którym nie zawsze badani mieli styczność w Polsce i za słyszeniem którego tęsknili. Rodziny badanych migrantów udzielili im także wsparcia materialnego, które jest równie ważne jak emocjonalne, ponieważ migracja, jako że stanowi formę inwestycji, wymaga od przemieszczających się jednostek posiadania określonych zasobów pieniężnych (Kawczyńska-Butrym, 2008, s. 73).

Badani migranci starali się także utrzymywać kontakt ze swoimi rodakami mieszkającymi w Polsce. Czynili to poprzez spotkania z nimi lub rozmowy telefoniczne. Kontakty te umożliwiły im naukę języka polskiego w sposób bezstresowy, zmniejszyły poczucie osamotnienia, zwiększyły także ich poczucie własnej wartości, ponieważ mieli przeświadczenie, że nie tylko oni doznają migracyjnych trudności.

Migranci uczyli się także na własnych błędach oraz poprzez uważne przyglądanie się interakcjom między Polakami i wyciąganie z nich wniosków,

a następnie próbę zastosowania obserwowanych zachowań w komunikacji z Polakami. W ten sposób badani wyzbyli się postaw etnocentrycznych, a więc interpretowania zachowań Polaków z perspektywy norm kultury, w której wzrastali (Kownacka, 2006, s. 46).

Innym sposobem radzenia sobie z doświadczanymi trudnościami było dokonywanie zmian w sobie. Migranci zmieniali swoje dotychczasowe nastawienia, oczekiwania, starali się być także bardziej cierpliwi. W zmaganiu się z problemami migrantom pomógł również optymizm, a więc postawa życiowa cechująca się skłonnością do zauważania w każdym zdarzeniu stron pozytywnych (Krajewski, za: Daszykowska, 2007, s. 33). Kilku badanym w trudnych chwilach pomogła także modlitwa.

Kilku migrantów wybierało w pierwszych tygodniach pobytu w Polsce również destrukcyjne sposoby radzenia sobie z trudnościami np. ucieczkę (Ratajczak, 2000, s. 75), która uzewnętrzniała się w unikaniu kontaktów z Polakami, w obawie przed wyśmianiem z ich strony.

Warto nadmienić, że duża część migrantów zdawała sobie sprawę z możliwości doświadczania problemów na emigracji, dlatego też jeszcze w swoim ojczystym kraju starała się zminimalizować negatywne konsekwencje towarzyszące zmianie miejsca zamieszkania. Badani czytali książki o Polsce, zgłębiali wiedzę na temat polskiej kultury także w Internecie, rozmawiali z osobami, które przebywały w Polsce. Migranci w tym przypadku stosowali strategie prewencyjne (Ratajczak, 2000, s. 75).

### **3.3. Emigracja jako zdarzenie dwuwartościowe**

Migracja jest zjawiskiem, które wywołuje skutki o dwojakim charakterze: pozytywne i/lub negatywne. Badani migranci dostrzegli szereg korzyści wynikających z osiedlenia się w Polsce. Przede wszystkim podkreślili realizację głównych celów przemieszczenia się, a więc: ukończenie studiów, zdobycie pracy, osiągnięcie wyższych niż w kraju macierzystym zarobków, zawarcie związku małżeńskiego, naukę języka polskiego, nawiązanie nowych znajomości, pozytywne zmiany, jakie dokonały się w ich wnętrzu oraz rozwinięcie nowych umiejętności. Pobyt w Polsce sprawił, że migranci stali się bardziej wytrwali, pewni siebie, odważni, odpowiedzialni, otwarci. Mają większe poczucie własnej wartości. Nauczyli się także pokonywać własne słabości i napotkane trudności. Dzięki

emigracji do Polski badani cudzoziemcy nabyli również cenną wiedzę nie tylko o Polsce, ale również o życiu. Dowodzi to temu, że jednostki przebywające w obcym kulturowo miejscu z czasem, w miarę wydłużania się ich pobytu za granicą, traktują emigrację jako sposobność do uczenia się, rozwijania nowych cech i kompetencji. Zwracał na to szczególną uwagę A. Adler w zaproponowanej przez siebie koncepcji szoku kulturowego jako procesu edukacyjno-rozwojowego. Jego zdaniem migracja, a także będące jej implikacją trudności pozwalają na zdobywanie nowej wiedzy, umiejętności, co ostatecznie prowadzi do lepszego zrozumienia siebie samego i rozwoju osobistego (Simpson, 2014, s. 532).

Badani migranci są również zdania, że wyjazd za granicę wiąże się z koniecznością ponoszenia wielu strat, choć jak zaznaczają nie są one definitywne, a raczej chwilowe, przejściowe. Należą do nich: utrata znanej przestrzeni geograficznej; częściowa utrata rodziny, znajomych, która generuje poczucie osamotnienia oraz tęsknoty; utrata poczucia akceptacji i bezpieczeństwa. Migracja wiązała się także w przypadku badanych z odczuwaniem obawy o bliskich pozostawionych w kraju macierzystym czy o swoją przyszłość. Pobyt w nieznanym wcześniej otoczeniu rodził także lęk przed dyskryminacją, napiętnowaniem ze strony członków społeczeństwa przyjmującego czy trudnościami ze znalezieniem pracy, której brak stanowiłby ogromne zagrożenie dla rozwoju migrantów w nowym miejscu. Inną stratą, która wybrzmiała w narracjach badanych jest utrata poczucia pewności siebie, wiary we własne możliwości.

Badani wskazywali także na utratę samodzielności. Dłuższy pobyt za granicą i towarzysząca mu zmiana kontekstów kulturowych wiąza się bowiem z koniecznością wypracowania wielu podstawowych umiejętności życia codziennego od początku, ponieważ migrant rozpoczyna życie w społeczeństwie, którego normy i wartości są mu nieznane (Kownacka, 2006, s. 39). Spostrzega także, że wiedza i zdolności, które nabył w rodzimym kraju w obcym miejscu okazują się bezużyteczne, a nawet sprzeczne z zasadami funkcjonowania mieszkańców kraju przyjmującego (Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 80). W obliczu tych trudności migranci często wchodzą w rolę osoby niesamodzielnej, wręcz ponownie przyjmują rolę dziecka (Olczak, 2006, s. 51).

Dla badanych migrantów ta niesamodzielność stanowiła źródło stresu, ponieważ nie byli oni przygotowani na czasową zależność od innych.

### 3.4. Ramy czasowo-przestrzenne migracji

Pierwszym „znacznikiem czasowym” w przypadku migracji jest podjęcie decyzji o opuszczeniu kraju i przygotowanie się do wyjazdu. Proces podejmowania decyzji o wyjeździe za granicę nie jest łatwy, ponieważ wiąże się z konfliktem wewnętrznym, czyli z „przeżywaniem wewnętrznej walki motywów, ścieraniem się tendencji związanych z zaspokojeniem własnych potrzeb czy aspiracji, co wyzwała w niej sprzeczność, wahanie, niepewność” (Becelewska, 2005, s. 37). Przyszłym migrantom towarzyszy wtedy wiele emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Tak było również w przypadku badanych cudzoziemców. Z pozytywnych emocji dominowała głównie radość i ekscytacja. Badani odczuwali również ciekawość, która dotyczyła z jednej strony warunków życia w Polsce, z drugiej ich przyszłości, losów w miejscu, do którego emigrują. Odczuwane przez migrantów negatywne emocje, jak można przypuszczać wiązały się z tym, że decyzja o migracji łączy się z ryzykiem i napięciem (Malewska-Peyre, 1992, s. 16). Wszystkim badanym towarzyszył przede wszystkim lęk i strach, który wynikał głównie z obawy, że podjęta decyzja nie okaże się trafna, że migrant nie poradzi sobie w nowej sytuacji, doświadczy porażki i zostanie zmuszony do powrotu w rodzinne strony. Badani nie tylko martwili się o swój los, ale także o los swoich bliskich, których pozostawiali w kraju. Świadomość, że muszą opuścić na dłuższy czas rodzinę, przyjaciół stanowiło dla nich stresujące przeżycie.

Drugi „znacznik czasowy” to wyjazd z kraju macierzystego i moment przybycia do kraju przyjmującego, a trzeci życie na emigracji. W tym czasie jednostka migrująca stoi przed koniecznością rekonstrukcji codzienności, co oznacza budowanie swojego życia od początku. W chwili przybycia do kraju przyjmującego migranci z reguły negatywnie oceniają wszystko to, co pozostawili w rodzimym kraju, a nadmiernie pozytywnie nową rzeczywistość. Skupiają się głównie na dodatnich aspektach nowej sytuacji i dopuszczają do siebie przede wszystkim pozytywne obrazy. Opisane wcześniej trudności adaptacyjne pojawiają się później, zazwyczaj kilka dni, a czasem i tygodni po dotarciu do kraju przyjmującego (za: Gembala, 2005, s. 71). W miarę upływu czasu migranci rozwijają indywidualne strategie adaptacji oraz coraz lepiej zmagają się z następstwami zmiany miejsca zamieszkania. Przeżycia wywołane migracją zostają w większym stopniu przepracowane i migranci zaczynają w coraz większym stopniu utożsamiać się

z krajem przyjmującym. Swoją kraj pochodzenia nazywają miejscem, w którym się urodzili, a kraj docelowy z kolei swoim domem. Już nie zabiegają na siłę o to, by przypodobać się ludności tubylczej. Zdają sobie bowiem sprawę z tego, że są kwestie, w których zawsze będą się od niej różnić (Kubitsky, 2012, s. 55-58).

Czwartym „znacznikiem czasowym” w przypadku migracji jest opuszczenie kraju docelowego i powrót w rodzinne strony. Warto nadmienić, że powrót do ojczyzny nie musi oznaczać końca migracji. Często bowiem migranci wracają do miejsc, z których powrócili albo decydują się na wyjazd do innego kraju. Powodem tego są doświadczane po powrocie porażki. Wszyscy badani migranci, pomimo przejawiania wielu trudności adaptacyjnych, zwłaszcza na początkowych etapach migracji są zadowoleni z dotychczasowego pobytu w Polsce i deklarują chęć pozostania w niej na dłużej. Swoje plany tłumaczą obecną sytuacją społeczno-zawodową, tj. posiadaniem w Polsce partnera, pracy, przyjaciół oraz tym, że włożyli wiele trudu w to, aby pomyślnie zaadaptować się do nieznanego wcześniej otoczenia społeczno-kulturowego i nie chcą, aby był on nadaremny. Prawie połowie badanych trudno też wyobrazić sobie powrót w rodzinne strony. Ich zdaniem wiązałby się on z kolejną dużą zmianą w ich życiu, na którą nie są przygotowani. Badani zdają sobie sprawę, że zamieszkanie po kilku latach nieobecności w ojczystym kraju generuje konieczność ponownego przystosowania się do zasad, norm, wartości w nim panującym, co na chwilę obecną wydaje się im niełatwym zadaniem. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że migracje powrotne wywołują u reemigrantów uczucie obcości, odwrócony szok kulturowy, a nawet traumę (Piotrowska-Breger, 2004, s. 47).

### **3.5. Ocena emigracji jako przełomowego wydarzenia w biografii badanych migrantów**

Wszyscy badani migranci uważają swój przyjazd do Polski za przełomowe wydarzenie w ich życiu. Poniższe wypowiedzi stanowią tego egzemplifikację:

[W. 2] „Przyjazd do Polski był przełomem w moim życiu, bo musiałem włożyć bardzo dużo wysiłku, aby funkcjonować tak jak teraz funkcjonuję, aby odnaleźć się w Polsce”.

[W. 9] „Na 100% przeprowadzka zmieniła moje życie, począwszy od jedzenia, które musiałem jeść, po zmianę myślenia”.

[W. 3] „Przyjazd do Polski zmienia wszystko np. poglądy i zmienia to bardzo szybko i człowiek od razu to odczuwa. Wszystko się zmienia oprócz tych ciuchów, w których człowiek przyjechał. To one są pamiątką tego kim się było jeszcze parę dni wcześniej”.

[W. 5] „Migracja była w moim życiu krytycznym wydarzeniem, bo zmieniła mnie, szczególnie moją mentalność np. sposób myślenia jest bardziej polski. Odłączyła też mnie od rodziny, przez co tęskniłem”.

[W. 4] „Migracja przyczyniła się do wielu zmian w moim życiu. Nie spodziewałem się, że wywoła aż tyle zmian. Musiałem się zmierzyć z dużymi różnicami, zacząć patrzeć na świat z zupełnie innej strony”.

[W. 13] „Migracja dosłownie wywróciła moje życie do góry nogami. Sprawiała, że musiałem decydować sam o sobie, że musiałem liczyć tylko na siebie”.

Z powyższych, przykładowych, narracji wynika, że migracja zmusiła badanych do przebudowania ich dotychczasowego życia, konfrontacji z nowymi warunkami egzystencji, do tzw. kulturowego uczenia się, a więc nabywania charakterystycznej dla nowej kultury wiedzy i umiejętności społecznych, w celu przetrwania i rozwijania się w nowym otoczeniu (Chutnik, 2007, s. 104). Zmieniła też sposób myślenia migrantów. Badani cudzoziemcy sprostali tym wyzwaniom i odnaleźli się w obcym kulturowo środowisku, czego dowodem są choćby wcześniej wspomniane ich plany pozostania w Polsce jeszcze przez długi czas.

### **Zakończenie**

Zaprezentowana powyżej analiza wyników badań własnych i literatury przedmiotu dowiodła, że emigracja do Polski może stanowić dla przemieszczających się jednostek krytyczne wydarzenie życiowe. Niewątpliwie migracja jest zdarzeniem emocjonalnym, ponieważ przebywanie w obcym kulturowo środowisku wiąże się z koniecznością zmagania się z wieloma trudnościami, które z kolei zmuszają migrantów do zastosowania adekwatnych strategii radzenia sobie z nimi. Emigracja dotyczy także ważnych dla człowieka wartości, stwarza możliwości rozwoju, ale także różne zagrożenia. W związku z tym, że migracja jest wydarzeniem mocno obciążającym psychicznie migrantów, ważne wydają się działania pomocowe skierowane do tej grupy osób, aby nie dopuścić do eskalacji przeżywanych przez nich trudności.



### **Bibliografia:**

- Adamczak M. (1992), *Krytyczne wydarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi – wybrane zagadnienia*, (w:) *Elementy psychologii klinicznej*, t. 2, B. Waligóra (red.), Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Baranowska A. (2017), *Biograficzny wymiar migracji. Pomoc i wsparcie społeczne imigrantów w Polsce*. Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. M. Piorunek na Wydziale Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu.
- Becelwska D. (2005), *Wsparcie emocjonalne w pracy socjalnej*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Bera R. (2008), *Aksjologiczny sens pracy a poczucie jakości życia młodych emigrantów polskich*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Biłas M., Kobyłecki R. (2001), *Czynniki wpływające na integrację imigrantów z kulturą przyjmującą*, (w:) *Swojskość i obcość. O akulturacji imigrantów w Polsce*, H. Malewska-Peyre (red.), Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Castles S., Miller M. (2011), *Migracje we współczesnym świecie*, przekł. A. Gąsior-Niemiec. Warszawa: PWN.
- Daszykowska J. (2007), *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Flick U. (2010), *Projektowanie badania jakościowego*, Warszawa: PWN.
- Gembala A., *Kilka refleksji na temat współczesnego rozumienia zjawiska migracji*, (w:) *Śladami współczesnego migranta... w Niemczech*, W. Necel, S. Ochalski, B. Gembala (red.), Pelplin: Wydawnictwo Diecezji Pelplińskiej „Bernardinum”.
- Informacja o rozmiarach i kierunkach emigracji z Polski w latach 2004–2016*, 2016, Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Janeta M., *Migranci a społeczność przyjmująca. Uwarunkowania strategii akulturacyjnych a kontakty ze społecznością przyjmującą*, *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, 2011, nr 2.
- Kawczyńska-Butrym Z. (2008), *Migracje – zmiany położenia społecznego*, (w:) *Migracja jako wyzwanie XXI wieku*, M. Zięba (red.), Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Kawczyńska-Butrym Z. (2009), *Migracje. Wybrane zagadnienia*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Knopek J. (2008), *Migracje międzynarodowe jako przedmiot badań politologicznych*, (w:) *Procesy migracyjne: teoria, ewolucja i współczesność*, L. Kacprzak i J. Knopek

- (red.), Piła: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Staszica.
- Kownacka E. (2006), *Od szoku do adaptacji: psychologiczne konsekwencje wyjazdu za granicę*, (w:) *Doradztwo zawodowe a wyzwania międzykulturowe*, D. Cieślukowska, E. Kownacka, E. Olczak, A. Paszkowska Rogacz (red.), Warszawa: Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.
- Kubitsky J. (2012), *Psychologia migracji*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Kuryś K. (2010), *Urodzenie pierwszego dziecka jako krytyczne wydarzenie w życiu kobiet i mężczyzn*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Łotocki Ł. (2010), *Integracja i dyskryminacja – od zagadnień teoretycznych do wyników badań*, (w:) *Sąsiedzi czy intruzy? O dyskryminacji cudzoziemców w Polsce*, W. Klaus (red.), Warszawa: Stowarzyszenie Interwencji Prawnej, Instytut Spraw Publicznych.
- Malewska-Peyre H. (1992), *Ja wśród swoich i obcych*, (w:) *Tożsamość a odmiennność kulturowa*, P. Boski, M. Jarymowicz, H. Malewska-Peyre (red.), Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Mikulska A. (2010), *Rasizm w Polsce. Raport z badań wśród osób, które doświadczyły przemocy ze względu na swoje pochodzenie etniczne, rasowe lub narodowe*, Warszawa: Helsińska Fundacja Praw Człowieka.
- Niedźwiedzki D. (2010), *Migracje i tożsamość. Od teorii do analizy przypadku*, Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Olczak E. (2006), *Różnice kulturowe w funkcjonowaniu człowieka*, (w:) *Doradztwo zawodowe a wyzwania międzykulturowe*, D. Cieślukowska, E. Kownacka, E. Olczak, A. Paszkowska Rogacz (red.), Warszawa: Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.
- Piotrowska-Berger K. (2004), *Ameryka to nie tak miało być*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Pomarański M., *Stan i perspektywy migracji religijnej w XXI wieku*, Roczniki Nauk Społecznych, 2014, nr 4.
- Ratajczak Z. (2000), *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*, (w:) *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Romaniszyn K. (2003), *Kulturowe implikacje międzynarodowych migracji*, Lublin: Instytut Badań nad Polonią i Duszpasterstwem Polonijnym KUL.

- Scheffer P. (2010), *Druga ojczyzna. Imigranci w społeczeństwie otwartym*, Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
- Simpson D., *Ekspatrianci wobec szoku kulturowego i odwróconego szoku kulturowego*, *Biznes międzynarodowy w gospodarce globalnej*, 2014, nr 33.
- Smolarkiewicz E., *Odtwarzanie barier migracyjnych w warunkach kryzysu Ekonomicznego*, *Studia Migracyjne. Przegląd Polonijny*, 2014, nr 2.
- Śliz A. (2008), *Od podboju do dialogu kultur. Polskie migracje w kontekście procesu globalizacji. Zamiast wprowadzenia*, (w:) *Spółeczności lokalne: postawy migracyjne młodych Polaków*, A. Śliz (red.), Opole: Uniwersytet Opolski.
- Trends in International Migrant Stock: The 2015 Revision*.
- Zamojski J.E. (2006), *Migracje i kultura – garść wstępnych refleksji*, (w:) *Migracje i Kultura, Seria: Migracje i Społeczeństwo*, nr 11, J.E. Zamojski (red.), Warszawa: Instytut Historii Polskiej Akademii Nauk.
- Zestawienie liczbowe dotyczące postępowań prowadzonych wobec cudzoziemców w 2017 roku*, Urząd ds. Cudzoziemców, 2017. Pobrano z lokalizacji:  
<https://udsc.gov.pl/statystyki/raporty-okresowe/zestawienia-roczne/>
- Żołędowski C. (2010), *Studenci zagraniczni w Polsce. Motywy przyjazdu, ocena pobytu, plany na przyszłość*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.