

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

## **Problemy zdrowia psychicznego migrantów w kraju przyjmującym.**

Rozważania teoretyczne

### **Wprowadzenie**

Jedną ze znamienitych cech współczesnego świata stanowią migracje zagraniczne, definiowane w literaturze przedmiotu jako „przemieszczenia się w celu zmiany miejsca zamieszkania” (Okólski, 2004, s. 82). 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. To o 41% więcej niż w 2000 roku, co z kolei oznacza, że liczba migrantów międzynarodowych na przestrzeni ostatnich 15 lat wzrosła szybciej niż ludności świata. Coraz częściej podkreśla się zatem, że migracje w XXI wieku uzyskały znaczenie bezprecedensowe (Szymańska-Zybertowicz, 2011, s. 221), że „dzisiejszy świat jest w ruchu na skalę nieznaną w historii” (Kapuściński, 2006, s. 33).

Współczesne migracje stanowią wielowymiarowy proces wywoływany przez systemy gospodarczo-polityczne poszczególnych państw, relacje i stosunki międzynarodowe, ewolucję praw człowieka, a także stan środowiska naturalnego, miejscowych warunków życia i edukacji (Knopek, 2008, s. 19). Dzisiejsza „planetarna gorączka migracyjna” (Kapuściński, 2006, s. 34) jest zazwyczaj odpowiedzią lokalnej społeczności na coraz bardziej pogarszającą się sytuację egzystencjalną w miejscu zamieszkania, brak perspektyw podjęcia zatrudnienia oraz znikome szanse dalszego rozwoju (Praszałowicz, 2008, s. 53).

Migranci przybywający do krajów przyjmujących pragną zmienić swoją aktualną sytuację życiową, spełnić marzenia, odnieść sukces. Nie ulega wątpliwości, że migracja niesie ze sobą wiele pozytywnych implikacji dla przemieszczającej się jednostki. Migrant osiedlając się za granicą może otrzymać lepiej płatną pracę i osiągnąć zarobki intensyfikujące poczucie bezpieczeństwa materialnego oraz pozwalające na wyższy niż w kraju macierzystym standard życia (Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 13). Ponadto pobyt za granicą stwarza sposobność do: poznania języka obcego, nawiązania nowych kontaktów; rozwijania przedsiębiorczości; poszerzania horyzontów; zwiększenia poczucia odpowiedzialności za swoje życie, poczucia sprawstwa, wiary we własne siły, związanej z przeświadczeniem, że

można sobie poradzić z doświadczanymi trudnościami (Cymanow, 2011, s. 37-38; Chodubski, 2013, s. 20).

Niestety przebywanie w obcym środowisku społeczno-kulturowym generuje również prawdopodobieństwo wynarodowienia, oderwania się migrantów od więzi rodzinnych i środowiskowych, a także wystąpienia problemów zdrowotnych. Migracja stanowi na ogół stresujące wydarzenie w biografii przemieszczającej się jednostki, powodując wysoki poziom obciążenia emocjonalnego i fizycznego, ale także wysoki poziom ryzyka utraty zdrowia, zwłaszcza psychicznego (Kawczyńska-Butrym, 2011, s. 113). Problem ten wynika głównie z doświadczanych przez migrantów trudności adaptacyjnych, związanego z tym szoku kulturowego, braku migracyjnych sieci wsparcia, ale także cech osobowościowych migrantów.

### 1. Trudności adaptacyjne doświadczane przez migrantów w kraju przyjmującym

Migranci po przybyciu do kraju przyjmującego stoją przed koniecznością odnalezienia się w nowym otoczeniu. Proces ten w literaturze przedmiotu określany bywa jako adaptacja i polega na „nabywaniu cech, właściwości i umiejętności, pozwalających sprawnie funkcjonować w danej, nowej sytuacji” (Włodarczak, 2005, s. 3). Przystosowywanie się do nowego środowiska społeczno-kulturowego nie jest łatwym zadaniem, ponieważ wiąże się z doświadczaniem przez migrantów wielu trudności adaptacyjnych, które nie pozostają bez wpływu na ich funkcjonowanie psychiczne. Trudności te implikują niepokój o przyszłość, niskie poczucie własnej wartości, brak wiary we własne możliwości, dezorientację, co często prowadzi do depresji, bierności i wycofania się z kontaktów społecznych (Janeta, 2011, s. 262; Biłas, Kobyłecki, 2011, s. 36). Charakterystyczne dla migrantów przeżywających trudności adaptacyjne są także, jak wynika z badań, nerwice lękowe, zmiany samopoczucia, chroniczna apatia, rozdrażnienie, zdenerwowanie, bezsenność, bezsilność, a także tzw. somatyzacja sytuacji psychospołecznej człowieka, oznaczająca m.in. nawracające, w sytuacji stresującej, bóle brzucha, bóle głowy, bóle kończyn, zmęczenie, problemy ze snem, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, dolegliwości moczowo-płciowe (*International Centre for Migration and Health*; Kawczyńska-Butrym, 2010, s. 92-93).

Jedną z trudności adaptacyjnych doświadczanych przez migrantów jest niezbyt przychylny do migrantów stosunek społeczeństwa przyjmującego. Rodzima ludność często wyraża wobec obcych „niezadowolenie społeczne” czy „utajony brak zaufania” (Scheffer, 2010, s. 18), obawiając się „tworzenia przez nich zamkniętych enklaw kulturowych i społecznych w kraju pobytu, nacechowanych wrogością do społeczeństw przyjmujących” (Gocalski, 2009, s. 37). Lęki te zazwyczaj wynikają z postrzegania cudzoziemców przez pryzmat stereotypów, zawierających wiedzę powierzchowną, na podstawie której dokonuje się nieuzasadnionej generalizacji bezpodstawnej oceny zjawisk czy ludzi (Struś, Więckowska, 2001, s. 71). Stereotypy te prowadzą do przypisywania obcokrajowcom

negatywnych cech i marginalizowania ich pozycji w społeczeństwie (Szkudlarek, Garbicz, s. 227).

Migranci stykają się często z dyskryminacją ze strony członków społeczeństwa przyjmującego, z „wszelkim zróżnicowaniem, wykluczeniem, ograniczeniem lub uprzywilejowaniem z powodu rasy, koloru skóry, urodzenia, pochodzenia narodowego lub etnicznego, które ma na celu lub pociąga za sobą przekreślenie bądź uszczuplenie uznania, wykonywania lub korzystania na zasadzie równości z praw człowieka i podstawowych wolności w dziedzinie politycznej, administracyjnej, gospodarczej, społecznej i kulturalnej lub w jakiegokolwiek innej dziedzinie życia publicznego” (Międzynarodowa Konwencja Organizacji Narodów Zjednoczonych w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji rasowej z 1966 r.; Dz. U. z 1969 r. nr 25, poz. 187). Jak zauważa Piotr Wojnicz „będąc etnicznie i kulturowo ‘obcym’ migrant automatycznie staje się łatwym obiektem dyskryminacji i nadużyć” (Wojnicz, 2014, s. 36). Wobec migrantów zazwyczaj stosowane są wszystkie praktyki dyskryminacyjne wskazane przez Radę Europy, a mianowicie: dyskryminacja bezpośrednia (np. nieżyczliwe traktowanie w urzędach), dyskryminacja pośrednia (mechanizmy rynku pracy np. niskie zarobki) oraz molestowanie (np. ataki na tle rasowym czy otwarta wrogość związana z akcentem) (Iglicka, 2003, s. 16). W przypadku migrantów mówi się często o dyskryminacji wielokrotnej, krzyżowej lub związanej. Występuje ona, gdy „różne przesłanki dyskryminacji sumują się, wchodzą z sobą w interakcje, tworząc nowy, charakterystyczny system wykluczeń”. Cudzoziemcy mogą doświadczać dyskryminacji z powodu przynależności etnicznej lub narodowej, ale także każdej innej cechy, np. płci, sprawności, orientacji seksualnej, statusu ekonomicznego; dodatkowo ze względu na te różne cechy łącznie. Najbardziej rozpoznaną i najczęściej wymienianą grupą podatną na dyskryminację są pochodzące z mniejszości etnicznych kobiety (Cieślakowska, 2014, s. 323).

Migranci doświadczają również trudności w funkcjonowaniu na rynku pracy. Mają oni na ogół problem ze znalezieniem zatrudnienia z powodu przynależności do określonej płci kulturowej, rasy, grupy mniejszościowej oraz z racji nie zawsze uregulowanej sytuacji prawnej (Castles, Miller, 2011, s. 43). Doświadczają często zjawiska segmentacji na rynku pracy. W praktyce oznacza ono, że szanse na uzyskanie pracy zależą nie tylko od zasobów ludzkich np. wykształcenia, kompetencji miękkich, ale również od kulturowych uwarunkowań związanych z płcią, rasą, pochodzenia etnicznego i statusu prawnego (Castles, Miller, 2011, s. 293). Jednym z podstawowych standardów ochrony praw człowieka, pojmowanych jako prawa społeczne, jest uprawnienie pracowników migrujących i członków ich rodzin do równego traktowania (Świątkowski, 2008, s. 2). Ze statystyk dotyczących sytuacji imigrantów na rynku pracy wynika, że „wskaźnik bezrobocia (uznawany często za wyjściowy wskaźnik oceny położenia społeczno-ekonomicznego) w latach 2008–2012 wzrósł w kategorii cudzoziemców o 5% (z poziomu 8,1% w 2008 roku do poziomu 12,9% w 2012 roku), w porównaniu z 3% wzrostu w kategorii obywateli danego kraju (urodzonych na jego terenie) – z poziomu 5,4% w 2008 roku do poziomu 8,7% w 2012 roku. A zatem narastającym

problemem staje się zjawisko wzrostu poziomu bezrobocia długoterminowego o ponad 10% w ciągu wspomnianych 4 lat” (Smolarkiewicz, 2014b, s. 138-139).

W przypadku, gdy migrantom uda się podjąć pracę to wykonują oni najczęściej zajęcia poniżej swoich kwalifikacji. W literaturze przedmiotu zjawisko to określane jest jako marnotrawienie mózgow (ang. *brain waste*) lub deprecjacja kwalifikacji (ang. *deskilling*) (Puzio-Włocławik, 2010, s. 180; Tarasiewicz, 2013, s. 150). Warto nadmienić, że migranci podejmują zazwyczaj najcięższe i mało popularne zajęcia. Cudzoziemcy zdobywają zatrudnienie najczęściej w trudnych, niskopłatnych i niebezpiecznych pracach, w usługach domowych, na stanowiskach w nieformalnym sektorze gospodarki; w branżach o silnej sezonowej fluktuacji np., w rolnictwie; w robotach drogowych i w budownictwie; w hotelach; w restauracjach i w innych usługach związanych z turystyką; zawodach związanych z utrzymaniem czystości. Migranci wypełniają zatem nisze, których nie może lub nie chce z różnych powodów zapłacić rodzima ludność (Samoraj, 2008, s. 132).

Kolejną trudność adaptacyjną stanowi niski stopień znajomości przez nich języka rodzimego kraju, do którego wyemigrowali. Niedostateczna umiejętność posługiwania się językiem ojczystym kraju przyjmującego stanowi katalizator trudności, ponieważ niemożliwe jest funkcjonowanie we wszystkich sferach życia za granicą bez zdolności władania językiem obcym (Sobczak, Sokołowska, 2008, s. 47). Cudzoziemcy, którzy mają problem z wysławianiem się w nowym języku bywają z reguły postrzegani przez ludność przyjmującą jako gorzej przygotowani zawodowo i mniej inteligentni, co prowadzi często do ich społecznej i zawodowej deklaskacji i utrudnia im adaptację do nowych warunków egzystencji oraz integrację z obywatelami kraju przyjmującego (Kubitsky, 2012, s. 40).

Migranci na ogół nie znają również zasad rządzących komunikacją niewerbalną i relacyjną w nowej kulturze (Chutnik, 2007, s. 29). Cechuje ich także brak umiejętności przejawiania postaw etnorelatywnych, polegających na uważnym przyglądaniu się interakcjom między członkami ludności przyjmującej i wyciąganiu z nich wniosków, a następnie na próbach ich naśladowania, czyli zastosowania ich w komunikacji z reprezentantami społeczeństwa goszczącego (Kownacka, 2008, s. 46-47).

Ponadto migranci często muszą się przyzwyczaić do innego klimatu i nawyków żywieniowych, uregulować formalności prawne, co przy braku znajomości języka kraju emigracji stanowi dla nich duże wyzwanie. Bolesna dla migrantów jest również tęsknota za bliskimi, pozostałymi w kraju pochodzenia. Dla większości migrantów uważana bywa za największy „koszt psychologiczny”, ponoszony w związku ze zmianą miejsca zamieszkania. Jest ona tym większa, im silniejsze były relacje rodzinne migranta oraz gdy wyjazd zagraniczny z założenia trwać ma długi okres. Tęsknota zniechęca do aktywności np. poznawania nowej kultury, nowych osób. Uczucie tęsknoty jest charakterystyczne przede wszystkim dla migrantów wyjeżdżających samotnie lub posiadających w kraju macierzystym dzieci (Bartosik-Purgat, 2006, s. 188).

## 2. Szok kulturowy

Znalezienie się w obcym kulturowo środowisku powoduje, że migranci doświadczają także szoku kulturowego, określanego inaczej jako stres akulturacyjny (*ang. culture shock*), szok językowy (*language shock*), szok związany z rolą (*role shock*) czy „zmęczenie kulturą” (*culture fatigue*) (Grzymała-Moszczyńska, 2014, s. 53). Stanowi on „rezultat napotykanym w kulturze przyjmującej trudności, a jego istotą staje się doświadczanie nieprzyjemnych emocji, które kumulując się, owocują pogorszeniem ogólnego samopoczucia i satysfakcji z życia i co za tym idzie całości funkcjonowania człowieka” (Bochner, za: Olczak, 2006, s. 42). Jest on dynamicznym, aktywnym procesem radzenia sobie ze zmianą (Chutnik, 2007, s. 81), negatywną reakcją na nową kulturę (Chutnik, 2007, s. 89).

Szok kulturowy przejawia się:

- a) napięciem spowodowanym wysiłkiem koniecznym do przystosowania się do zmian,
- b) poczuciem straty i deprywacji w odniesieniu do przyjaciół oraz statusu społeczno-ekonomicznego,
- c) poczuciem odrzucania członków nowej kultury (lub bycia przez nich odrzuconym),
- d) dezorientacją z powodu nowej roli, oczekiwań z nią związanych, wartości i własnej tożsamości,
- e) zdziwieniem, lękiem, a nawet niesmakiem po uświadomieniu sobie różnic kulturowych,
- f) uczuciem niemożności poradzenia sobie z nowym środowiskiem (Taft, za: Grzymała-Moszczyńska, 2014, s. 53).

W literaturze przedmiotu wskazuje się również na następujące, bardziej szczegółowe symptomy szoku kulturowego, takie jak: znudzenie otoczeniem, ogólny niepokój i nieufność, ekstremalne reakcje na nieistotne sprawy, zmniejszony apetyt, unikanie kontaktu z innymi ludźmi, zwłaszcza z osobami poza swojego kręgu kulturowego (Chutnik, 2007, s. 89), przeciążenie układu nerwowego i zmęczenie, mniejsza odporność psychiczna (Olczak, 2006, s. 53), wzmożona troska o czystość jedzenia, picia, miejsca do spania – strach przed przedmiotami znajdującymi się obok; nasilające się rozczarowanie, niezadowolenie, złość, dezorientacja, frustracja, niecierpliwość, nieustająca krytyka nowego otoczenia, rozwijanie negatywnych stereotypów o nowej kulturze; brak chęci do poznania języka kraju przyjmującego, do poznania zwyczajów obchodzonych w nowej kulturze; chęć powrotu, duża identyfikacja z rodzimym krajem; choroba domowa (*homesickness*) – silna tęsknota za domem, chęć powrotu do niego; alergie, brak poczucia bezpieczeństwa; bóle głowy; napady płaczu (Bartosik-Purgat, 2006, s. 181-182; Hawrysz, 2009, s. 251-252).

Szok kulturowy od lat 50. ubiegłego wieku stanowi przedmiot badań psychologów międzykulturowych. Zapoczątkował je Sverre Lysgaard, stwarzając model szoku kultu-



rowego jako emocjonalnej reakcji na pobyt w innym otoczeniu kulturowym. Na podstawie dociekań empirycznych, przeprowadzonych na pochodzących ze Skandynawii stypendystach Fulbrighta w Stanach Zjednoczonych, zaproponował krzywą przystosowania, do nowych warunków życia, w kształcie litery „U”. Stwierdził, że studenci przebywający w USA przez okres 6-18 miesięcy byli znacznie mniej zaadaptowani niż ci, którzy mieszkali tam mniej niż 6 miesięcy lub więcej niż 18 miesięcy. Koncepcję tę rozbudował antropolog Kalervo Oberg, przedstawiając 5 lat później – w 1960 roku – fazy reakcji emocjonalnych, związanych z pobytem za granicą. Badacz posługiwał się tym terminem opisując sytuację pracowników amerykańskich w Brazylii, którzy po zmianie kraju zamieszkania mieli poważne i długotrwałe problemy w przystosowaniu się do nowych warunków życia. Oberg utożsamiał szok kulturowy z „chorobą mentalną” o przejściowym charakterze, polegającą na emocjonalnej dezorientacji, którą trzeba leczyć (Simpson, 2014, s. 557). W zaproponowanym przez niego modelu można wyróżnić następujące fazy szoku kulturowego:

- 1) Fazę „miesiąca miodowego” – trudności związane ze zmianą miejsca zamieszkania są praktycznie nieodczuwalne, a jeśli bywają zauważane to traktowane z humorem, jako część egzotyki obcej kultury. Długość tej fazy koreluje z ilością zasobów psychologicznych, ekonomicznych i społecznych, jakie posiada migrant. Im ma ich więcej, tym opisana faza trwa dłużej.
- 2) Fazę szoku – z czasem migrant zaczyna odczuwać zmęczenia, powoli dociera do niego, że jego nowa sytuacja życiowa nie jest chwilowa i wymaga zmierzenia się z nieznanymi problemami. Zmęczenie i stres kumulują się coraz bardziej komplikując położenie jednostki. Z każdym dniem imigrant coraz dotkliwiej odczuwa trudności adaptacyjne, a jego zasoby do radzenia sobie z nimi wyczerpują się. Powyższe trudności wywołują u jednostki szok. W tym czasie nasila się u niej przeciążenie fizyczne i psychiczne, pojawia się napięcie czy ryzykowne zachowania. Imigranci w tej fazie często cierpią na „chorobę emigracyjną” lub „syndrom emigranta” (Kownacka, 2006, s. 55-56), określane jako „zespół chorobowy, charakteryzujący się występowaniem stanów depresyjnych, mogących prowadzić nawet do samobójstwa, częstymi atakami płaczu, zwłaszcza na wspomnienie domu rodzinnego i dzieci, lękiem o przyszłość” (Misiak, za: Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 93).
- 3) Fazę adaptacji/zdrowienia – z czasem sytuacja migranta zaczyna się stabilizować i poprawiać. Jest to rezultat odpoczynku, uprzedniego wycofania się z życia społecznego, pogodzenia się z tym, że wyobrażenia dotyczące egzystencji w nowym kraju nie ziściły się. Migrująca jednostka zaczyna powoli organizować sobie życie na nowo. Odkrywa swoje zasoby, nawiązuje nowe znajomości i poznaje nowe miejsca, którymi stara się zastępować te utracone.
- 4) Fazę mistrzostwa/dwukulturowości – migrant poznaje kulturę kraju przyjmującego, uzyskuje akceptację społeczeństwa goszczącego, zdobywa kompetencje międzykulturowe (Kownacka, 2006, s. 55-57).

Szok kulturowy jest „doświadczeniem głęboko indywidualnym – nie wszyscy migranci go doświadczają, a zarazem każda jednostka przeżywa go w inny sposób. Jest to doświadczenie osobiste, którego doznaje się wkraczając na teren nowego, nieznanego środowiska”. Wszystko wydaje się wtedy inne, nietypowe. Im bardziej nowa kultura różni się od kultury pochodzenia, im migrant ma mniejszy kontakt z kulturą kraju przyjmującego na co dzień, tym drastyczniejsze są doświadczenia związane z szokiem kulturowym i tym większe ryzyko utraty zdrowia, zwłaszcza psychicznego (Czarnecka, 2012, s. 120).

### **3. Migracyjne sieci wsparcia**

Na zdrowie psychiczne migrantów wpływ mają także migracyjne sieci wsparcia definiowane przez Douglasa Massey'a jako „powiązania osób posiadających doświadczenia migracyjne – byłych lub aktualnych migrantów. Tworzą je zazwyczaj jednostki ze sobą spokrewnione czy zaprzyjaźnione, wywodzące się z tego samego regionu czy wręcz miejscowości, udających się na migrację do jednego, określonego regionu lub tej samej miejscowości” (Wojciechowska, 2014, s. 292). Dla osób migrujących po raz pierwszy stanowią nieprzecenione źródło wsparcia. Sieci migracyjne pełnią bardzo ważną rolę na wszystkich etapach migracyjnego życia: przed wędrowką, w trakcie pobytu w kraju przyjmującym oraz po powrocie do rodzimego kraju. Pomagają podjąć decyzję o wyjeździe, wybrać kraj docelowy, przetrwać najbardziej stresujący czas za granicą (Kuźma, 2005, s. 259). Emigranci stanowią dla przyszłych, potencjalnych migrantów najlepsze źródło informacji o korzyściach i stratach płynących z podjęcia decyzji o migracji oraz o sposobach uniknięcia problemów, których sami doświadczali. Mogą oni także udzielić pomocy materialnej, pomóc znaleźć pracę i zaadaptować się do nowego otoczenia społeczno-kulturowego (Janicki, 2007, s. 8-9).

Zdaniem znawców problematyki wsparcie świadczone przez sieci migracyjne nowo przybyłym przyczynia się do zmniejszenia głównie psychologicznych kosztów migracji poprzez pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny migrantów (Pearce, Smith, za: Kucharska, 2012, s. 454). Wsparcie działa bowiem jak bufor – zmniejsza występujące napięcie stresowe, sprzyja dobremu samopoczuciu, zdrowiu, umożliwia przezwyciężenie doświadczanych problemów (Sęk, Cieślak, 2004, s. 26), zwiększa jakość życia jednostki, stwarza możliwość wypracowania nowego spojrzenia na świat i swoją sytuację (Borkmann, za: Steuden, Oleś, 2005, s. 226). Osoby doświadczające wsparcia rzadziej stosują destrukcyjne style radzenia sobie z trudnościami, mają większe poczucie własnej wartości i autonomii, są bardziej odporne psychicznie (Sęk, Cieślak, 2004, s. 26). Możliwość korzystania w kraju docelowym z pomocy i wsparcia osób posiadających doświadczenia migracyjne niweluje także poczucie alienacji i wyobcowania (Kawula, 2004, s. 58).

#### 4. Cechy osobowościowe migrantów

Na doświadczane problemy ze zdrowiem psychicznym istotny wpływ mają również cechy osobowościowe i charakteru migrantów. Psychologowie migracji od połowy lat 50. XX wieku starają się opracować profil psychologiczny idealnego migranta. Jeden z nich Louwres Menges na podstawie dociekań empirycznych opracował listę cech, którymi powinien odznaczać się przyszły migrant. Na pierwszym miejscu wspomniany badacz umieścił zdolność uporania się z tęsknotą, o której była mowa wcześniej. Jego zdaniem osoby, które nie posiadają tej umiejętności są znacznie bardziej podatne na stany depresyjne oraz mają większe problemy z adaptacją do nowego środowiska. L. Menges ustalił również, że tęsknota koreluje z niskim stopniem zaradności życiowej, która jest niezbędna do funkcjonowania na obczyźnie. Z kolei węgierski psychoanalityk Michael Balint podejmując badania nad autonomią i poziomem samodzielności zwrócił uwagę na dwie postawy, które odgrywają kluczowe znaczenie w przystosowaniu się do egzystencji w kraju przyjmującym. Osoby przejawiające pierwszą z nich, a więc postawę oknofiliczną nie lubią zmian. Cechuje je silne przywiązanie do ludzi, miejsc i przedmiotów. Źle znoszą samotność, dlatego starają się zawsze otaczać ludźmi. Ponadto wysoko cenią spokój i stabilizację. Jednostki o właściwościach oknofilicznych charakteryzuje także niska wiara we własne możliwości oraz unikanie ryzyka. Z kolei osoby o cechach filomatycznych przejawiają skłonność do poszukiwania przygód, nowych wrażeń czy ryzyka. Uwielbiają podróże i niespodzianki. Nie przywiązują się do ludzi i miejsc. Są śmiałe, niezależne, żyją chwilą. Zdaniem M. Balinta osoby o właśnie takich predyspozycjach osobowościowych nie będą miały trudności z zaklimatyzowaniem się w nowym miejscu (za: Kubitsky, 2012, s. 26-28).

Dalsze obserwacje pozwoliły wskazać szereg innych pożądanых cech, które ułatwiają odnalezienie się w nowym otoczeniu społeczno-kulturowym i tym samym pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne przemieszczających się jednostek. Należy do nich: zdolność reorganizacji, adaptacji i improwizacji; odporność na stres potrzebna do pokonania frustracji, przezwyciężenia nieporozumień i poczucia samotności; otwartość na innych ludzi, nowe doświadczenia, sposoby myślenia i działania; pragnienie przynależności; odwaga umożliwiająca pokonywanie trudności. Ze zmianą miejsca zamieszkania dużo łatwiej radzą sobie również osoby, które cechuje przedsiębiorczość; sumienność; determinacja; wytrwałość w dążeniu do celu (Kubitsky, 2012, s. 28-30; Kozak, 2010, s. 72; Koryś, 2002, s. 6); wrażliwość i spostrzegawczość, które pomagają w zauważaniu i rozumieniu różnic w komunikacji werbalnej i niewerbalnej; a także autonomia ułatwiająca branie poczucia odpowiedzialności za swoje zachowanie (Szopski, 2005, s. 134).

Istotną rolę przypisuje się również motywacji. Udowodniono empirycznie, że negatywna motywacja może wzmacniać poczucie stresu akulturacyjnego i wyzwalać całą paletę negatywnych emocji, prowadząc do niepowodzeń komunikacyjnych podczas realizacji celów, wywołując rozmaite konflikty, dotyczące politycznych interesów



obcokrajowców w nowym kraju. Z kolei pozytywna motywacja koreluje z chęcią nawiązywania kontaktów z członkami społeczeństwa przyjmującego, zdobywania nowej wiedzy i umiejętności; ciekawością poznawczą czy otwartością (Wallas, 2010, s. 87).

### 5. Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego migrantów

Zważywszy na to, że problemy ze zdrowiem psychicznym stanowią na ogół nieodzowną część migracji, należy podejmować określone działania, które zminimalizują prawdopodobieństwo ich wystąpienia. W związku z tym istotnym wydaje się odpowiednie przygotowanie do wyjazdu zagranicznego. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że z emigracyjnymi zmaganiem skuteczniej poradzą sobie osoby uprzednio przygotowane do migracyjnych trudów np. poprzez skorzystanie z wsparcia rządowych i pozarządowych agend przygotowujących do opuszczenia rodzimego kraju, dostarczających informacji o ofertach pracy i warunkach życia w kraju docelowym. Ich działalność nie wpływa bezpośrednio na przyjmowane strategie adaptacyjne w kraju przyjmującym, jednak przekazywanie właściwych informacji ułatwia adaptację migrantów (Suchocka, 2013, s. 256). Potencjalny migrant może przygotować się do wyjazdu również samodzielnie np. poprzez czytanie książek czy oglądanie filmów na temat kraju, w którym będzie żył. Szczególnie istotne są pozyskane z nich informacje o klimacie, języku, kuchni danego kraju, religii (Olejniczak, 2014, s. 147) czy zjawisku szoku kulturowego, tak aby jednostka zdawała sobie sprawę z możliwych trudności na emigracji i była przygotowana do zmagania się z nimi (Grzymała-Moszczyńska, 2010, s. 359).

Proces radzenia sobie z doświadczanymi na emigracji trudnościami może również ułatwić udział migranta w różnych szkoleniach edukacyjnych np. językowych, poszerzających wiedzę na temat kraju przyjmującego (jego historii, polityki, kultury) (Olejniczak, 2014, s. 147) czy z zakresu rozwijania kompetencji międzykulturowych, czyli umiejętności postrzegania różnicy kulturowej, budowania dystansu, otwartości w sytuacjach komunikacji z przedstawicielami innych kultur (Chromiec, 2010, s. 223). Kompetencje te znacząco zwiększają efektywność działania w środowisku zróżnicowanym kulturowo poprzez dostrzeganie zależności i wyciąganie wniosków, co pozytywnie wpłynie na zdrowie psychiczne migrantów (Gajek, 2011, s. 219).

Migranci w sytuacji pojawienia się pierwszych problemów zdrowotnych powinni skorzystać z pomocy psychologa, aby nie dopuścić do eskalacji przeżywanych trudności. Niestety migranci mają poważne trudności z korzystaniem z profesjonalnej pomocy psychologicznej np. na skutek bariery językowej. Zazwyczaj nie wiedzą jak i do kogo zwrócić się o tę pomoc. Doświadczane problemy próbują rozwiązywać samodzielnie, co tylko prowadzi do pogorszenia ich sytuacji (Becelewska, 2005, s. 73).

Bardzo ważne jest także utrzymywanie kontaktu z bliskimi pozostałymi w kraju pochodzenia, ponieważ to właśnie w kręgu znanych, bliskich osób zaspakajana jest przejawiana przez każdego człowieka „potrzeba oddźwięku społecznego”. Kontakty z

najbliższymi są potrzebne migrantowi „dla utrzymania równowagi psychicznej, dla uniknięcia poczucia osamotnienia, dla psychicznego odprężenia, wypoczynku” (Znaniński, za: Przybył, 2006, s. 287).

W profilaktyce problemów zdrowia psychicznego migrantów dużą rolę odgrywa również społeczeństwo przyjmujące, ponieważ jak to zostało zauważone wcześniej – stosunek ludności rodzimej do migrantów ma znaczący wpływ na ich dobrostan psychiczny. Celem działań skierowanych do ludności przyjmującej powinno stać się zwiększenie akceptacji dla zjawiska migracji wśród mieszkańców kraju przyjmującego; poprawa komunikacji z przedstawicielami innych kultur; przełamywanie panujących powszechnie stereotypów, zwiększenie poziomu wiedzy na temat migrantów; budowanie akceptacji dla odmienności kulturowych oraz etnicznych; uwrażliwienie społeczeństwa na zagrożenia związane ze zróżnicowaniem kulturowym oraz tworzenie obiektywnego wizerunku migrantów w mediach (*Założenia i wytyczne Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie polityki integracji imigrantów*, 2003).

### **Podsumowanie**

Reasumując, opuszczenie rodzimego kraju i przybycie do obcego środowiska społeczno-kulturowego stanowi dla migrantów stresujące wydarzenie, które nie pozostaje bez wpływu na ich zdrowie, zwłaszcza psychiczne. Należy podkreślić, że doświadczane przez migrantów problemy zdrowotne nie są czymś nietypowym, wręcz przeciwnie wydają się w pełni zrozumiałe. Trudno bowiem wyobrazić sobie, aby człowiek decydując się na zagraniczny wyjazd nie poniósł żadnych kosztów psychologicznych w związku z podjętą przez siebie decyzją. Rozstanie z najbliższymi i rozpoczęcie życia w społeczeństwie, którego normy i wartości różnią się od tych, które migranci przyswoili i którymi kierowali się w kraju macierzystym zawsze prowadzą do pogorszenia ich samopoczucia i kondycji psychicznej.

Warto jednak zaznaczyć, że problemy ze zdrowiem psychicznym doświadczane przez obecnych migrantów są znacznie mniejsze od tych, które towarzyszyły migrantom kilkadziesiąt lat temu. Wpływ na to ma tzw. zjawisko oddramatyzowania migracji (Kubitsky, 2012, s. 20). Oznacza ono, że współczesna migracja, na skutek umasowienia środków transportu, zwłaszcza lotniczego, upowszechnienia telefonów komórkowych czy Internetu, przestała być dla migranta „tragedią”. Zdobycze technologiczne zmniejszają bowiem poczucie osamotnienia, stanowią źródło informacji, gwarantują poczucie niezależności, sprawiają, że migranci mogą uczestniczyć w życiu swojego kraju. Oznacza to, że wyjazd za granicę nie powoduje współcześnie utraty więzi z rodziną, przyjaciółmi i tym samym nie wiąże się z tak dużymi kosztami psychologicznymi, jak jeszcze kilkadziesiąt lat temu (Zientara, 2012, s. 34).

Pomimo to, warto jednak podejmować odpowiednie działania, zmierzające do zaktywizowania migrantów i wzbudzenia w nich chęci do podejmowania wysiłku w celu

poprawy własnej sytuacji w kraju przyjmującym, ponieważ wcześniej wspomniane zmniejszenie kosztów psychologicznych nie jest tożsame z ich całkowitym brakiem.

### **Bibliografia:**

- Bartosik-Purgat M. (2006), *Otoczenie kulturowe w biznesie międzynarodowym*, Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Becelewska D. (2005), *Wsparcie emocjonalne w pracy socjalnej*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- 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.
- Chodubski A., *Migracje jako wartość kulturowa*, Zeszyty Gdańskie – Tożsamość kulturowo-cywilizacyjna Gdyni, 2013, nr 8.
- Chromiec E. (2010), *Mniejszości narodowe i etniczne w Polsce – pytania i problemy okresu transformacji*, (w:) *Spółeczeństwo wobec Innego. Kategoria Innego w naukach społecznych i życiu publicznym*, L. Dziewięcka-Bokun, A. Śledzińska-Simon (red.), Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Chutnik M. (2007), *Szok kulturowy. Przyczyny, konsekwencje, przeciwdziałanie*, Kraków: Wydawnictwo Universitas.
- Cieślukowska D. (2014), *Dyskryminacja cudzoziemców i cudzoziemek – definicje, obszary, przejawy, ochrona przed dyskryminacją. Materiały elearningowe*, Warszawa: Helsińska Fundacja Praw Człowieka.
- Cymanow P., *Spółeczne i ekonomiczne konsekwencje migracji zewnętrznych*, Zeszyty Naukowe Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. *Problemy Rolnictwa Światowego*, 2010, nr 10.
- Gajek K., *Kompetencje międzykulturowe jako element kultury współczesnej organizacji – dylematy teorii i praktyki*, *Problemy zarządzania*, 2011, nr 2.
- Gocalski W. (2009), *Migracje*, (w:) *Barwy i cienie migracji*, W. Gocalski (red.), Warszawa: Wojskowa Akademia Techniczna.
- Grzymała-Moszczyńska H. (2010), *Potrzeby kompetencji zawodowych psychologów w związku z polską sytuacją migracyjną*, (w:) *Drogi i rozdroża. Migracje Polaków w Unii Europejskiej po 1 maja 2004 roku. Analiza psychologiczno-socjologiczna*, H. Grzymała-Moszczyńska, A. Kwiatkowska, J. Roszak (red.), Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Grzymała-Moszczyńska J., *Psychologiczne aspekty powrotów z emigracji – przegląd teoretyczny*, *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, 2014, nr 4.
- Hawrysz L., *Konsekwencje różnic kulturowych*, *Studia i Materiały. Miscellanea Œconomicae*, 2009, nr 2.

- Iglicka K. (2003), *Integracja czy dyskryminacja? Polskie wyzwania i dylematy u progu wielokulturowości*. Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- International Migration: The human face of globalisation*  
<http://www.oecd.org/insights/43568934.pdf> [dostęp: 22.12.2016].
- Janeta M., *Migranci a społeczność przyjmująca. Uwarunkowania strategii akulturacyjnych a kontakty ze społecznością przyjmującą*, *Studia Migracyjne. Przegląd Polonijny*, 2011, nr 2.
- Janicki W., *Przegląd teorii migracji ludności*, <http://phavi.umcs.pl/at/attachments/2014/0215/130630-19-przeglad-teorii-migracji-ludnosci.pdf> [dostęp: 22.01.2017].
- Kapuściński R., *Ten Inny, Znak*, 2006.
- Kawczyńska-Butrym Z. (2009), *Migracje. Wybrane zagadnienia*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Kawczyńska-Butrym Z. (2010), *Migracje – wyzwanie dla socjologii zdrowia i medycyny*, (w:): *Socjologia z medycyną. W kręgu myśli naukowej Magdaleny Sokołowskiej*, W. Piątkowski (red.), Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Kawczyńska-Butrym Z., *Migrant w sytuacji choroby*, *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie*, 2011, nr 2.
- Kawula S. (2004), *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- 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.
- Koryś I. (2002), *Rola czynników strukturalnych w funkcjonowaniu imigrantów o nieuregulowanym statusie: analiza wywiadów pogłębionych z migrantami z Afryki, Wietnamu oraz byłych republik ZSRR*, (w:): *Imigranci o nieuregulowanym statusie: społeczne i ekonomiczne aspekty funkcjonowania w Polsce*, I. Koryś, R. Antoniewski (red.), Warszawa: Instytut Studiów Społecznych.
- Kownacka E. (2006), *Od szoku do adaptacji: psychologiczne konsekwencje wyjazdu za granicę*, [w:]: *Doradztwo zawodowe a wyzwania międzykulturowe*, D. Cieślakowska, E. Kownacka, E. Olczak, A. Paszkowska Rogacz (red.), Warszawa: Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.
- Kozak S. (2010), *Patologia eurosieroctwa w Polsce. Skutki migracji zarobkowej dla dzieci i ich rodzin*, Warszawa: Difin.
- Kubitsky J. (2012), *Psychologia migracji*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Kuźma E. (2005), *Kobiety-nielegalne imigrantki z Polski w Brukseli pod koniec XX w. – zjawisko i problemy*, (w:): *Kobiety i młodzież w migracjach*, *Seria: Migracje i Społeczeństwo*, nr 10, J.E. Zamojski (red.), Warszawa: Wydawnictwo Neriton.
- Lipczyński A. (2007), *Psychologiczna interwencja w sytuacjach kryzysowych*, Warszawa: Difin.
- Międzynarodowa Konwencja Organizacji Narodów Zjednoczonych w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji rasowej z 1966 r.* [Dz. U. z 1969 r. nr 25, poz. 187].

- Okólski M. (2004), *Demografia. Podstawowe pojęcia, procesy i teorie w encyklopedycznym zarysie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Olczak E. (2006), *Różnice kulturowe w funkcjonowaniu człowieka*, (w:) *Doradztwo zawodowe a wyzwania międzykulturowe*, D. Cieślakowska, E. Kownacka, E. Olczak, A. Paszkowska Rogacz (red.), Warszawa: Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.
- Olejniczak A., *Występowanie szoku kulturowego i metody radzenia sobie z nim wśród grupy studentów międzynarodowych*, *Studia Ekonomiczne Regionu Łódzkiego*, 2014, nr 15.
- Praszałowicz D. (2008), *Polskie studia na temat migracji kobiet: wybrane perspektywy teoretyczne i wyniki badań*, (w:) *Migracje kobiet. Perspektywa wielowymiarowa*, K. Slany (red.), Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Przybył I. (2006), *Konstruowanie tożsamości „potencjalnej” przez niepłodne matki*, (w:) *Kłopoty z tożsamością*, red. M. Golka, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Puzio-Włocławik B., *Společno-ekonomiczne skutki migracji Polaków po akcesji Polski do Unii Europejskiej*, *Zeszyty Naukowe Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego*, 2010, nr 8.
- Samoraj B. (2008), *Polski rynek pracy wobec cudzoziemców poszukujących zatrudnienia. Spojrzenie pracodawców i polityków gospodarczych*, (w:) G. Firlit-Fesnak (red.) *Migracje międzynarodowe a modernizacja systemu politycznego i społecznego*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Scheffer P. (2010), *Druga ojczyzna. Imigranci w społeczeństwie otwartym*, Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
- Sęk H., Cieślak R. (2004), *Wsparcie społeczne: sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, (w:) *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, H. Sęk, R. Cieślak (red.), Warszawa: PWN.
- 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.
- Sobczak A., Sokołowska M. (2008), *Wykluczenie społeczne kobiet narodowości czecheńskiej przebywających w Polsce na podstawie zezwolenia na pobyt tolerowany. Analiza problemu i przeciwdziałanie zjawisku z zastosowaniem perspektywy tożsamości płci społeczno-kulturowej*, (w:) *Relacje międzykulturowe*, J. Królikowska (red.), Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Steuden S. Oleś P. (2005), *Oddziaływania zwiększające poczucie jakości życia u pacjentów z zaburzeniem widzenia*, (w:) *Psychologia jakości życia*, A. Bańka (red.), Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- Struś K., Więckowska J. (2001), *O stereotypach etnicznych. Czy są konieczne, pomagają czy przeszkadzają w funkcjonowaniu w obcej kulturze?*, (w:) *Swojskość i obcość. O akulturacji imigrantów w Polsce*, H. Malewska-Peyre (red.), Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.



- Suchocka R., *Migranci pomiędzy dwoma kulturami i pomiędzy dwiema strategiami adaptacyjnymi*, Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny, 2013, nr 1.
- Szkudlarek J., Garbicz E. (2010), *Cudzoziemcy w Polsce – swoi czy obcy? Studium przypadku na podstawie Wietnamczyków*, (w:) *Społeczeństwo wobec Innego. Kategoria Innego w naukach społecznych i życiu publicznym*, L. Dziewięcka-Bokun, A. Śledzińska-Simon (red.), Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Szopski M. (2005), *Komunikowanie międzykulturowe*, Warszawa: WSiP.
- Szymańska-Zybertowicz K. (2011), *Nieobecne wyzwanie? Integracja jako zadanie polityki społecznej wobec cudzoziemców w Polsce po 1989 roku*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Świątkowski A., *Prawo pracowników migrujących do równego traktowania*, Polityka Społeczna, 2008, nr 11-12.
- Tarasiewicz P., *Migracje a drenaż mózgow*, Człowiek w Kulturze, 2013 nr 1.
- Trends in International Migrant Stock: The 2015 Revision*
- Wallas M., *Lęk akulturacyjny cudzoziemców w aspekcie tożsamości i procesów integracyjnych w nowym kraju pobytu*, Środkowoeuropejskie Studia Polityczne, 2010, nr 4.
- Włodarczyk K., *Proces adaptacji współczesnych emigrantów polskich do życia w Australii*, Prace Migracyjne, 2005 nr 3.
- Wojciechowska I., *Problematyka migracji międzynarodowych w koncepcjach teoretycznych*, Stosunki Międzynarodowe, 2014, nr 2.
- Wojnicz P., *Prawne aspekty integracji imigrantów w Unii Europejskiej w kontekście wielokulturowości*, Civitas et Lex, 2014, nr 4.
- Założenia i wytyczne Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie polityki integracji imigrantów* (2003), Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.
- Zientara P. (2012), *Międzynarodowe migracje o charakterze ekonomicznym: przyczyny, mechanizmy, konsekwencje*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.