

POLSKI UNIWERSYTET NA OBCZYŹNIE  
W LONDYNIE

ZESZYTY NAUKOWE

SERIA TRZECIA, NR 6, 2018

---

URSZULA WALCZAK

POLSKI UNIWERSYTET NA OBCZYŹNIE, LONDYN

## STRES AKULTURACYJNY POLSKICH KOBIET W ZWIĄZKACH WIELOKULTUROWYCH MIESZKAJĄCYCH W WIELKIEJ BRYTANII

### 1. WSTĘP

**W**spółczesny świat daje ludziom nieograniczone możliwości w przemieszczaniu się, a także w podejmowaniu decyzji dotyczących m.in. tworzenia związków wielokulturowych oraz możliwości wyboru miejsca zamieszkania, kultury, języka czy religii. Człowiek jako istota kreatywna bierze udział we wspólnym tworzeniu danej kultury, co powoduje wśród emigrantów wiele różnorodnych trudności oraz wymaga pewnych rozwiązań. Problemy dotyczą różnych sfer życia człowieka na emigracji. Pokonywanie ich wspólnymi siłami korzystnie wpływa na osiągnięcie wyższego poziomu zarówno jednostki, jak i grupy.

Na jakość kontaktów międzykulturowych ma wpływ obecność każdego, kto w nich uczestniczy, oraz wzajemne poznawanie, zrozumienie, zaangażowanie, a przede wszystkim zaakceptowanie poczucia wzajemnej zależności i wspólnego losu. Związki wielokulturowe stanowią pewnego rodzaju międzykulturowy mikroświat, w którym w oparciu o proces wyrównywania różnic kulturowych dochodzi do wzajemnego przenikania się elementów kultur, co uruchamia pro-

ces dążenia do kulturowego ujednoczenia jego członków<sup>1</sup>. Konfrontacja z nową rzeczywistością może być zarówno przeżyciem bardzo pozytywnym i kształcącym, które uczy przede wszystkim tolerancji, jak również skrajnie negatywnym, powodującym stres i szok kulturowy. Istotne jest w tym wszystkim wzajemne zbliżenie, któremu sprzyjają różnorodne strategie adaptacyjne stosowane przez partnerów. Akulturacja wymaga również zaangażowania i wysiłku zaradczego na poziomie zawodowym, psychologicznym, jak i fizjologicznym.

Codziennie życie pełne jest różnorodnych sytuacji stresowych. W momencie, kiedy nie potrafimy efektywnie sobie z nimi poradzić, wówczas mogą stać się groźne dla naszego zdrowia i jakości życia. Dlatego tak istotna jest wiedza na temat tego, czym jest stres, kiedy jest dla nas szkodliwy oraz jak sobie z nim radzić w codziennym życiu.

## 2. STRES W LITERATURZE PRZEDMIOTU

Sytuacje stresowe są nieodłącznym atrybutem życia człowieka, a współcześnie pojęcie „stres” na stałe zagościło w języku potocznym. W literaturze przedmiotu środowisko naukowe mimo powszechności tego zjawiska nie wypracowało do tej pory jednolitej definicji. Zagadnienie stresu jest obszarem wspólnych zainteresowań wielu badaczy z dziedziny psychologii, medycyny i socjologii. Jako prekursora problematyki stresu wskazuje się na francuskiego fizjologa Claude’a Bernarda, który wyraził pogląd, że w organizmie istnieją mechanizmy obronne, których współdziałanie umożliwia mu zwalczanie zagrożeń, dzięki czemu utrzymuje się on przy życiu<sup>2</sup>.

Po raz pierwszy definicja stresu została wprowadzona do literatury naukowej w latach 50. XX wieku przez Hansa Selyego, który terminem „stres” określił nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania<sup>3</sup>.

## 3. STRES AKULTURACYJNY

Stres akulturacyjny, który zależy od subiektywnej oceny sytuacji, w większości przypadków mobilizuje cudzoziemców do tego by podjęli jakikolwiek wysiłek w celu poradzenia sobie w nowych warunkach dotyczących odzyskania równowagi między wymaganiami otoczenia, a własnymi możliwościami oraz

---

<sup>1</sup> T. Paleczny, *Interpersonalne stosunki międzykulturowe*, Kraków, 2007, s. 42.

<sup>2</sup> M. Waszkowska, A. Potocka, P. Wojtaszczyk, *Miejsce pracy na miarę oczekiwań*, Łódź, 2010, s. 11.

<sup>3</sup> R. J. Gerring, P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Warszawa, 2006, s. 402–403.

poprawy stanu emocjonalnego. W takim podejściu osoba traktuje stresor jak wyzwanie i dąży do poszukiwania informacji oraz rozwiązań. Wyzwała to wówczas motywację w kierunku zbliżenia się do napotkanej trudności i chęci zmierzenia się z nią w sposób konstruktywny. Natomiast osoba, która jest owładnięta lękiem, spostrzega stresor jako zagrożenie i bezpośrednia konfrontacja z nim może być dla niej zbyt trudna<sup>4</sup>. Problem stresu akulturacyjnego pojawia się w sytuacji zmiany miejsca pobytu. Wywołują go czynniki zewnętrzne, związane z realiami nowego kraju pobytu. Jest zatem doświadczaniem przez emigranta różnorodnych trudności na pograniczu własnej i obcej kultury w postaci wewnętrznego napięcia i dyskomfortu, który wynika z dysproporcji między wymaganiami nowej sytuacji kulturowej a jego kompetencjami adaptacyjnymi.

#### 4. METODOLOGIA BADAŃ

##### PROBLEMY I CELE BADAWCZE

Celem prezentowanego badania było opisanie sytuacji kobiet polskich w związkach wielokulturowych w aspekcie stresu akulturacyjnego, które żyją w Wielkiej Brytanii. Funkcjonują one często w sytuacji konieczności radzenia sobie zarówno z problemami dotyczącymi związku, jak i samą akulturacją. Jak kobiety polskie postrzegają swoje kontakty społeczne? Jak wygląda ich kulturowa adaptacja w nowym kraju? Jakie mają postawy i oczekiwania związane z nową kulturą? Czy czują się dyskryminowane? Jak wygląda ich samoocena i życiowa satysfakcja? Czy odczuwają problemy psychologiczne? Celem niniejszego badania była próba odnalezienia tych elementów, które wywołują stres akulturacyjny kobiet polskich w związkach wielokulturowych.

Badanie, w odniesieniu do zagadnień opisanych powyżej, miało więc odpowiedzieć na szczegółowe pytania badawcze. Czy stres akulturacyjny wpływa na związki wielokulturowe Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii? W jaki sposób stres akulturacyjny kobiet polskich wpływa na funkcjonowanie ich związków wielokulturowych?

##### NARZĘDZIE BADAWCZE

Do badania wykorzystano kwestionariusz MIRIPS opracowany przez Johna Berry'ego. Odnosząc się do problemu badawczego, skoncentrowano

---

<sup>4</sup> I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, Gdańsk, 2007, t. 3, s. 491.

się na trzech grupach. Pierwsza z nich zawierała zmienne socjodemograficzne: wiek, płeć, wykształcenie, religię, status społeczno-ekonomiczny, grupę etniczną, stan cywilny, miejsce urodzenia, język. Druga grupa obejmowała zmienne związane z kontaktami międzykulturowymi, natomiast trzecia uwzględniała zmienne psychologiczne, takie jak samoocena, sytuacja życiowa oraz problemy psychologiczne.

#### PRZEBIEG BADANIA

**B**adanie zostało przeprowadzone na terenie Wielkiej Brytanii w 2017 roku. Angielskojęzyczny kwestionariusz był udostępniony respondentkom bezpośrednio do wypełnienia oraz poprzez drogę mailową z prośbą o przekazanie informacji innym Polkom mieszkającym w Wielkiej Brytanii. Badaniami objęto Polki w związkach wielokulturowych.

#### OSOBY BADANE

**W** badaniu wzięły udział 52 kobiety mieszkające na terenie Wielkiej Brytanii. 56% to osoby pomiędzy 31. a 40. rokiem życia, 31% powyżej 40. roku życia, a 13% to kobiety w wieku pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Wszystkie badane respondentki urodziły się w Polsce. Mają polskie korzenie. Zdecydowana większość to katoliczki – 89%. 65% jest w związkach małżeńskich, pozostałe 35% w związkach nieformalnych. W badaniu przeważały kobiety z wykształceniem średnim – 60% oraz z wykształceniem wyższym – 31%. 71% respondentek pracuje, natomiast 29% nie pracuje, w tym zajmuje się dzieckiem. 100% badanych posiada telefon, pralkę, kuchenkę elektryczną własny samochód oraz komputer. Są to kobiety charakteryzujące się dostępem do Internetu oraz znajomością technologii informatycznych na tyle, że nie miały żadnego problemu w wypełnieniu ankiety w systemie online. Posługują się zarówno językiem polskim, jak i angielskim. Sporadycznie używają dialektu.

#### PREZENTACJA WYNIKÓW BADAŃ

**Ź**ródłem wszystkich danych przedstawionych w poniższych tabelach są ankiety otrzymane od respondentek. Sumaryczne wyniki ujęto w procentach.

TABELA 1. KONTAKTY SPOŁECZNE

JAK WIELU MASZ BLISKICH PRZYJACIÓŁ?					
	ŻADNEGO	TYLKO JEDNEGO	KILKU	TROCHĘ	WIELU
BLISKICH PRZYJACIÓŁ ETNICZNYCH	1,92	5,77	28,85	51,92	11,54
BLISKICH PRZYJACIÓŁ NARODOWYCH	0	3,85	34,62	34,62	26,92
BLISKICH Z INNEJ GRUPY ETNICZNEJ	23,08	7,69	28,85	32,69	7,69
JAK CZĘSTO SPOTYKASZ SIĘ Z NIMI?					
	NIGDY	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO	CODZIENNIE
BLISKICH PRZYJACIÓŁ ETNICZNYCH	0	3,85	65,38	30,77	0
BLISKICH PRZYJACIÓŁ NARODOWYCH	0	3,85	50,00	44,23	1,92
BLISKICH Z INNEJ GRUPY ETNICZNEJ	19,23	26,92	42,31	11,54	0

Wyniki badań wskazują na istnienie znaczącej grupy polskich kobiet 52%, która deklaruje posiadanie więcej niż kilku bliskich znajomych w grupie etnicznej. Natomiast 35% badanych wskazuje na posiadanie kilku i więcej znajomych w grupie narodowej. Jeżeli chodzi o znajomości z innej grupy etnicznej – 33% opowiada się za posiadaniem więcej niż kilku znajomych. Wszystkie respondenci bez względu na rodzaj grupy społecznej podawały, że czasami spotykają się ze swoimi znajomymi: 66% w grupie etnicznej, 50% w grupie narodowej i 42% w innej grupie etnicznej.

TABELA 2. TOŻSAMOŚĆ KULTUROWA – JAK MYŚLISZ O SOBIE?

	W OGÓLE	NIEWIELE	NIECO	TROCHĘ	BARDZO
PRZYNALEŻĘ DO GRUPY ETNICZNEJ	0	23,07	17,31	13,46	46,15
PRZYNALEŻĘ DO GRUPY NARODOWEJ	0	7,69	9,61	51,92	30,77
PRZYNALEŻĘ DO INNEJ GRUPY ETNICZNEJ	69,23	11,54	19,23	0	0

	ZDECYDO- WANIE SIĘ NIE ZGA- DZAM	NIECO SIĘ NIE ZGA- DZAM	JESTEM NIEPEWNA/ NEUTRAL- NA	NIECO SIĘ ZGADZAM	STANOW- CZO SIĘ ZGADZAM
CZUJĘ SIĘ CZĘŚCIĄ KULTURY ETNICZNEJ	0	0	13,46	36,54	50,00
JESTEM DUMNA Z PRZY- NALEŻNOŚCI DO KUL- TURY ETNICZNEJ	0	3,85	30,77	23,07	42,31
JESTEM SZCZĘŚLIWA Z PRZYNALEŻNOŚCI DO KULTURY ETNICZNEJ	0	7,69	17,31	32,67	42,31
CZUJĘ SIĘ CZĘŚCIĄ KULTURY NARODOWEJ	0	7,69	21,15	40,38	30,77
JESTEM DUMNA Z PRZY- NALEŻNOŚCI DO KUL- TURY NARODOWEJ	0	0	15,38	50,00	34,61
JESTEM SZCZĘŚLIWA Z PRZYNALEŻNOŚCI DO KULTURY NARODO- WEJ	0	9,61	7,69	50,00	32,67
BYCIE CZĘŚCIĄ KULTU- RY ETNICZNEJ JEST DLA MNIĘ ŻENUJĄCE	82,69	3,85	3,85	9,61	0
BYCIE CZĘŚCIĄ KULTU- RY ETNICZNEJ JEST DLA MNIĘ NIEKOMFORTOWE	84,61	3,85	5,77	5,77	0
BYCIE CZĘŚCIĄ KULTU- RY ETNICZNEJ SPRAWIA, ŻE CZUJĘ SIĘ SZCZĘ- ŚLIWA	3,85	3,85	53,85	26,92	11,54
BYCIE CZĘŚCIĄ KULTU- RY ETNICZNEJ SPRAWIA, ŻE CZUJĘ SIĘ DOBRZE	3,85	9,61	36,54	36,54	13,46

W odniesieniu do wyników uzyskanych w procesie badawczym dotyczącym identyfikacji kulturowej 46% deklaruje swoją przynależność do grupy etnicznej w stopniu wysokim, 52% myśli o swojej przynależności do grupy narodowej w stopniu wyższym niż średni, a 69% w ogóle nie myśli o sobie jako

o części jakiegokolwiek innej grupy etnicznej. 50% badanych całkowicie zgadza się ze stwierdzeniem, że jest częścią kultury etnicznej, 42% jest zdecydowanie szczęśliwa i dumna z tego faktu. Natomiast 40% w stopniu średnim zgadza się ze stwierdzeniem, że jest częścią narodowej kultury, 50% jest szczęśliwa i zarazem dumna z przynależności do grupy narodowej. 83% respondentek twierdzi, że bycie częścią etnicznej kultury w ogóle nie jest dla nich żenujące, a 84% w ogóle nie czuje się niekomfortowo w związku z tą sytuacją. 54% w stopniu neutralnym opowiada się, że bycie częścią etnicznej kultury wyzwala w nich poczucie szczęścia. Natomiast 37% badanych zarówno w stopniu neutralnym, jak i wyższym niż średni czuje się dobrze z przynależności do grupy etnicznej.

TABELA 3. POSTAWY I OCZEKIWANIA ZWIĄZANE Z AKULTURACJĄ

	ZDECY- DOWANIE SIĘ NIE ZGADZAM	NIECO SIĘ NIE ZGADZAM	JESTEM NIEPEW- NA/NEU- TRALNA	NIECO SIĘ ZGA- DZAM	STANOW- CZO SIĘ ZGADZAM
UWAŻAM, ŻE GRUPA ETNICZNA POWINNA UTRZYMYWAĆ WŁASNE TRADYCJE KULTUROWE I NIE DOSTOSOWYWAĆ SIĘ DO NARODOWEJ	21,15	40,38	13,46	15,38	9,61
NIE JEST DLA MNIE WAŻNA WZAJEMNA KORELACJA MIĘDZY JĘZYKIEM ETNICZNYM A NARODOWYM	65,38	13,46	3,85	17,31	0
NIE CHCĘ UCZESTNICZYĆ W SPOŁECZNYCH WYDARZENIACH ODBYWAJĄCYCH SIĘ TYLKO W GRUPIE NARODOWEJ LUB TYLKO W GRUPIE ETNICZNEJ	42,31	11,54	32,67	13,46	0
PREFERUJĘ SPOŁECZNĄ AKTYWNOŚĆ ZAWIERAJĄCĄ SIĘ JEDYNIEM W GRUPIE ETNICZNEJ	38,46	15,38	46,15	0	0
WAŻNA JEST DLA MNIE PŁYNNOŚĆ W POSŁUGIWANIU SIĘ ZARÓWNO JĘZYKIEM NARODOWYM, JAK I ETNICZNYM	0	21,15	0	26,92	51,92

PREFERUJĘ SPOŁECZNĄ AKTYWNOŚĆ ZAWIERAJĄCĄ SIĘ JEDYNNIE W GRUPIE NARODOWEJ	42,31	21,15	32,67	1,92	1,92
SĄDZĘ, ŻE NIE JEST WAŻNE DLA GRUPY ETNICZNEJ PIELĘGNOWANIE TYLKO ICH WŁASNEJ KULTURY PRZY JEDNOCZESNEJ AKCEPTACJI KULTURY NARODOWEJ	23,07	11,54	44,23	3,85	17,31
WAŻNIEJSZA JEST DLA MNIE PŁYNNOŚĆ W POSŁUGIWANIU SIĘ TYLKO JĘZYKIEM ETNICZNYM, A NIE NARODOWYM	46,15	13,46	19,23	9,61	11,54
WAŻNE JEST PIELĘGNOWANIE TRADYCJI ETNICZNYCH PRZY JEDNOCZESNEJ AKCEPTACJI NARODOWYCH	21,15	3,85	7,69	53,85	13,46
GRUPA ETNICZNA POWINNA ZAAKCEPTOWAĆ KULTURĘ NARODOWĄ, A NIE TROSZCZYĆ SIĘ O SVOJĄ	28,85	13,46	7,69	50,00	0
PREFERUJĘ POSIADANIE TYLKO PRZYJACIOŁ NARODOWYCH	92,31	3,85	1,92	1,92	0
WAŻNIEJSZA JEST DLA MNIE PŁYNNOŚĆ W POSŁUGIWANIU SIĘ JĘZYKIEM NARODOWYM NIŻ ETNICZNYM	48,08	13,46	3,85	32,67	1,92
NIE CHCĘ MIEĆ PRZYJACIOŁ ANI NARODOWYCH, ANI ETNICZNYCH	94,23	0	5,77	0	0
PREFERUJĘ POSIADANIE TYLKO PRZYJACIOŁ ETNICZNYCH	50,00	36,54	3,85	5,77	3,85
PREFERUJĘ WYDARZENIA SPOŁECZNE ZARÓWNO Z UDZIAŁEM CZŁONKÓW Z KULTURY NARODOWEJ, JAK I ETNICZNEJ	9,61	0	30,77	11,54	48,08
PREFERUJĘ ZARÓWNO PRZYJACIOŁ ETNICZNYCH, JAK I NARODOWYCH	0	1,92	9,61	38,46	50,00

Interesujący wydaje się fakt, iż ponad 40% respondentek nie zgadza się z twierdzeniem, aby pielęgnować tylko kulturę etniczną i w związku z tym nie przyjmować kultury narodowej. 65% całkowicie nie zgadza się, że nie jest ważna wzajemna korelacja między językiem etnicznym a narodowym. Również 42% całkowicie nie chce brać udziału w społecznych wydarzeniach odbywających się tylko w grupie etnicznej lub tylko w grupie narodowej. 46% nie jest pewna, czy chce tylko uczestniczyć jako członek grupy etnicznej w społecznych jej wydarzeniach. Dla większości 52% zdecydowanie ważna jest płynność w posługiwaniu się zarówno językiem etnicznym, jak i narodowym.

Ciekawy jest fakt, że 42% opowiada się za społeczną aktywnością zawierającą się jedynie w grupie narodowej. 44% nie jest w stanie stwierdzić, że nie jest ważne dla grupy etnicznej pielęgnowanie tylko ich własnej kultury przy jednoczesnej akceptacji kultury narodowej. 46% całkowicie nie zgadza się, że ważna jest płynność w posługiwaniu się tylko językiem etnicznym niż narodowym.

Dla 54% respondentek ważne jest pielęgnowanie etnicznych tradycji przy jednoczesnej akceptacji narodowych. 50% uważa, że grupa etniczna powinna podtrzymywać narodową kulturę, a nie troszczyć się o swoją. Zdecydowana większość badanych, bo aż 92% całkowicie sprzeciwia się posiadaniu tylko narodowych przyjaciół, a 50% jedynie etnicznych. 48% preferuje wydarzenia społeczne z udziałem członków zarówno kultury etnicznej, jak i narodowej, a 50% zdecydowanie opowiada się za jednoczesnym posiadaniem przyjaciół z grupy etnicznej, jak i narodowościowej.

TABELA 4. OCENA – JAK PONIŻSZE STWIERDZENIA ODNOŚĄ SIĘ DO TEGO, JAK MYŚLISZ O SOBIE I SWOIM ŻYCIU?

	ZDECYDO- WANIE SIĘ NIE ZGA- DZAM	NIECO SIĘ NIE ZGA- DZAM	JESTEM NIEPEW- NA/NEU- TRALNA	NIECO SIĘ ZGADZAM	STANOW- CZO SIĘ ZGADZAM
OGÓLNIEM JESTEM Z SIEBIE ZADOWOLONA	0	0	38,46	32,67	28,85
CZASAMI MYŚLĘ, ŻE NIE JESTEM W OGÓLE DOBRA	13,46	21,15	25,00	40,38	0
MAM WIELE DOBRYCH CECH	0	0	0	82,69	17,31
JESTEM W STANIE WY- KONYWAĆ DOBRZE WIE- LE CZYNNOŚCI, TAK JAK WIĘKSZOŚĆ LUDZI	0	0	3,85	71,15	25,00
CZUJĘ, ŻE NIE MAM SIĘ CZYM POCHWALIĆ	51,92	25,00	9,61	13,46	0
NA PEWNO CZUJĘ SIĘ CZASAMI BEZUŻYTECZNA	25,00	9,61	32,67	32,67	0
CZUJĘ SIĘ WARTOŚCIOWĄ OSOBA, PRZYNAJMNIEJ NA RÓWNI Z INNYMI	3,85	3,85	9,61	69,23	13,46
CHCIAŁABYM MIEĆ WIĘ- CEJ SZACUNKU DO SIEBIE	15,38	25,00	34,61	15,38	9,61
JESTEM SKŁONNA UWA- ŻAĆ SIEBIE ZA PORAŻKĘ	32,67	3,85	48,08	13,46	1,92
MAM POZYTYWNE NA- STAWIENIE DO SIEBIE	0	0	42,31	34,61	23,07

Analizując poziom samooceny badanych, należy stwierdzić, że 39% z nich nie jest pewna, czy są zadowolone same z siebie. 40% zgadza się, że nie jest dobra we wszystkim, jednak 83% twierdzi, że ma wiele dobrych cech. 71% zgadza się, że są w stanie wykonywać dobrze wiele czynności tak jak większość ludzi. 52% nie zgadza się z twierdzeniem, że nie jest dumna z siebie. 33% respondentek czuje się czasami beзуżyteczna oraz ten sam procent badanych wskazuje na brak zdania w tej kwestii. Mimo tego 69% polskich kobiet czuje się jednak

wartościowymi osobami, przynajmniej na równi z innymi. 34% nie jest pewna, czy chciałaby mieć więcej szacunku dla samej siebie, a 48% nie ma zdania na temat tego, czy jest w stanie opisać siebie jako niepowodzenie. Jednak 35% deklaruje, że posiada pozytywne nastawienie do samej siebie.

TABELA 5. SATYSFAKCJA ŻYCIOWA – JAK PONIŻSZE STWIERDZENIA ODNOSZĄ SIĘ DO TEGO, JAK MYŚLISZ O SOBIE I SWOIM ŻYCIU?

	ZDECYDOWANIE SIĘ NIE ZGADZAM	NIECO SIĘ NIE ZGADZAM	JESTEM NIEPEWNA/NEUTRALNA	NIECO SIĘ ZGADZAM	STANOWCZO SIĘ ZGADZAM
W WIĘKSZOŚCI SYTUACJI MOJE ŻYCIE JEST ZGODNE Z MOIM IDEAŁEM	3,85	17,31	44,23	26,92	7,69
WARUNKI MOJEGO ŻYCIA SĄ DOSKONAŁE	0	3,85	42,31	38,46	15,38
ODCZUWAM SATYSFAKCJĘ ZE SWOJEGO ŻYCIA	0	1,92	44,23	40,38	13,46
MAM OKREŚLONE CELE W ŻYCIU	0	1,92	3,85	36,54	57,69
AKCEPTUJĘ SWOJE ŻYCIE I NIC BYM W NIM NIE ZMIENIŁA	0	1,92	40,38	44,23	13,46

W odniesieniu do rezultatów uzyskanych na etapie życiowej satysfakcji, 44% nie była pewna, czy w większości sytuacji ich życie jest zgodne z własnym ideałem. 43% nie potrafiła również jednoznacznie stwierdzić, czy warunki ich życia są doskonałe. Jednocześnie 44% badanych przyjęła neutralne stanowisko w kwestii życiowej satysfakcji. 58% zdecydowanie zgadzała się z twierdzeniem, że ma określone cele w życiu, a 44% opowiada się, że akceptuje swoje życie i nic by w nim nie zmieniała.

TABELA 6. PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE – JAK CZĘSTO DOŚWIADCZASZ PONIŻSZYCH?

	NIGDY	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO	CAŁY CZAS
JESTEM ZMĘCZONA	0	38,46	32,67	25,00	3,85
ODCZUWAM DOLEGLIWOŚCI ŻOŁĄDKOWE	61,52	7,69	21,15	7,69	1,92
ODCZUWAM ZAWROTY GŁOWY I OSŁABIENIE	61,52	11,54	21,15	5,77	0
ODCZUWAM PROBLEMY Z ODDYCHANIEM	61,52	23,07	9,61	5,77	0
CZUJĘ SIĘ SŁABO	55,77	17,31	9,61	17,31	0
CZUJĘ SIĘ NAPIĘTA, SPIĘTA	21,15	44,23	19,23	15,38	0
JESTEM NERWOWA I ROZTRZĘSIONA WEWNĘTRZNIE	21,15	42,31	25,00	11,54	0
JESTEM NIESPOKOJNA	11,54	53,85	25,00	9,61	0
JESTEM ZIRYTOWANA I PODRAŻNIONA	0	44,23	21,15	34,61	0
MARTWIĘ SIĘ CZYMŚ ZŁYM, CO MOŻE PRZYDARZYĆ MI SIĘ W ŻYCIU	13,46	3,85	63,46	15,38	3,85
JESTEM NIESZCZĘŚLIWA I SMUTNA	21,15	46,15	23,07	7,69	1,92
MOJE MYŚLI SĄ NIESPÓJNE, ROZBIEGANE	11,54	26,92	53,85	3,85	3,85
MARTWIĘ SIĘ PRZEZ WIĘKSZOŚĆ CZASU	11,54	23,07	50,00	9,61	5,77
JESTEM SAMOTNA	26,92	46,15	17,31	7,69	1,92
TRACĘ ZAPĄŁ, ZAINTERESOWANIE RZECZAMI, KTÓRE SPRAWIAJĄ MI PRZYJEMNOŚĆ	53,85	26,92	9,61	5,77	3,85

Dalsze badania zostały przeprowadzone w celu zbadania psychologicznych problemów polskich kobiet w związkach wielokulturowych. 38% stwierdziło, że rzadko czuje się zmęczona, a 33% czasami. Zdecydowana większość nigdy

nie odczuwa dolegliwości żołądkowych, a 21% czasami. Kobiety, które nigdy nie odczuwały zawrotów głowy i osłabienia, stanowią 62% badanych, a te, które czasami, 21%. 62% nie odczuwa problemów z oddychaniem, a 23% rzadko. 56% zadeklarowała, że nigdy nie czuje się słabo nade wszystko, a 15% zarówno odczuwa taki stan rzadko, a nawet systematycznie. 44% rzadko czuje się napięta, a 19% czasami. 42% rzadko czuje się nerwowa i roztrzęsiona wewnętrznie, a 25% czasami. 54% rzadko czuje się niespokojne, a 25% czasami. 44% rzadko były zirytowane i podrażnione, a 35% systematycznie. Ponad połowa badanych – 63% – czasami martwiła się czymś złym, co może im się przydarzyć w życiu, a 15% robi tak systematycznie. 46% rzadko czuła się nieszczęśliwa i smutna, a 23% czasami. Myśli 54% respondentek były czasami niespójne, rozbiegane, a połowa z nich również tylko czasami martwiła się przez większość czasu. 46% rzadko czuła się samotna, a 53% nigdy nie straciła zapału, zainteresowania rzeczami, które sprawiają im przyjemność.

TABELA 7. KOMPETENCJE SPOŁECZNO-KULTUROWE

	BEZ TRUDNOŚCI	NIEWIELKA TRUDNOŚĆ	UMIARKOWANA TRUDNOŚĆ	WIELKA TRUDNOŚĆ	EKSTREMALNA TRUDNOŚĆ
NAWIĄZANIE NOWYCH PRZYJAŹNI	50,00	26,92	19,23	1,92	1,92
ZNALEZIENIE ULUBIONEJ ŻYWNOŚCI	75,00	11,54	13,46	0	0
PRZESTRZEGANIE ZASAD I PRZEPISÓW	51,92	26,92	17,31	3,85	0
RADZENIE SOBIE Z LUDŹMI SPRAWUJĄCYMI WŁADZĘ	71,15	23,07	5,77	0	0
KORZYSTANIE Z TRANSPORTU	88,46	5,77	1,92	3,85	0
ZAJMOWANIE SIĘ BIUROKRACJĄ	25,00	50,00	23,07	1,92	0
ROZUMIENIE JĘZYKA KRAJU ZAMIESZKANIA	76,92	19,23	3,85	0	0
ROBIENIE ZAKUPÓW	88,46	7,69	3,85	0	0

ROZUMIENIE ŻARTÓW	34,61	51,92	3,85	5,77	3,85
POZYSKIWANIE ZAKWATEROWANIA	40,38	9,61	46,15	1,92	1,92
SPOTKANIA TOWARZYSKIE	50,00	23,07	13,46	13,46	0
KOMUNIKACJA W OBRĘBIE RÓŻNYCH GRUP ETNICZNYCH	78,85	3,85	3,85	13,46	0
ROZUMIENIE ETNICZNYCH I KULTUROWYCH RÓŻNIC	50,00	7,69	9,61	26,92	5,77
ODDAWANIE CZCI	26,92	57,69	11,54	3,85	0
RELACJE Z OSOBAMI PŁCI PRZECIWNEJ	44,23	15,38	26,92	13,46	0
ODNAJDYWANIE DROGI	51,92	32,67	3,85	11,54	0
MÓWIENIE O SOBIE INNYM	28,85	17,31	40,38	1,92	11,54
RADZENIE SOBIE Z KLIMATEM	42,31	15,38	13,46	28,85	0
KONTAKTY Z RODZINĄ	38,46	28,85	23,07	9,61	0
TEMPO ŻYCIA	25,00	46,15	19,23	9,61	0

W celu prześledzenia kompetencji społeczno-kulturowych respondentki wskazywały na różnorodne aspekty doświadczanego życia w Wielkiej Brytanii. Dla 50% z nich nie było problemu w nawiązywaniu nowych przyjaźni, jednak dla 19% stanowiło to umiarkowaną trudność. Znalezienie ulubionej żywności nie stanowiło również żadnego problemu dla 75%, natomiast dla 13% było to umiarkowaną trudnością. 52% respondentek nie posiadało trudności w przestrzeganiu zasad i przepisów, jedynie 27% deklarowało niewielkie trudności. 88% wskazywała na brak jakichkolwiek trudności w korzystaniu z transportu, a 50% na niewielkie trudności związane z biurokracją. 19% posiada niewielkie trudności ze zrozumieniem języka kraju zamieszkania i tylko 8% z robieniem zakupów. 52% w niewielkim stopniu ma problemy ze zrozumieniem żartów, a 46% umiarkowane trudności z pozyskiwaniem zakwaterowania. 23% ma niewielkie trudności podczas spotkań towarzyskich. Komunikacja w obrębie in-

nych grup etnicznych nie stanowi żadnej trudności dla 79% badanych, natomiast dla 14% jest wielką trudnością. Rozumienie etnicznych lub kulturowych różnic nie stanowi trudności dla 50% Polek, ale dla 27% jest już wielką trudnością. Dla 27% relacje z osobami płci przeciwnej stanowią umiarkowane trudności, a dla 15% niewielkie. 40% ma umiarkowane trudności w mówieniu o sobie z innymi, 29% odczuwa niewielkie problemy w kontaktach rodzinnych, a 46% w niewielkim stopniu wskazuje na trudności związane z tempem życia.

#### ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

**P**raktycznym celem opisanych badań było zebranie informacji dotyczących stresu akulturacyjnego polskich kobiet w związkach wielokulturowych mieszkających w Wielkiej Brytanii, a na tej podstawie – nakreślenie sytuacji kontaktów społecznych w grupie etnicznej, narodowej oraz wskazanie na zjawisko kulturowej identyfikacji. Istotą badań stało się ustalenie obrazu strategii akulturacji związanej z postawami i oczekiwaniami Polek wobec danej kultury. Następnym krokiem było wskazanie poziomu ich samooceny, życiowej satysfakcji, psychologicznych problemów oraz kompetencji społeczno-kulturowych.

Podsumowując, można stwierdzić, iż stres związany z akulturacją wpływa na funkcjonowanie polskich kobiet w związkach wielokulturowych. Otrzymane wyniki wskazują na różny charakter ich postaw, poglądów, zachowań, emocji czy problemów psychologicznych w kontekście procesu akulturacji. Płaszczyzna kontaktów społecznych ukazuje istotę podtrzymywania kontaktów między grupą etniczną a narodową. Ważna jest również korelacja zachodząca między językiem etnicznym a narodowym. Niejednokrotny brak zdecydowanego podejścia do własnej samooceny może świadczyć o braku wsparcia czy też pozytywnego utwierdzenia, wzmacniania ze strony partnera w różnorodnych przedsięwzięciach podejmowanych przez te kobiety. Taka sytuacja wpływa na poziom satysfakcji życiowej polskich kobiet w związkach wielokulturowych. Wyczuwalny jest brak pewności siebie i wiary w swoje możliwości, co wynika z neutralnej postawy czy też ograniczeń, jakie wyznacza im otoczenie, partner, a nawet kobieta sama. Skutkuje to różnorodną częstotliwością występowania problemów fizjologicznych, takich jak m.in. zmęczenie, zawroty głowy, osłabienie, rozdrażnienie, oraz psychologicznych, czyli poczucie smutku, osamotnienia, brak spójności myśli, zamartwianie się, brak motywacji do działania oraz podtrzymywania lub rozwijania dotychczasowych zainteresowań czy pasji.

## 5. PODSUMOWANIE

Zrozumienie zjawiska stresu jest koniecznością dla wszystkich osób, które żyją w związkach wielokulturowych. Niezależnie bowiem od reprezentowanego przez nie stanowiska, często dochodzi do konfrontacji z wymaganiami lub zmianami na różnych płaszczyznach, które zmuszają je do poradzenia sobie z nimi lub zaadaptowania się do nowych warunków. Poza wiedzą o mechanizmach stresu konieczne jest również posiadanie doraźnych umiejętności przeciwdziałania jego skutkom oraz przyjmowanie zaawansowanych strategii postępowania, które nie dopuszczają do ponoszenia długotrwałych i wysokich kosztów życia w stresującym środowisku.

Emigranci, którzy posiadają potrzebę przynależności do danej grupy narodowej oraz potrzebę wsparcia, rozwijają swoją tożsamość dwukulturową oraz wykazują większą tendencję do tworzenia związków mieszanych. Konieczność zaadaptowania się do nowych warunków powoduje u nich nie tylko stres, ale wyzwała także pewną motywację do utrwalania relacji, uczy wzajemnej tolerancji, a także sprzyja wzajemnemu kulturowemu zbliżaniu się partnerów w procesie wyrównywania różnic.

Polskie kobiety w związkach wielokulturowych mieszkające w Wielkiej Brytanii mogą odczuwać różnorodne problemy związane ze swoim zdrowiem psychicznym, fizjologicznym, jak i emocjonalnym. Ich związki podatne są na kryzysy, co wynika z braku posiadania umiejętności realizowania zadań rozwojowych i zaspokajaniem swoich potrzeb w procesie adaptacji kulturowej. Ich równowaga emocjonalna może być zachwiana, ponieważ nie otrzymują wsparcia od partnera w rozwiązywaniu problemów czy w zaspokajaniu potrzeb. Konsekwencją takiej sytuacji jest brak samoakceptacji oraz wiary w swoje możliwości. Potrzebują wówczas pomocy w doskonaleniu swoich umiejętności, niezbędnych do realizacji potrzeb i zadań, oraz wsparcia od partnera, rodziny lub przyjaciół. Niezastąpionym wsparciem jest jednak partner oraz jego właściwa postawa emocjonalna wobec partnerki.

## BIBLIOGRAFIA

- Gerring R. J., Zimbardo P. G., *Psychologia i życie*, Warszawa, 2006.
- Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, Gdańsk, 2007, t. 3.
- Palczyński T., *Interpersonalne stosunki międzykulturowe*, Kraków, 2007.
- Waszkowska M., Potocka A., Wojtaszczyk P., *Miejsce pracy na miarę oczekiwania*, Łódź, 2010.

URSZULA WALCZAK

THE ACCULTURATION STRESS OF POLISH WOMEN  
LIVING IN MULTICULTURAL RELATIONSHIPS  
IN THE GREAT BRITAIN

SUMMARY

**T**he Polish women's relationships with partners of different cultures raise a lot of controversy, emotion and conflicting ratings, although this is a frequent occurrence in Great Britain. You can often see Polish women with Arabic, Hindi or even with Latin partners, but not always you can see this with a favourable opinion other Polish people. A decision about sharing a life with someone with a different culture, religion or language is an interest to many researchers.

**Keywords:** Polish women, multicultural relationships, stress, psychological stress, acculturation process, acculturation stress