

POLSKI UNIWERSYTET NA OBCZYŹNIE
W LONDYNIE

ZESZYTY NAUKOWE

SERIA TRZECIA, NR 9, 2021

URSZULA WALCZAK

POLSKI UNIWERSYTET NA OBCZYŹNIE, LONDYN

ZJAWISKO POCZUCIA SAMOTNOŚCI WŚRÓD POLSKICH KOBIET MIESZKAJĄCYCH W WIELKIEJ BRYTANII

1. WSTĘP

Człowiek we współczesnym świecie na skutek dynamicznego rozwoju techniki oraz pojawiających się zmian społecznych, politycznych i gospodarczych, a także często braku umiejętności przystosowania się do nowych warunków życia może doświadczyć zjawiska samotności. Przeobrażenia te w różnorodny sposób oddziałują na psychospołeczne funkcjonowanie człowieka w otaczającej go rzeczywistości. Z jednej strony, ułatwiają życie poprzez umożliwianie odbycia nieograniczonych podróży, nawiązania kontaktów i dostęp do informacji z całego świata. Natomiast z drugiej strony, dezorganizują życie, czego efektem niejednokrotnie są fale migracji zarobkowej, które powodują rozłąkę małżonków, kult pieniądza i sukcesu zawodowego oraz ruchy emancypacyjne kobiet czy zmianę ról pełnionych w rodzinie. Naturalne kontakty międzyludzkie są zastępowane relacjami wirtualnymi, co prowadzi do wzrostu anonimowości lub całkowitej izolacji między ludźmi¹.

¹ J. Śliwak, U. Reizer, J. Partyka, *Poczucie osamotnienia a przystosowanie społeczne*, „Studia Socialia Cracoviensia”, 2015, r. VII, nr 1 (12), s. 61–78.

Badania naukowe nad zjawiskiem samotności jednoznacznie wskazują na jego powszechność i rosnącą tendencję. Samotność – rozumiana jako stan odosobnienia, braku towarzystwa, rodziny, sąsiadów, znajomych czy pozostawiania samotnie w określonym czasie – coraz częściej dotyka większej liczby osób bez względu na ich wiek, płeć, stan cywilny, status społeczny, ekonomiczny czy światopogląd. Przyczyn samotności należy dopatrywać się nie tylko w czynnikach zewnętrznych, ale również w wewnętrznym świecie człowieka, zwracając uwagę na jego charakter, temperament, osobowość czy sferę emocjonalną. Dążenie do kontaktu z innymi ludźmi jest naturalną oraz istotną potrzebą każdego człowieka. W momencie, gdy zaczyna go brakować, maleje poczucie bezpieczeństwa, obniża się poczucie własnej wartości oraz następuje utrata wiary we własne możliwości. Nie należy ignorować uwarunkowań środowiskowych i cywilizacyjnych, gdyż zerwanie kontaktów z innymi ludźmi przejawia się utratą związków emocjonalnych pomimo pozorów obecności bliskich osób². Może to powodować depresję, prowadzić do samobójstw oraz innych indywidualnych i społecznych zaburzeń zachowania, takich jak: niedostosowanie emocjonalno-społeczne, uzależnienia, zaburzenia jedzenia lub dysfunkcje seksualne³.

Samotność jest częścią ludzkiej kondycji, której doświadczają między innymi polskie kobiety żyjące w Wielkiej Brytanii. Ich doświadczenia związane z życiem na emigracji, z procesem akulturacji, z rozłąką z rodziną i przyjaciółmi niejednokrotnie prowadzą do dysharmonii zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Istotne staje się zatem opracowanie właściwej strategii radzenia sobie z tym zjawiskiem, która powinna opierać się na akceptacji i dostrzeganiu możliwości rozwoju, budowaniu społecznych relacji oraz zaprzeczaniu sytuacji samotności.

2. SAMOTNOŚĆ W LITERATURZE PRZEDMIOTU

Współcześnie zjawisko samotności jest interdyscyplinarnym zagadnieniem badawczym. Ma już obszerną literaturę przedmiotu stworzoną przez przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych, między innymi literaturoznawstwa, kulturoznawstwa, etnografii, familiologii, historii oświaty i kultury, historii sztuki, teatrologii, muzykologii, filmoznawstwa, medioznawstwa. Najczęściej jednak jest rozpatrywane na gruncie psychologii i pedagogiki. Według

² A. Mikrut, *Samotność młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, „Nasze Forum”, 2009, nr 1–2 (33–34), s. 15–31.

³ J. Rembowski, *Samotność*, Gdańsk, 1992, s. 4.

Jadwigi Izdebskiej, nie można wyodrębnić jednej, uniwersalnej definicji zjawiska, ponieważ samotność jest przeżyciem złożonym, trudnym do empirycznego uchwycenia, poznania i zdefiniowania przez badacza⁴. Natomiast Józef Rembowski twierdzi, że samotność wynika z odmiennych przeżyć, które pod względem opisowym, jak i dynamicznym są bardzo zróżnicowane⁵.

Przyczyny, z powodu których naukowcy podejmują badania nad zjawiskiem samotności, wynikają z faktu, iż ma szeroki zasięg występowania i jest niezależna od wieku oraz warunków życia. Dotyka już nie tylko dorosłych, ale i dzieci. Skutkuje przykrymi przeżyciami osobistymi, a jej przebieg i charakter wpływa na losy człowieka. Poczucie samotności często łączy się z zaburzeniami psychicznymi, agresją, zagrożeniem alkoholizmem i narkomanią, a nawet próbami samobójczymi. Z punktu widzenia nauk społecznych, samotność osłabia kondycję psychofizyczną człowieka i społeczeństwa, prowadząc do niepowodzeń w kształtowaniu relacji interpersonalnych⁶.

Według Izdebskiej, samotność jest stanem relacji międzyludzkich zacieśnionych do samego siebie. Dotyczy braku poczucia bezpieczeństwa, uczucia odizolowania, bezradności oraz wyobcowania⁷. Natomiast Ewa Dubas wskazuje na fakt, iż samotność wynika z samotności fizycznej, która dotyczy braku innych osób oraz z sytuacji życia wśród innych ludzi. Jej zdaniem prowadzi to do osamotnienia lub samotności pozytywnej albo do braku odniesienia do samotności⁸. Samotność jest społecznym odpowiednikiem bólu fizycznego rozłączenia, głodu i pragnienia więzi społecznej niezbędnych do przetrwania naszych genów⁹. To

⁴ J. Izdebska, *Dziecko osamotnione w rodzinie: kontekst pedagogiczny*, Białystok, 2004, s. 17.

⁵ J. Rembowski, *Przyczynek do zjawiska samotności*, „Problemy Rodziny”, 1991, nr 4, s. 1–6. Autor podaje przykład samotności zdeterminowanej kulturowo; narzucanej sobie przez jednostkę; przymusowej oraz prawdziwej z wyboru.

⁶ J. Wyczesany, *Samotność młodzieży w kontaktach z rodzicami i nauczycielami*, w: *Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*, red. R. Kwiecińska, M. J. Szymański, Kraków, 2001, s. 63–72.

⁷ J. Izdebska, *Dziecko osamotnione w rodzinie...*, s. 19.

⁸ E. Dubas, *Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania*, w: *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki, W. Tyburski, Toruń, 2006, s. 338.

⁹ J. T. Cacioppo, L. C. Hawkley, J. M. Ernst, et al., *Loneliness within a nomological net. An evolutionary perspective*, „Journal of Research in Personality”, 2006, no. 40, s. 1054–1085.

przeżycie przykre, ujemnie wpływające na zdrowie i kondycję fizyczną i psychiczną. [...] Jest mieszaniną uczuć odrzucenia, braku akceptacji i nieprzyjemnych przeżyć. Z reguły towarzyszą jej: gniew, rozczarowanie, poczucie nieszcześćia i pesymizm¹⁰.

Ami Rokach twierdzi, że samotność jest podmiotowym i subiektywnie odczuwanym zjawiskiem, które wywołuje ból i stres. Związane jest to z wewnętrznym poczuciem pustki, utratą zdolności do rozumienia siebie i otoczenia, a także z poczuciem beznadziejności, bezradności oraz brakiem jakiegokolwiek kontroli nad wydarzeniami¹¹.

3. WIELOPOZIOMOWA STRUKTURA SAMOTNOŚCI

W klasycznym ujęciu człowieka wyróżniamy trzy zasadnicze władze, do których zalicza się rozum, wolę i uczucia. Zatem samotność należy odnieść do tych trzech zasadniczych aspektów, czyli rozumowego, wolicjonalnego i uczuciowego, gdyż decydują o możliwości nawiązania relacji interpersonalnych. W aspekcie rozumowym samotność jest traktowana jako trwałe pozbawienie relacji intelektualnych między danym człowiekiem a innymi ludźmi. W aspekcie wolicjonalnym samotność stanowi o trwałym pozbawieniu woli relacji między konkretnym człowiekiem a innymi ludźmi. Natomiast w aspekcie uczuciowym jest rozumiana jako trwałe pozbawienie relacji uczuciowych między określonym człowiekiem a innymi ludźmi. Bez uwzględnienia tych trzech podstawowych aspektów człowieczeństwa wszelkie ujęcia zagadnienia samotności są nieadekwatne do rzeczywistości ludzkiej (rozumowo-wolicjonalnie-uczuciowej)¹².

Samotność może być również rozpatrywana w ujęciu filozoficznym, socjologicznym i psychologicznym. W kategorii filozoficznej służy opisowi ludzkiej egzystencji oraz pełni ważną rolę w rozwoju ludzkości i w zwiększaniu samowiedzy człowieka. Dzięki temu człowiek poznaje prawdę o sobie i znajduje re-

¹⁰ J. Stochniałek, *Samotność oraz starość w świetle koncepcji jakości życia*, w: *Przeciw samotności*, red. J. Twardowska-Rajewska, Poznań, 2005, s. 30.

¹¹ A. Rokach, *Surviving and Coping with Loneliness*, „The Journal of Psychology”, 1990, vol. 124, 1, s. 39–54; A. Rokach, H. Brock, *Coping with Loneliness*, „The Journal of Psychology”, 1998, vol. 132, 1, s. 107–127.

¹² Strona internetowa: Ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/5531/tytko_samotnosc_czlowieka_rodziny_narodu_i_rodzaju_ludzkiego.pdf?sequence=1&isAllowed=y, dostęp 13 II 2020.

fleksję nad swoim życiem. Socjologiczny aspekt samotności wskazuje na obiektywny stan, który można zaobserwować, określić i wyjaśnić. Na występowanie zjawiska samotności wpływa między innymi globalizacja, automatyzacja, mechanizacja, tempo życia i anonimowość. Wynikiem tego jest rozluźnienie więzi międzyludzkich, które stają się coraz bardziej bezosobowe i instrumentalne. Podejście psychologiczne samotności wskazuje na stan subiektywny, którego przyczyny tkwią w przeżyciach, reakcjach i doznaniach człowieka¹³.

Współczesny człowiek nazbyt dobrze zna samotność cywilizacyjnego przyspieszenia; samotność zagubienia, dezorientacji; samotność szalonej pogoni za wyzyskiem; samotność wrogiej rywalizacji; samotność przymusu samodzielności, zdanie na siebie; samotność nienasyconego konsumizmu; samotność sukcesu, sławy, bogactwa, władzy; samotność pogoni za prymitywną przyjemnością; samotność peryferyzacji społecznej, ekonomicznej, gospodarczej, politycznej, światopoglądowej czy konfesyjnej; samotność unifikacji postaw, poglądów, zachowań i dążeń; samotność kariery dziwactw i wynaturzeń; samotność promocji bezmyślności, szaleństwa, tandety i kiczu; samotność karnawalizacji życia; samotność brutalizacji sfery prywatnej i publicznej; samotność kultury ekshibicjonizmu pospołu z samotnością prywatyzacji życia; samotność różnego typu segregacji społecznej; samotność marketyzacji i komercjalizacji życia ludzkiego; samotność przerostu sztampowej indywidualności resp. sobkostwa nad indywidualizmem; samotność okazjonalnych, płytkich kontaktów; samotność deprecjonalizacji więzi; samotność niezdolności do przeżywania intymności, bliskości, wspólnoty; samotność nonszalancji w stosunkach z innymi; samotność obojętności wobec drugiego; samotność negacji, odrzucenia, wyparcia tradycyjnych wartości, a równocześnie samotność zagubienia w pęczniejącym multiwersum aksjologicznym; samotność rozbicia ekstrawertyczno-introwertycznego, panowania „mieć” nad „być”, a jeśli „być”, to tylko po to, by jeszcze więcej „mieć”, przewagi zewnątrz nad wewnątrz; samotność atrofii pragnień i dążeń wspólnototwórczych; samotność czynników konsolidacyjnych; samotność pokoleniowa (przeżywana pokoleniowo, typowo dla określonych generacji: samotność dzieci, młodzieży, osób dojrzałych, starców); samotność wszechogarniającego poczucia zagrożenia, niestabilności, niepewności; w końcu samotność nostalgii za idealizowaną przeszłością¹⁴.

¹³ M. Górecki, O różnym rozumieniu samotności, „Pedagogika Społeczna”, 2006, nr 3, s. 38–39.

¹⁴ P. Domeracki, W. Tyburski, Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne, Toruń, 2006, s. 8–9.

4. SAMOTNOŚĆ W WIELKIEJ BRYTANII

Badania nad zagadnieniem samotności są prowadzone przez naukowców na całym świecie. W 2015 roku w Wielkiej Brytanii Jo Cox rozpoczęła kampanię na rzecz profilaktyki samotności. Wspólnie z Seemą Kennedy założyła Komisję do spraw Samotności (Jo Cox Commission on Loneliness; Jo Cox Loneliness)¹⁵. W latach 2016–2017 na terenie Wielkiej Brytanii zostały przeprowadzone badania, z których wynika, że to kobiety częściej niż mężczyźni doświadczają samotności, osoby samotne lub owdowiałe, osoby o złym stanie zdrowia lub cierpiące na różnorodne schorzenia. Zdecydowanie częściej zjawiska samotności doświadczają najemcy niż właściciele domów, osoby, które odczuwają mniejszą integrację z najbliższym środowiskiem społecznym i ci, którzy nie mają zaufania do innych osób z najbliższego otoczenia¹⁶.

W styczniu 2018 roku, po opublikowaniu raportu na temat samotności, brytyjski rząd powołał pierwszą na świecie minister do spraw samotności (Minister for Loneliness). Do jej zadań należy opracowanie i koordynowanie strategii profilaktycznej oraz interwencyjnej na rzecz walki z samotnością wśród mieszkańców Wielkiej Brytanii. Dodatkowo wdrożono system wsparcia społecznego dla osób doświadczających samotności oraz stworzono fundusz, który zapewnia środki na radzenie sobie z izolacją w społeczeństwie (*PM commits to government-wide drive to tackle loneliness*)¹⁷. Powołano Kampanię „Koniec Samotności” (End Loneliness), założono Fundację Jo Cox (The Jo Cox Foundation)¹⁸, a od 2017 roku odbywa się Festiwal „Wielkie Spotkanie” (The Great Get Together) aktywizujący tysiące osób na rzecz zintegrowania społecznego i uwrażliwiania na problem samotności (The Great Get Together inspired by Jo Cox)¹⁹.

¹⁵ Strony internetowe: Ageuk.org.uk/our-impact/campaigning/jo-cox-commission/; Redcross.org.uk/-/media/documents/about-us/combating-loneliness-one-conversation-at-a-time.pdf, dostęp 13 II 2020.

¹⁶ Strona internetowa: Ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/ 2018-04-10, dostęp 13 II 2020.

¹⁷ Strona internetowa: Gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness, dostęp 13 II 2020.

¹⁸ Strona internetowa: Jocoxfoundation.org/, dostęp 13 II 2020.

¹⁹ Strona internetowa: Greatgettogether.org/, dostęp 13 II 2020.

5. METODOLOGIA BADAŃ

5.1. PROBLEMY I CELE BADAWCZE

Głównym celem przeprowadzonego przez mnie badania było zbadanie poczucia samotności polskich kobiet mieszkających na terenie Wielkiej Brytanii. Praktycznym celem stało się zebranie informacji dotyczących kontaktów interpersonalnych Polek, a następnie nakreślenie ich sytuacji w kontekście odczuwanych przez nie emocji. Postawione pytania badawcze dotyczyły postaw Polek wobec angielskiej kultury oraz ich związku z polską kulturą: Czy chętnie podtrzymują własną identyfikacji kulturową przy jednoczesnym utrzymywaniu kontaktu z nową kulturą? Czy uczestniczą w kulturze przyjmującej, zachowując jednocześnie swoją dotychczasową tożsamość kulturową? Czy deklarują niechęć do udziału w życiu społecznym Wielkiej Brytanii, zawężając swoje funkcjonowanie do środowiska polskiego? Czy zdecydowanie odcinają się zarówno od środowiska polskiego jak i angielskiego? Czy poczucie samotności polskich kobiet jest znaczącym społecznie zjawiskiem?²⁰

5.2. NARZĘDZIE BADAWCZE

Do zebrania danych o charakterze ilościowym zastosowałam metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety jako techniki badawczej. Do zbadania poczucia samotności wykorzystałam skalę do pomiaru poczucia samotności autorstwa De Jong Gierveld. Autorami adaptacji skali w Polsce są: Paweł Grygiel, Grzegorz Humenny, Sławomir Rębisz, Piotr Świtaj i Justyna Sikorska-Grygiel. Narzędzie składa się z 11 twierdzeń i jest częściowo zbalansowane. Sześć twierdzeń odnosi się do poczucia samotności opisujących brak satysfakcji z kontaktów społecznych i są to twierdzenia odwrócone, czyli sformułowane jako zdania negatywne. Pozostałe pięć twierdzeń, pozytywnie sformułowanych, mierzy satysfakcję związaną z relacjami interpersonalnymi oraz odnosi się do samotności, odbieranej w sposób emocjonalny. Respondentki zostały poproszone o wskazanie, w jakim stopniu twierdzenia wyrażają ich obecną sytuację i odczucia. Odpowiedzi udzielały na pięciostopniowej skali: od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie”. Wynik ogólny badania składa się na całościowe poczucie samotności Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii. Skala

²⁰ Opis badania oraz analiza wyników zostały opublikowane w: U. Walczak, *A multifaceted approach to the feeling of loneliness – the phenomenon of loneliness among Polish women in Great Britain*, „Zoon Politikon”, 2019, issue 10, s. 112–118.

wykazuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi takimi jak rzetelność, trafność i homogeniczność²¹.

5.3. PRZEBIEG BADANIA

Badanie zostało przeprowadzone w 2019 roku wśród polskich kobiet mieszkających na terenie Wielkiej Brytanii. Polskojęzyczny kwestionariusz był udostępniony respondentkom bezpośrednio do wypełnienia oraz poprzez drogę mailową z prośbą o przekazanie informacji innym Polkom mieszkającym w Wielkiej Brytanii. Kwestionariusz miał charakter anonimowy.

5.4. OSOBY BADANE

W badaniu wzięły udział 154 kobiety mieszkające w Wielkiej Brytanii. 39% z nich to kobiety w wieku pomiędzy 29. a 39. rokiem życia; 37,7% (40.–50. r. ż.); 9,1% (51.–60. r. ż.); 7,8% (18.–28. r. ż.); 3,2% (71.–80. r. ż.); 1,9% (61.–70. r. ż.); 1,3% (powyżej 80. r. ż.).

Zdecydowana większość respondentek – 85,1% mieszka w mieście dużym powyżej 500 000 mieszkańców; 9,7% – w średnim mieście poniżej 500 000 mieszkańców, a tylko 5,2% w mieście poniżej 100 000 mieszkańców. Żadna z badanych respondentek nie mieszka na wsi.

71,4% badanych kobiet mieszka w Wielkiej Brytanii po wejściu Polski do Unii Europejskiej (po 1 maja 2004 r.), natomiast 28,6% przed wejściem Polski do Unii Europejskiej. Żadna z respondentek nie mieszka w Wielkiej Brytanii od urodzenia.

W badaniu przeważały kobiety z wykształceniem średnim – 41,5% oraz z wykształceniem wyższym magisterskim – 27,3%. 24,7% to kobiety z wykształceniem licencjackim; 5,2% z zawodowym, a 1,3% z podstawowym.

Większość respondentek – 54, 5% to mężatki; 19,5% badanych tworzą związki partnerskie; 7,8% to kobiety rozwiedzione; 5,2% stanowią wdowy i 13% panny.

Określając swoją aktywność zawodową w Wielkiej Brytanii, badane kobiety miały możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi. 68,2% ma pracę stałą; 17,5% nie pracuje, jest na czyimś utrzymaniu; 8,4% pracuje dorywczo; 7,1% udziela się wolontaryjnie; 6,5% uczy się/studiuje. Zarówno emerytki, jak i kategoria „inne” (własna działalność, opieka nad osobami chorymi na Parkinso-

²¹ P. Grygiel, G. Humenny, S. Rębisz, P. Świtaj, J. Sikorska-Grygiel, *Validating the Polish adaptation of the 11 – item De Jong Gierveld Loneliness Scale*, „European Journal of Psychological Assessment”, 2013, 29 (2), s. 129–139.

na i Alzheimera oraz „mama na pełny etat”) stanowią 2,6%, a rencistki to 1,9% wszystkich badanych.

7,8% ankietowanych kobiet mieszka samotnie, a 92,2% nie mieszka samotnie, w tym 62,3% z rodziną; 18,2% z partnerem; 11% ze współlokatorem, współlokatorami; a w kategorii „inne” tylko 2,6% z podopieczną lub z córką. Kobiety, które nie potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu, stanowią 77,3% wszystkich badanych, a pozostałe 22,7% potrzebuje takiej pomocy. Respondentki mając możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi na pytanie, jakiej pomocy potrzebują w codziennym funkcjonowaniu, odpowiadały następująco: 15,6% potrzebuje pomocy informacyjnej; 13,6% – emocjonalnej; 9,7% – materialnej; 8,4% – zdrowotnej, a w kategorii „inne” 1,9% wymieniło pomoc towarzyską, pomoc niani, sprzątaczkę i kucharkę oraz podczas kontaktu z lekarzem.

52,6% respondentek korzysta z instytucji, gabinetów medycznych; 9,7% z gabinetów doradztwa psychoseksualnego i rodzinnego. Zarówno 1,9% z pomocy profesjonalnych ośrodków terapii uzależnień i współuzależnień, jak i z gabinetów medycyny estetycznej, kosmetyczki, fryzjera, masażyści. Natomiast 0,6% wszystkich ankietowanych korzysta z samopomocowych grup wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Przy wyborze jednej ze strategii akulturacji 53,2% badanych identyfikuje się jednocześnie ze środowiskiem polonijnym i utrzymuje kontakt z kulturą angielską (integracja); 42,3% respondentek podtrzymuje własną tożsamość narodową przy jednoczesnym ograniczeniu do minimum kontaktów z kulturą Wielkiej Brytanii (separacja); 3,2% wskazuje na fakt wypierania przez elementy kultury angielskiej kultury ojczystej (asymilacja), a 1,3% izoluje się jednocześnie od środowiska polonijnego i angielskiego (marginalizacja).

Zdecydowana większość badanych kobiet 53,9% określa znajomość języka angielskiego na poziomie średniozaawansowanym; 26,6% – biegłym, a 19,5% – podstawowym.

Spośród wszystkich respondentek 62,4% to kobiety wierzące, praktykujące; 29,3% wierzące, niepraktykujące, a 4,5% poszukujące religijnie. Zarówno 1,9% stanowiły kobiety niewierzące oraz wybierające kategorię „inne”.

5.5. PREZENTACJA WYNIKÓW BADAŃ

Zródłem wszystkich danych przedstawionych w poniższych tabelach są ankiety otrzymane bezpośrednio od respondentek lub poprzez drogę elektroniczną. Sumaryczne wyniki ujęto w procentach.

TABELA 1. ZAWSZE JEST KTOŚ, Z KIM MOGĘ POROZMAWIAĆ
O CODZIENNYCH PROBLEMACH

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	49	31,8
tak	59	38,4
ani tak, ani nie	22	14,3
nie	15	9,7
zdecydowanie nie	9	5,8

Z badania empirycznego z wykorzystaniem skali do pomiaru De Jong Gierveld wynika, że 38,4% respondentek ma osobę, z którą zawsze może porozmawiać, a 31,8% zdecydowanie. 14,3% zaznaczyło odpowiedź „ani tak, ani nie”; 9,7% nie ma takiej osoby, a 5,8% zdecydowanie nie.

TABELA 2. BRAK MI NAPRAWDĘ BLISKIEGO PRZYJACIELA

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	15	9,7
tak	29	18,9
ani tak, ani nie	26	16,8
nie	47	30,5
zdecydowanie nie	37	24,1

W sytuacji posiadania bliskiego przyjaciela 30,5% badanych kobiet nie odczuwa jego braku, a 24,1% zdecydowanie nie odczuwa. Natomiast 18,9% odczuwa brak takiego przyjaciela. 16,8% respondentek wybrało odpowiedź „ani tak, ani nie”, a 9,7% zdecydowanie odczuwa brak bliskiego przyjaciela.

TABELA 3. DOŚWIADCZAM OGÓLNEJ PUSTKI

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	4	2,6
tak	12	7,8
ani tak, ani nie	47	30,5
nie	66	42,9
zdecydowanie nie	25	16,2

W kontekście doświadczania ogólnej pustki 42,9% kobiet nie doświadcza takiego uczucia; 30,5% respondentek zaznaczyło odpowiedź „ani tak, ani nie”; 16,2% zdecydowanie nie doświadcza; 7,8% doświadcza, a 2,6% zdecydowanie doświadcza.

ZJAWISKO POCZUCIA SAMOTNOŚCI WŚRÓD POLSKICH KOBIET

TABELA 4. JEST WIELE OSÓB, NA KTÓRYCH MOGĘ POLEGAĆ, GDY MAM PROBLEMY

	N = 154	Procent
zdecydowanie tak	31	20,2
tak	55	35,7
ani tak, ani nie	34	22,0
nie	28	18,2
zdecydowanie nie	6	3,9

35,7% badanych ma wiele osób, na których może polegać, gdy ma problemy; 22% „ani tak, ani nie”; 20,2% zdecydowanie posiada; 18,2% nie posiada takich osób, a 3,9% zdecydowanie nie posiada.

TABELA 5. BRAK MI TOWARZYSTWA INNYCH LUDZI

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	12	7,8
tak	22	14,3
ani tak, ani nie	31	20,1
nie	58	37,6
zdecydowanie nie	31	20,2

Z analizowanych odpowiedzi respondentek wynika, że 37,6% badanych kobietom nie brakuje towarzystwa innych ludzi; 20,2% zdecydowanie nie brakuje, a 20,1% „ani tak, ani nie”. 14,3% wskazało na brak towarzystwa innych ludzi; natomiast 7,8% na zdecydowanie brak towarzystwa innych ludzi.

TABELA 6. CZUJĘ, ŻE MAM ZBYT OGRANICZONY KRĄG PRZYJACIÓŁ I ZNAJOMYCH

	N = 154	Procent
zdecydowanie tak	7	4,5
tak	29	18,8
ani tak, ani nie	24	15,6
nie	59	38,4
zdecydowanie nie	35	22,7

Kobiety, które mają zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych, stanowią 18,8% wszystkich respondentek, a te, które zaznaczyły odpowiedź „zdecydowanie”, to 4,5%. Kobiety, które wybrały odpowiedź „ani tak, ani nie”, to 15,6%, a respondentki, które nie odczuwają faktu zbyt ograniczonego kręgu przyjaciół i znajomych, to 38,4% badanych kobiet. Natomiast 22,7% ankietowanych zdecydowanie nie czuje, że ma zbyt ograniczony krąg przyjaciół i znajomych.

TABELA 7. JEST WIELE OSÓB, KTÓRYM MOGĘ CAŁKOWICIE ZAUFAĆ

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	24	15,6
tak	44	28,6
ani tak, ani nie	27	17,5
nie	47	30,5
zdecydowanie nie	12	7,8

30,5% wskazało, że nie ma wielu osób, którym może całkowicie zaufać, natomiast 28,6% posiada. „Ani tak, ani nie” wybrało 17,5%; „zdecydowanie tak” – 15,6%, a „zdecydowanie nie” – 7,8%.

TABELA 8. JEST WYSTARCZAJĄCO DUŻO OSÓB, Z KTÓRYMI CZUJĘ SIĘ BLISKO ZWIĄZANA

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	32	20,8
tak	49	31,8
ani tak, ani nie	34	22,1
nie	32	20,8
zdecydowanie nie	7	4,5

Kobiety, które mają wystarczająco dużo osób, z którymi czują się blisko związane, stanowią 31,8% wszystkich badanych; 22,1% odpowiedziało „ani tak, ani nie”, a zarówno 20,8% wskazało, że zdecydowanie ma takie osoby oraz ich nie posiada. Natomiast kobiety, które zdecydowanie nie mają osób, którym mogą całkowicie zaufać, stanowią 4,5% ankietowanych.

TABELA 9. BRAKUJE LUDZI WOKÓŁ MNIE

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	0	0
tak	26	16,8
ani tak, ani nie	32	20,7
nie	68	44,2
zdecydowanie nie	28	18,3

Respondentki, które deklarowały, że nie brakuje ludzi wokół nich, to 44,2% badanych; „ani tak, ani nie” – 20,7%; „zdecydowanie nie” – 18,3%, a 16,8% odpowiedziało, że brakuje ludzi wokół nich. Natomiast żadna z kobiet nie wybrała, że zdecydowanie brakuje ludzi wokół niej.

ZJAWISKO POCZUCIA SAMOTNOŚCI WŚRÓD POLSKICH KOBIET

TABELA 10. CZĘSTO CZUJĘ SIĘ ODRZUCONA

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	2	1,3
tak	8	5,2
ani tak, ani nie	29	18,8
nie	78	50,6
zdecydowanie nie	37	24,1

50,6% badanych kobiet odpowiedziało, że nie czuje się odrzuconymi, 24,1%, że zdecydowanie tak się nie czuje, a „ani tak, ani nie” stanowi 18,8% wszystkich respondentek. Natomiast 5,2% ankietowanych czuje się odrzucona, a 1,3% zdecydowanie tak się czuje.

TABELA 11. MOGĘ LICZYĆ NA PRZYJACIÓŁ, GDY TYLKO TEGO POTRZEBUJĘ

	N = 154	PROCENT
zdecydowanie tak	33	21,4
tak	52	33,8
ani tak, ani nie	45	29,2
nie	14	9,1
zdecydowanie nie	10	6,5

Na przyjaciół, gdy tylko tego potrzebuje, może liczyć 33,8%, badanych kobiet, „ani tak, ani nie” – 29,2%, a na „zdecydowanie tak” – 21,4%. 9,1% respondentek nie może liczyć na przyjaciół, gdy tego potrzebuje, a 6,5% badanych zdecydowanie nie może na nich liczyć.

5.6. ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają stwierdzenie, że samotność jest zjawiskiem globalnym i powszechnym, które dotyczy kobiet w różnym wieku. Ukazują skalę problemu wyobcowania, alienacji polskich kobiet w kontekście ich życia na emigracji. Badania pokazują, że poczucie samotności wśród polskich kobiet mieszkających na terenie Wielkiej Brytanii niejednokrotnie jest spowodowane brakiem posiadania przez nie bliskiego przyjaciela. Deklarują, iż odczuwają brak ludzi wokół siebie, szczególnie tych, z którymi mogłyby porozmawiać o codziennych sprawach. Doświadczają ogólnej pustki, a nawet zmagają się z uczuciem społecznej izolacji i odrzucenia. Jakość relacji może warunkować ich poczucie samotności w sytuacji życia na emigracji. Nie potrafią bezgranicznie zaufać innym ludziom, co może wpływać na brak uzy-

skania przez nie pomocy w sytuacjach problemowych. Zaprezentowane wyniki badań empirycznych upoważniają do stwierdzenia, że kobiety doświadczające poczucia samotności bez otrzymania właściwego wsparcia i wzmocnienia kontaktów z otoczeniem odczuwają trudności z uzyskaniem życiowej harmonii. Są także narażone na sytuacje, które uniemożliwiają im radzenie sobie z porażkami i życiowymi niepowodzeniami. Powyższe konkluzje mają charakter sugestii i stanowią jedną z możliwych interpretacji uzyskanych wyników badania.

Przeprowadzone badania pozwoliły na wskazanie strategii akulturacji, z którą utożsamiają się respondentki. Mimo deklaracji przez większość z nich jednoczesnej identyfikacji ze środowiskiem polonijnym i utrzymywania kontaktu z kulturą angielską, wskazywały na podtrzymywanie własnej tożsamości narodowej przy jednoczesnym ograniczeniu do minimum kontaktów z kulturą kraju przyjmującego. Wybór dwóch preferowanych przez nie strategii akulturacji dotyczył strategii integracji i separacji. Na tej podstawie można wskazać zależność między poczuciem samotności a tożsamością respondentek. Powyższe wyniki mogą mieć istotny wpływ na ukierunkowanie działań prewencyjnych oraz interwencyjnych na proces adaptacji Polek w kraju przyjmującym.

6. PODSUMOWANIE

Podjęta tematyka badawcza jest aktualna i wciąż istotna. Zjawisko samotności stanowi częste doświadczenie w życiu polskich kobiet w Wielkiej Brytanii. Przyczyny wynikające z odczuwanego przez nie poczucia samotności mogą być następstwem czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Niejednokrotnie prowadzą również do przeżywanego przez nie stanu beznadziejności i braku kontroli nad danym zdarzeniem, a nawet do zachowań patologicznych.

Samotność polskich kobiet na emigracji stanowi wyznacznik do opracowania właściwych dla tej grupy respondentek strategii radzenia sobie z poczuciem samotności. Prawidłowo dobrane metody pozwolą wówczas na ukształtowanie pożądaných relacji interpersonalnych, podniesienie ich jakości życia oraz przełamanie poczucia odrzucenia. Umożliwią ochronę przed brakiem tolerancji ze strony najbliższych i otoczenia, a także wzmocnią poczucie własnej wartości oraz wiarę, że na emigracji można realizować swoje plany, marzenia i pragnienia. Należy również zwrócić uwagę na konieczność zmiany podejścia do interpretowania tego zagadnienia oraz przyjęcie aktywnej postawy wobec wielopoziomowej struktury poczucia osamotnienia. Może stanowić to istotne źródło satysfakcji życiowej kobiet poza granicami ojczyzny.

Zagadnienie poczucia samotności polskich kobiet w Wielkiej Brytanii zdecydowanie wymaga dalszej analizy oraz kontynuowania badań empirycznych, które powinny uwzględniać nie tylko czynniki rozwojowe czy cechy temperamentu, ale również zmieniające się uwarunkowania życia na emigracji. Refleksja naukowa nad przebiegiem zjawiska samotności może przyczynić się do lepszego zrozumienia, wyjaśnienia i przeciwdziałania negatywnym skutkom samotności wśród polskich kobiet mieszkających na Wyspach. Niezbędne wydaje się zatem przygotowanie programu zapobiegania samotności oraz opracowania systemu wsparcia w warunkach emigracji.

BIBLIOGRAFIA

- Cacioppo J. T., Hawkley L. C., Ernst J. M., et al., *Loneliness within a nomological net. An evolutionary perspective*, „Journal of Research in Personality”, 2006, no. 40.
- Domeracki P., Tyburski W., *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Toruń, 2006.
- Dubas E., *Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania*, w: *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki, W. Tyburski, Toruń, 2006.
- Górecki M., *O różnym rozumieniu samotności*, „Pedagogika Społeczna”, 2006, nr 3.
- Grygiel P., Humenny G., Rębisz S., Świtaj P., Sikorska-Grygiel J., *Validating the Polish adaptation of the 11 – item De Jong Gierveld Loneliness Scale*, „European Journal of Psychological Assessment”, 2013, 29 (2).
- Izdebska J., *Dziecko osamotnione w rodzinie: kontekst pedagogiczny*, Białystok, 2004.
- Mikrut A., *Samotność młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, „Nasze Forum”, 2009, nr 1–2 (33–34).
- Rembowski J., *Przyczynek do zjawiska samotności*, „Problemy Rodziny”, 1991, nr 4.
- Rembowski J., *Samotność*, Gdańsk, 1992.
- Rokach A., *Surviving and Coping with Loneliness*, „The Journal of Psychology”, 1990, vol. 124, 1.
- Rokach A., Brock H., *Coping with Loneliness*, „The Journal of Psychology”, 1998, vol. 132, 1.
- Stochniałek J., *Samotność oraz starość w świetle koncepcji jakości życia*, w: *Przeciw samotności*, red. J. Twardowska-Rajewska, Poznań, 2005.
- Strona internetowa: Ageuk.org.uk/our-impact/campaigning/jo-cox-commission.
- Strona internetowa: Gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness.
- Strona internetowa: Greatgettogether.org.
- Strona internetowa: Jocoxfoundation.org.

URSZULA WALCZAK

Strona internetowa: [Ons.gov.uk/people-population-and-community/wellbeing/articles/loneliness-what-characteristics-and-circumstances-are-associated-with-feeling-lonely/2018-04-10](https://ons.gov.uk/people-population-and-community/wellbeing/articles/loneliness-what-characteristics-and-circumstances-are-associated-with-feeling-lonely/2018-04-10).

Strona internetowa: [Redcross.org.uk/-/media/documents/about-us/combating-loneliness-one-conversation-at-a-time.pdf](https://redcross.org.uk/-/media/documents/about-us/combating-loneliness-one-conversation-at-a-time.pdf).

Strona internetowa: [Ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/5531/tytko_samotnosc_czlowieka_rodziny_narodu_i_rodzaju_ludzkiego.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/5531/tytko_samotnosc_czlowieka_rodziny_narodu_i_rodzaju_ludzkiego.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Śliwak J., Reizer U., Partyka J., *Poczucie osamotnienia a przystosowanie społeczne*, „Studia Socialia Cracoviensia”, 2015, r. VII, nr 1 (12).

Walczak U., *A multifaceted approach to the feeling of loneliness – the phenomenon of loneliness among Polish women in Great Britain*, „Zoon Politikon”, 2019, issue 10.

Wyczęsany J., *Samotność młodzieży w kontaktach z rodzicami i nauczycielami*, w: *Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*, red. R. Kwiecińska, M. J. Szymański, Kraków, 2001.

URSZULA WALCZAK

PHENOMENON OF LONELINESS AMONG POLISH WOMEN LIVING IN GREAT BRITAIN

SUMMARY

The aim of the article is to present and introduce the problem of loneliness among Polish women living in Great Britain. The level of modern globalisation affects the pace of their lives, preferred acculturation strategies, and the quality and frequency of interpersonal contacts they create with the Polish diaspora community, as well as with the English culture. In confrontation with the new reality, they often experience a lack of understanding and rejection, which can lead to an increased sense of loneliness. In order to counteract this phenomenon, these women should be equipped with the ability to cope with situations of adaptation to living conditions on emigration.

Keywords: loneliness, Polish women, Great Britain, research