


AGNIESZKA PAWLAK-KALUZIŃSKA   
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

## ZDROWIE A SAMOTNOŚĆ I OSAMOTNIENIE MIGRANTÓW ZAROBKOWYCH

### Streszczenie

Zamieszczona w artykule analiza dotyczy zjawisk samotności i osamotnienia w odniesieniu do emigrantów zarobkowych. Samotność i osamotnienie nie są tożsamymi pojęciami. Samotność należy postrzegać jako obiektywny stan nieobecności innych osób w otoczeniu, a osamotnienie jest subiektywnym uczuciem braku bliskich więzi emocjonalnych. Emigranci na różnych etapach emigracji doświadczają samotności lub odczuwają osamotnienie, które może się przekładać na ich gorsze funkcjonowanie społeczne, obniżać samopoczucie psychiczne i wpływać na zdrowie somatyczne. W artykule zostały zaprezentowane badania dotyczące związków między samotnością/osamotnieniem a zdrowiem w kontekście emigracji oraz wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród użytkowników forów internetowych poświęconych tematowi samotności/osamotnienia. Analiza objęła wpisy z lat 2009–2021.

**Słowa kluczowe:** emigracja, samotność, osamotnienie, zdrowie, choroba

### MIGRACJE A ZDROWIE. WPROWADZENIE

Od 2004 r., tj. odkąd kraje tzw. starej Unii Europejskiej otworzyły swoje rynki pracy dla pracowników z krajów tzw. nowej UE, Polacy zaczęli masowo emigrować, głównie do Wielkiej Brytanii, Irlandii, Holandii, Belgii i Niemiec. W 2009 r., czyli w szczytowym okresie, jeśli chodzi o wyjazdy zarobkowe, na emigrację

z Polski udały się 41 933 osoby<sup>1</sup> [Rocznik Statystyki Międzynarodowej 2012: 98]. Należy pamiętać, iż w większości były to tzw. migracje wahadłowe, polegające na kilkumiesięcznych lub kilkunastomiesięcznych wyjazdach do pracy za granicę, a następnie powrotach do domu i ponownych wyjazdach. Według danych z Narodowego Spisu Powszechnego z 2011 r. 2 mln 17,5 tys. Polaków przebywało powyżej trzech miesięcy poza krajem, co oznacza, że na każde 1000 mieszkańców Polski przypadały 52 osoby mieszkające czasowo za granicą (w 2002 r. czasowo za granicą przebywało 21 osób na 1000 mieszkańców) [Migracje zagraniczne ludności 2013: 49]. Według informacji GUS o rozmiarach i kierunkach czasowej emigracji z Polski w latach 2004–2020 w końcu 2020 r. poza granicami Polski przebywało czasowo około 2 mln 239 tys. Polaków, tj. o 176 tys. (7,3%) mniej niż w 2019 r. W Europie przebywało około 1 mln 973 tys. osób (o 161 tys. mniej niż w 2019 r.), większość z nich – około 1 mln 339 tys. – przebywała w krajach członkowskich UE. Z roku na rok zmniejsza się liczba stałych mieszkańców Polski przebywających w Wielkiej Brytanii. W 2020 r. liczba ta zmniejszyła się o około 164 tys. (24,2%) [Informacja o rozmiarach i kierunkach czasowej emigracji... 2021: 1].

Badanie migracji zarobkowych można podejmować z różnych perspektyw, m.in. badane są relacje między migracją a zdrowiem. Wraz z pogłębianiem się dynamiki globalnych procesów migracyjnych problematyka zdrowia migrantów zaczęła cieszyć się coraz większym zainteresowaniem badaczy. Badania na ten temat skupione są wokół kilku aspektów. Są nimi: zdrowie migrantów, czynniki odpowiedzialne lub współwystępujące z niekorzystną sytuacją zdrowotną migrantów, migracje białego personelu. Ponadto w literaturze przedmiotu wyróżnia się kilka czynników, które są brane pod uwagę przy wyjaśnianiu niekorzystnego stanu zdrowia migrantów. Są to następujące czynniki: strukturalne, prawne, polityczne, kulturowe i psychologiczne (emocjonalne) [Kawczyńska-Butrym 2019: 8, 19–25]. Problem samotności/osamotnienia migrantów (różnice między tymi pojęciami są wyjaśnione w dalszej części artykułu) należy przede wszystkim rozpatrywać w kontekście kulturowo-społecznym (styl życia i zachowania zdrowotne migrantów, kultura zdrowotna kraju pochodzenia w zderzeniu z nowym stylem życia na emigracji i kulturą zdrowotną kraju przyjmującego) i psychologicznym (rozłąka z bliskimi, problemy z adaptacją do nowego otoczenia, przejawy dyskryminacji, poczucie wrogości i wykluczenia).

W badaniach na temat zdrowia migrantów często opisywany jest tzw. efekt zdrowego migranta (ang. *healthy migrant effect*). Efekt ten bierze się z tego,

---

<sup>1</sup> Liczba ta oznacza osoby, które udały się na emigrację na co najmniej 12 miesięcy (w tym na pobyt stały) [Rocznik Statystyki Międzynarodowej 2012: 98].

że najpierw na emigrację udają się przeważnie ludzie młodzi i zdrowi (a więc w początkowym okresie pobytu w nowym kraju stan zdrowia migrantów jest przeważnie lepszy niż miejscowej ludności), a najsłabsi decydują się relatywnie szybko na powrót do kraju. Z biegiem czasu w efekcie obciążeń związanych z migracją i funkcjonowaniem w obcym kraju stan zdrowia migrantów zaczyna się pogarszać. Ponadto stan zdrowia migrantów pochodzących z krajów o niższym poziomie rozwoju społeczno-gospodarczego w momencie przyjazdu do kraju emigracji jest gorszy niż mieszkańców kraju przyjmującego [Jaroszevska 2013: 19; Kawczyńska-Butrym 2019: 9; Main 2018: 29].

Jak zauważa Emilia Jaroszevska, aby zweryfikować hipotezę, że podwyższona chorobowość jest konsekwencją migracji, należy przyrównać wskaźniki dotyczące migrantów z danego kraju do wskaźników społeczeństwa kraju pochodzenia. Analizowane przez autorkę badania potwierdzają pogorszenie stanu zdrowia migrantów w stosunku do ich rodaków, którzy nie udali się na emigrację, np. w badaniu przeprowadzonym wśród migrantów z Irlandii do Stanów Zjednoczonych, w którym badano wpływ samotności na zdrowie fizyczne, wykazano, że brak kontaktów osłabia system odporności, prowadząc do tego, że migranci cztery razy częściej umierają na serce niż ich rodacy [Jaroszevska 2013: 59].

Nie wszystkie badania dotyczące zdrowia migrantów kończą się wnioskiem, że zdrowie migrantów z biegiem czasu pogarsza się. Z badań antropologicznych Izabelli Main wyłania się bardziej zróżnicowany obraz sytuacji zdrowotnej migrantów. Autorka badała kobiety, które na różnych etapach życia wyemigrowały do Londynu, Barcelony lub Berlina. Badane przez nią migrantki znajdowały się w różnych sytuacjach migracyjnych i społecznych. Ich kondycja zdrowotna i możliwości leczenia w nowym kraju również były zróżnicowane. W jednej grupie badanych kobiet ich zdrowie i możliwości leczenia po przybyciu do nowego kraju poprawiły się (migrantki do „bogatszego i lepszego świata”), w innej – zdrowie uległo pogorszeniu, co miało związek z przewlekłą chorobą, pracą poniżej kwalifikacji, brakiem pracy w związku z małymi kompetencjami zawodowymi i/lub niekorzystną konfiguracją zawodowo-osobistą [Main 2018: 34–48].

Wyróżnia się trzy etapy pobytu migrantów w nowym kraju, w których występują różne typowe dla nich czynniki ryzyka zdrowotnego. Pierwszy etap to okres i warunki przemieszczania się do kraju migracji, w czasie którego migrant może doświadczyć silnej traumy, mogącej w przyszłości powodować zaburzenia zachowania lub chorobę psychiczną. Drugi etap to proces adaptacji i akulturacji, w którym migrant napotyka różne bariery i trudności, także w zakresie dostępu do opieki zdrowotnej. Trzeci etap to etap normalizacji, który niesie za sobą mniej sytuacji napięć i zagrożeń, ale może być okresem ujawniania się odległych

w czasie zdrowotnych konsekwencji dwóch poprzednich etapów [Kawczyńska-Butrym 2019: 106].

Jacek Kubitsky twierdzi z kolei, że migracja, zwłaszcza długotrwała, jest szczególną formą kryzysu, stanem dezorientacji wymagającym przebudowy zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Zdaniem tego badacza kryzys migracyjny składa się z kilku etapów, przez które niektórzy migranci przechodzą łatwiej, inni – trudniej, „grzęznąć” na poszczególnych etapach. W pierwszej fazie – fazie szoku – następuje konfrontacja z innymi kodami komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz z odmiennymi normami kulturowymi, które budzą poczucie obcości i dezorientacji, na które migrant reaguje pozorną obojętnością i dystansem. Szok migranta charakteryzuje się zwykle trzema właściwościami: smutkiem wywołanym stratami, uczuciem stresu i lęku oraz kryzysem tożsamości. Stan szoku może trwać od kilku do kilkunastu dni. Kolejna faza – faza reakcji – trwa zwykle od miesiąca do pięciu–sześciu miesięcy. Tłumione dotychczas uczucia i emocje dają o sobie znać, poczucie obcości i wykorzenia narasta. Migrant szuka pocieszenia w przeszłości, rozpamiętując kluczowe momenty i epizody ze swojego życia i wszystko, co utracił. W tej fazie migrant może mieć uczucia podobne do tych odczuwanych podczas żałoby. Faza reakcji z uwagi na intensywność i różnorodność przeżyć jest najbardziej wyczerpująca. Migrant może doświadczać stanów depresyjnych i dolegliwości somatycznych. W fazie naprawy (przepracowania) trwającej od roku do pięciu lat migrant zaczyna coraz częściej skupiać swoją uwagę na nowym kraju, rozmyślania nad przeszłością są zastępowane zainteresowaniem teraźniejszością, nowym miejscem zamieszkania, nową pracą. Migrant stara się stworzyć nowy krąg znajomych, nową sieć społeczną, nawiązując znajomości na początku głównie z innymi rodakami lub z migrantami z innych, podobnych kulturowo krajów. W tej fazie zapadają również decyzje o pozostaniu lub powrocie do kraju. Ostatnia faza – faza reorientacji – jest początkiem nowej, „pokryzysowej” egzystencji. Migrant coraz częściej nazywa nowy kraj domem [Kubitsky 2012: 35–58].

Jak wykazano powyżej, migracja zarobkowa, zwłaszcza w pierwszych fazach jej trwania, często wiąże się z samotnością czy osamotnieniem. Jak wykażę w dalszej części artykułu, brak bliskich relacji i/lub odczuwanie braku więzi z osobami z otoczenia społecznego w dłuższej perspektywie może mieć znaczenie dla kondycji psychicznej czy fizycznej, stanowiąc podatny grunt dla rozwoju różnego rodzaju chorób.

Warto również odnotować, iż przebywanie w obcym kraju w trakcie pandemii koronawirusa i związana z tym niepewność oraz konieczność zamknięcia w domach często bez bliskich osób, pozostawionych w kraju, mogły spowodować

wać większe poczucie osamotnienia wśród migrantów zarobkowych. Ważnym czynnikiem również mającym wpływ na psychospołeczną kondycję migrantów zarobkowych była możliwość wykonywania pracy zarobkowej w czasie trwania kolejnych fal pandemii lub jej brak. Migranci często pracują w sferze usług, która bywała zamrażana na wiele miesięcy.

Celem artykułu jest prezentacja wyników analizy forów internetowych, na których udzielają się migranci, opowiadając o swoich doświadczeniach pobytu za granicą. Punktem wyjścia analizy było poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytania: Jak migranci zarobkowi, zwłaszcza ci, którzy pozostawili rodziny w kraju, czują się na emigracji? Czy emigracyjną samotność odczuwają jako stan pozytywny, czy negatywny (osamotnienie)? Co wpływa na doświadczanie samotności/osamotnienia? Czy z czasem czują się mniej samotni/osamotnieni? Czy odczuwane osamotnienie przekłada się na stan zdrowia migrantów?

Wiodącym tematem analizowanych forów internetowych jest doświadczanie/ odczuwanie samotności lub osamotnienia przez migrantów zarobkowych udzielających się na tych forach. Dlatego też w dalszej części artykułu skupiam się na definicjach, koncepcjach i badaniach dotyczących samotności i osamotnienia wypracowanych na przestrzeni lat przez badaczy tego zagadnienia, czyniąc z tych definicji i koncepcji główną oś interpretacyjną swoich badań. Chciałam jednak osadzić moje badania także w szerszym kontekście socjologii zdrowia i choroby, gdyż – jak dowodzą przedstawione powyżej badania dotyczące stanu zdrowia migrantów – długotrwałe przebywanie na emigracji może przyczyniać się do pogarszania stanu ich zdrowia, czego jedną z przyczyn może być odczuwane na emigracji osamotnienie i brak umiejętności poradzenia sobie z nim.

## SAMOTNOŚĆ A OSAMOTNIENIE

Samotność i osamotnienie definiuje się jako dwa odrębne stany. Jednak w opinii niektórych autorów są one tak bliskoznaczne, że prawie niemożliwe do precyzyjnego określenia [Sendyk 2011: 140].

W książce *Sprawy ludzkie* Jan Szczepański pisał: „Odróżnijmy osamotnienie i samotność jako dwa różne stany i postacie ludzkiego bytowania, chociaż są one bardzo często utożsamiane, a przejawy i skutki osamotnienia są bardzo często przypisywane – mylnie – samotności. Określając najogólniej różnicę między tymi dwoma stanami egzystencji ludzkiej, powiedziałbym, że osamotnienie jest brakiem kontaktu z innymi ludźmi oraz z sobą samym, samotność natomiast jest wyłącznym obcowaniem z sobą samym, jest koncentracją uwagi wyłącznie na sprawach swojego wewnętrznego świata” [Szczepański 1984: 21]. Jednym

z powodów osamotnienia może być – według Szczepańskiego – lęk przed samym sobą, lęk przed przebywaniem w swoim wnętrzu. Przyczynami tego stanu rzeczy mogą być: typ wychowania, dyspozycje organiczne oraz dążenie do przystosowania się do świata zewnętrznego ułatwiającego życie, działanie i osiąganie sukcesów [Szczepański 1984: 22–24]. Dalej pisze Szczepański, że: „[...] do osamotnienia w nieuchronny sposób popycha ludzi nierozumny egoizm, każący gromadzić rzeczy tylko dla siebie, izolować się od ludzi w wyłącznym posiadaniu rzeczy, w wyłącznym używaniu dóbr materialnych, wartości kulturalnych i właściwości stosunków społecznych” [Szczepański 1984: 24]. Natomiast samotność według tego autora jest stanem bardzo potrzebnym czy wręcz pożądanym. „Traktuję samotność jako konieczność życiową. Umożliwia bowiem okresowe «powroty do siebie», «odnajdywanie siebie», «powroty do źródła» siły życiowej i możliwości działania w świecie zewnętrznym” [Szczepański 1984: 25]. Samotność jest uczuciem i spostrzeganiem własnej sytuacji. Ludzie mogą czuć się samotni w otoczeniu przyjaciół. Z drugiej strony osoby wybierające samotność mogą w ogóle nie czuć się samotne [Bruhn 2011: 30].

Z kolei Aldona Żurek opisuje osamotnienie jako sytuację braku relacji z innymi osobami. Osoba osamotniona większość czasu spędza sama albo w wyniku decyzji polegającej na drastycznym ograniczeniu liczby bezpośrednich relacji i stosunków społecznych, albo jest pozbawiona wyboru czy skazana na samotność (uwieżenie, niepełnosprawność, ciężka choroba, bezdomność, starość) [Żurek 2014: 21]. Tak więc w pierwszym przypadku będziemy mieć raczej do czynienia z samotnością w rozumieniu J. Szczepańskiego, a w drugim przypadku z osamotnieniem. Ponadto autorka przywołuje również pojęcie prywatności, definiując prywatność jako stan pomiędzy osamotnieniem a posiadaniem złożonych sieci społecznych. Prywatność może mieć kilka postaci. Są nimi:

a) samotność, która w pewnych sytuacjach przeradzać się może w osamotnienie; samotność może więc stać się stanem pozytywnym (dobrowolne wycofanie się z codziennych relacji z innymi ludźmi po to, aby znaleźć poczucie prywatności) lub negatywnym (z powodu braku relacji osobistych o charakterze emocjonalnym czy intymnym lub z powodu odczuwania deficytów w relacji z ważnymi innymi) – w tym przypadku samotność pozytywna rozumiana jest tak jak u J. Szczepańskiego samotność jako taka, a samotność negatywna rozumiana jest jako osamotnienie;

b) anonimowość, która jest pożądanym i częstym zjawiskiem we współczesnych wysoce zurbanizowanych środowiskach, pozwalająca na ucieczkę od wielu mechanizmów kontrolnych; anonimowość może dawać autonomię i wolność lub prowadzić do anomii;

c) rezerwa, najbardziej dostępna i najstarsza forma prywatności; rezerwa nawiązuje do sfery niedopowiedzenia, jaka ma miejsce w kontaktach międzyludzkich. Jest ona elementem taktu, grzeczności i dobrego wychowania;

d) zażyłość występująca między bliskimi dla siebie osobami, która zobowiązuje do dyskrecji wobec szerszych zbiorowości [Żurek 2014: 26–27].

Zofia Dołęga wyróżnia trzy typy samotności:

a) samotność społeczną (fizyczną, obiektywną) – charakteryzuje się brakiem związków społecznych, przynależności do wspólnoty; jednostka ma poczucie bycia ignorowaną, niepotrzebną, pomijaną;

b) samotność emocjonalną (subiektywną) – przejawia się w braku pozytywnych uczuć w relacjach z innymi ludźmi szczególnie ważnymi dla danej osoby, poczuciu braku bliskich więzi emocjonalnych; tego rodzaju samotność wiąże się z niską oceną siebie jako partnera relacji społecznych i z przekonaniem o niskim poziomie kompetencji społecznych;

c) samotność egzystencjalną – przejawia się w braku identyfikacji z powszechnie podzielanymi wartościami, celami życiowymi, normami, braku zakotwiczenia w świecie; jest to niezgadanie się, nieakceptowanie określonego obrazu świata [Sendyk 2011: 139–140].

Elżbieta Dubas uważa, iż samotność można zdefiniować jako samotność obiektywną (fizyczną), a osamotnienie jako samotność subiektywną (psychiczną). Samotność obiektywna jest stanem faktycznym, zdefiniowanym niezależnie od odczuć podmiotu, polegającym na pozbawieniu bezpośredniego kontaktu z ludźmi. Odczucia leżą natomiast w centrum definicji samotności subiektywnej. Samotność subiektywna powoduje zachwianie wewnętrznej równowagi, dyskomfort psychiczny, poczucie marginalizacji, podczas gdy samotność obiektywna nie musi nieść ze sobą takich negatywnych stanów jak samotność subiektywna czy samotność obiektywna w rozumieniu Dołęgi [Karbowa 2012: 28].

Zbyt długa trwająca samotność, nawet początkowo odczuwana jako stan pozytywny, przeradza się w osamotnienie. Warto przyjrzeć się skutkom osamotnienia odczuwanym przez ludzi je doświadczających. Większość badań wskazuje, że osoby, które nawiązują silne więzi społeczne, cechuje lepszy stan zdrowia, rzadziej zapadają na choroby przewlekłe, a jeśli zachorują, to ich zdrowienie przebiega szybciej i rzadziej wiąże się z powikłaniami w porównaniu z osobami tworzącymi słabe więzi, niedające poczucia wsparcia. Przy czym, jeśli chodzi o zdrowie, to liczy się nie liczba więzi społecznych, ale przede wszystkim ich jakość. Im większa izolacja i mniejsza integracja społeczna osób, tym gorsze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz większe prawdopodobieństwo popełnienia

samobójstwa lub przedwczesnej śmierci. Osoby społecznie wyizolowane postrzegają stresy życia codziennego jako bardziej dotkliwe nawet w obecności innych osób w tej samej sytuacji. Izolacja społeczna sprzyja wybieraniu bardziej biernych sposobów radzenia sobie ze stresem. Ryzyko zdrowotne wynikające z izolacji społecznej jest porównywalne ze skutkami palenia papierosów oraz innymi głównymi biomedycznymi i psychospołecznymi czynnikami szkodliwymi dla zdrowia. Nie do końca jednak wiadomo, w jaki sposób izolacja społeczna przekłada się na pogorszenie stanu zdrowia [Bruhn 2011: 26–29]. Skutkami osamotnienia mogą być trudności w realizowaniu codziennych aktywności, zwłaszcza jeśli osoba, którą dotknęła izolacja, ma jakąś postać dysfunkcji organizmu oraz problemy zdrowotne, w tym problemy natury psychicznej (niemożność radzenia sobie ze stresem, problemy ze snem, częstsze zachorowania na choroby psychiczne takie jak depresja, psychozy), jak i problemy natury somatycznej (np. choroby niedokrwienne). Osamotnienie może też prowadzić do problemów ze snem, nadużywania substancji psychoaktywnych czy zaburzeń odżywiania [Karbowa 2012: 28; Żurek 2014: 25]. Stres wynikający z osamotnienia wpływa negatywnie na działanie układu nerwowego, zwiększając podatność na różnego rodzaju choroby. Do obniżenia odporności może dojść już po kilku tygodniach osamotnienia. Emocje towarzyszące poczuciu osamotnienia zwiększają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a to aktywuje naszą fizyczną i psychiczną reakcję na stres – nasz organizm pozostaje w ciągłej gotowości, co może prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych [Marszałek 2021]. Chronicznej samotności towarzyszą zaburzenia snu, uwagi i zaburzenia emocjonalne [Bruhn 2011: 31].

Często badanym wątkiem, jeśli chodzi o zdrowie migrantów, jest większa podatność migrantów na choroby psychiczne. Już w latach 70. XX w. stwierdzono częstsze występowanie zaburzeń zdrowia psychicznego i psychozy u migrantów niż u osób niebędących migrantami. Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne migranta, coraz częściej zwraca się uwagę na społeczne i środowiskowe sytuacje w życiu migranta, które mogą negatywnie oddziaływać na jego stan psychiczny. U migrantów obserwuje się „chorobę emigracyjną” lub „syndrom emigranta”, które objawiają się chroniczną apatią, silną tęsknotą za ojczyzną, poczuciem wypalenia i przewlekłym zmęczeniem, bezsilnością, poczuciem izolacji i wyobcowania [Kawczyńska-Butrym 2019: 102–107].

Systematyczny przegląd badań na temat zdrowotnych skutków samotności i izolacji społecznej z lat 1950–2016 dokonany przez naukowców z Instytutu Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu w Leeds również jednoznacznie pokazuje, iż samotność, a zwłaszcza izolacja społeczna (osamotnienie) negatywnie wpływają nie tylko na zdrowie psychiczne, zwiększając prawdopodobieństwo zachoro-



wania na depresję, lecz także na stan zdrowia fizycznego, przyczyniając się do zwiększenia zachorowalności na choroby sercowo-naczyniowe, co może być pochodną częstszego podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia przez ludzi samotnych (np. palenie papierosów). Ponadto chorzy na nowotwory mający rozbudowaną sieć kontaktów towarzyskich szybciej dochodzą do zdrowia. Samotni/osamotnieni ludzie częściej też korzystają z internetowych źródeł porad, rzadziej udają się na wizytę lekarską, gdyż osamotnienie, jeśli trwa długo, ma tendencję do pogłębiania się i z czasem coraz trudniej wyjść z domu, np. do lekarza [Leigh-Hunt i in. 2017: 158–171].

Ludzie różnie radzą sobie z samotnością czy osamotnieniem. W dużej mierze zależy to od cech osobowości. Osoby aktywne, zaradne lepiej radzą sobie z tymi stanami niż osoby bierne, lękliwe i niezaradne [Sendyk 2011: 141].

Badając zjawisko samotności/osamotnienia, trzeba też wziąć pod uwagę to, iż pewne osoby częściej niż inne doświadczają samotności lub osamotnienia. Czynnikiem mogącym mieć związek z byciem samotnym lub doświadczaniem poczucia osamotnienia jest styl przywiązania. Według badań osoby tworzące związki w oparciu o bezpieczny styl przywiązania (relacja bliska, pełna zaufania) rzadziej są samotne czy czują się osamotnione niż osoby, których związki są oparte na unikającym stylu przywiązania (brak zaufania, dystans w relacji). Natomiast osoby charakteryzujące się ambiwalentnym stylem przywiązania, a więc mające trudności w nawiązywaniu relacji na zadowalającym poziomie bliskości miały predyspozycje do samotności połączonej z silną determinacją, aby stworzyć związek [Karbowska 2012: 31–32].

Umiejętność przystosowania się do życia w nowym miejscu, np. w innym mieście, innym kraju, a co za tym idzie zmniejszenie poczucia osamotnienia może mieć związek z poczuciem własnej skuteczności, np. w zakresie nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów społecznych. Migracja jest stresującym doświadczeniem wiążącym się z wieloma zmianami w życiu (zmiana miejsca zamieszkania, pracy, kręgu znajomych itp.), a wyniki badań dowodzą, że poczucie własnej skuteczności jest jednym z ważnych czynników, który pomaga jednostce radzić sobie w trakcie doświadczania przemian życiowych i przystosowywania się do nowej sytuacji. Bardzo ważne jest także stworzenie nowych sieci społecznych w miejscu zamieszkania. Poczucie własnej skuteczności można wzmacniać, uczestnicząc za pośrednictwem Internetu w spotkaniach grup samopomocowych o charakterze interwencyjnym [Rogała i in. 2020: 1–3]. Do pewnego stopnia fora internetowe, na których użytkownicy dzielą się swoim doświadczeniem samotności/osamotnienia, udzielają wsparcia, ale i proponują różne rozwiązania problemu samotności na emigracji, spełniają rolę takiej grupy samopomocowej,

zwłaszcza że w ramach interakcji na forum można ćwiczyć umiejętność nawiązywania relacji społecznych. Wielu użytkowników forów, które analizowałam, nawiązywało również kontakty społeczne poza forum.

Z badań przeprowadzonych przez holenderskich naukowców wśród studentów pochodzących z Niemiec i z Chin wynika, że istotnym czynnikiem mającym wpływ na poczucie samotności/osamotnienia na emigracji lub jego brak jest to, jak wiele wolności i możliwości społeczeństwo oraz kultura kraju pochodzenia dają jednostkom, aby wybierały i selekcjonowały relacje interpersonalne w oparciu o ich osobiste preferencje. Chodzi o to, czy dany emigrant pochodzi z kultury o wysokiej mobilności relacyjnej, a więc kultury, w której ma możliwość poznawania wielu ludzi i może sam decydować, z kim chce wchodzić w relacje, czy z kultury o niskiej mobilności relacyjnej, w której wchodzenie w określone relacje jest regulowane przez społeczeństwo, a zawiązane relacje społeczne rzadziej ulegają zmianom. Osoby pochodzące z kręgów kulturowych, w których istnieje możliwość wysokiej mobilności w relacjach interpersonalnych (np. Niemcy), czują się mniej samotne/osamotnione w kraju emigracji niż osoby pochodzące z kręgów kulturowych, w których mobilność w relacjach społecznych jest niższa (np. Chiny). W grę wchodzi tu również to, czy pochodząc z kraju o dużej mobilności w relacjach, emigruje się do kraju o jeszcze wyższej mobilności w relacjach, tj. np. do krajów anglojęzycznych, na południe Ameryki czy do Europy Zachodniej. Jeśli tak, to ze wspomnianych badań wynika, iż tacy migranci nawiązywali wiele satysfakcjonujących relacji społecznych w nowym kraju i nie byli samotni ani nie czuli się osamotnieni. Dodatkowym czynnikiem wpływającym na mobilność relacyjną danego społeczeństwa jest mobilność geograficzna: im częściej mieszkańcy danego kraju zmieniają miejsce zamieszkania (migracja wewnętrzna), tym bardziej otwarte relacyjne jest to społeczeństwo [Heu, van Zomeren, Hansen 2020: 141–149].

Jeśli wziąć pod uwagę czynnik mobilności geograficznej jako ważny element kształtowania się mobilności w relacjach, to Polska, będąc krajem o stosunkowo niskiej migracji wewnętrznej, nie jest krajem o wysokiej mobilności relacyjnej, a więc Polacy mogą nie być przygotowani na nawiązywanie satysfakcjonujących relacji społecznych w nowych miejscach, tym bardziej w nowych kręgach kulturowych. Hipoteza ta wymagałaby jednak empirycznego sprawdzenia. Za jej potwierdzeniem przemawiają wypowiedzi migrantów na forum, z których większość miała lub ma problem z nawiązywaniem relacji w kraju, do którego się udała.

## MATERIAŁ I METODY

W ramach badania zostały przeanalizowane fora internetowe anonimowe (które nie wymagają od użytkownika rejestracji) i półanonimowe (w których dopuszcza się użytkowników całkowicie anonimowych, a proces rejestracji jest uproszczony i nie zawiera procedury potwierdzenia tożsamości) [Jaciów 2011: 116–117]. Z tych powodów podczas przytaczania wypowiedzi internautów zachowano oryginalne nicki, ponieważ istnieje bardzo niskie ryzyko, że za ich pomocą zostanie odkryta prawdziwa tożsamość użytkownika danego forum.

TABELA 1. Wybrane do analizy fora internetowe dotyczące tematu samotności/osamotnienia na emigracji<sup>2</sup>

Lp.	Nazwa forum	Lata publikacji	Liczba postów
1	Samotność na emigracji – Forum dyskusyjne w INTERIA.PL – str. 1	2009	109
2	Samotność na emigracji powoli zabija – Forum POLEMI.co.uk	2011	41
3	Samotność na emigracji – Forum Kobiet – NETKOBIEITY.PL	2016	5
4	Dylematy Polaków w USA w dobie pandemii. „Zdecydowanie wracamy do Polski” vs. „Nasz dom jest w Ameryce” – WP Turystyka	2021	185
5	Samotność w Szwecji – Na każdy temat – Forum – PoloniaInfo	2012–2013	324
6	Samotność na emigracji – Norwegia – s3 – Moja Norwegia	2016–2017	50
7	Samotność na emigracji – jak poradzić sobie z ... – SimplyAnna	2017–2019	3
8	Przyjaźń na emigracji: gdzie są moi przyjaciele? – Migrantka	2020–2021	7
Ogółem			724

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań.

Do analizy zagadnienia odczuwania przez emigrantów zarobkowych samotności/osamotnienia w kraju emigracji wybrano osiem forów internetowych, na których łącznie zamieszczono 724 posty. Kryteriami wyboru forów do analizy były wyniki wyszukiwania po wpisaniu następujących haseł: samotność na emigracji, samotność emigranta, samotność + migracja, samotność na emigracji

<sup>2</sup> Do analizy wybrano fora internetowe, w których głównymi wątkami były kwestie samotności/osamotnienia na emigracji, gdyż nie chodziło o oszacowanie skali zjawiska, ale o zrozumienie, dlaczego emigranci zarobkowi są samotni i/lub czują się osamotnieni, jakie czynniki na to wpływają, jakie środki zaradcze są przez nich podejmowane.

w pandemii, samotność + migracja + pandemia. Do badania zostały wybrane te fora internetowe, które *stricte* dotyczyły problematyki samotności na emigracji, czyli były tak zatytułowane lub dane forum powstało jako dyskusja po wpisie na blogu odnoszącym się do problematyki samotności na emigracji. W trakcie analizy okazało się jednak, że rozmowa na forum na temat samotności na emigracji była pretekstem do poruszania również innych wątków, dotyczących np. motywów wyjazdu, relacji z mieszkańcami danego kraju, czy snucia refleksji na temat powrotu.

Okres analizy obejmował lata 2009–2021. Tylko dwa fora internetowe poruszały zagadnienia związane z samotnością/osamotnieniem w trakcie trwania pandemii. Umieszczono na nich łącznie 192 posty. Następnie przekopiowano treści forów internetowych do pliku Word. Po ujednoczeniu czcionki (zastosowano Times New Roman 12) uzyskano 272 strony tekstu do analizy.

Przystępując do analizy treści zamieszczanych w Internecie, warto pamiętać, że w sieci jesteśmy bardziej skłonni do polaryzacji, ekstremizmu, co może wynikać z faktu, iż w wirtualnej rzeczywistości szukamy zazwyczaj osób o poglądach podobnych do naszych. W Internecie sami wybieramy odpowiadające nam grupy, a nie jesteśmy do nich przydzielani, co prowadzi do tego, że podobne do nas osoby utwierdzają nas w poglądach podobnych do naszych, przesuwając nasze stanowisko ku większej skrajności [Szpunar 2004: 114]. Ponadto analizując wypowiedzi na forach internetowych, trzeba brać pod uwagę ich niekonkluzywność. Wypowiedzi bywają chaotyczne, wielowątkowe, nieuporządkowane. Wątki dyskusji mogą się urwać w nieoczekiwanym momencie lub przeplatać się z innymi wątkami. Ponadto dla wielu internautów udział w dyskusji internetowej jest formą ekspresji swojej indywidualności, a nie jest podyktowany potrzebą zakomunikowania czegoś innym użytkownikom forum, choć oczywiście zdarzają się i tacy internauci, którzy przede wszystkim chcą się podzielić swoimi doświadczeniem, opinią lub udzielić komuś porady [Pankowski 2006: 2].

Na forach internetowych często powstają swoiste społeczności internetowe charakteryzujące się pewnymi cechami. Po pierwsze, są one tworzone wokół zainteresowań, dzięki czemu z łatwością można odnaleźć interesującą problematykę. Po drugie, nie występuje na nich komunikacja twarzą w twarz. Eliminuje to obawy związane z poruszaniem tematów drażliwych czy uznawanych za tabu. Poczucie bycia anonimowym na forum internetowym nierzadko prowadzi do zjawiska rozhamowania, które wynika z przekonania, że bycie anonimowym w sieci oznacza mniejsze ograniczenia w dzieleniu się swoim doświadczeniem czy poglądami, zwłaszcza tymi bardzo osobistymi czy kontrowersyjnymi.

Ponadto na forach internetowych można spotkać osoby z każdego zakątka świata o każdej porze. Jedna osoba nadająca komunikat może mieć wielu odbiorców; istnieje duże prawdopodobieństwo, że gdy zadamy pytanie, nawet kilka osób podzieli się swoim doświadczeniem, opinią czy wiedzą, a uzyskane wsparcie będzie pochodzić od osób, które znajdowały się w podobnej sytuacji. Kolejną cechą komunikacji na forum internetowym jest to, że słowo pisane stanowi podstawę komunikacji, więc zapewnia trwałość i dostępność zamieszczonych informacji. Czas, w którym przebiega komunikacja, jest zazwyczaj krótki i odpowiedzi na nurtujące pytania można znaleźć lub uzyskać niemal od razu. Może to być szczególnie istotne w sytuacji, kiedy potrzeba porady natychmiastowej, a dostęp do specjalisty w danej chwili jest niemożliwy [Knol-Michałowska, Goszczyńska, Petrykowska 2012: 144–45; Szpunar 2004]. Ta cecha komunikacji za pośrednictwem forum internetowego okazała się szczególnie istotna w przypadku tematyki bycia samotnym na emigracji, gdyż uzyskanie pomocy psychologicznej na emigracji jest utrudnione.

### **ANALIZA WYNIKÓW BADANIA TREŚCI FORÓW INTERNETOWYCH**

Analiza miała wyłącznie charakter jakościowy. Wyodrębniłam kilka obszarów analizy, posilając się literaturą przedmiotu oraz pytaniami problemowymi. Kodowanie (jednostką kodowania był wpis na forum) polegało na wyodrębnianiu i wysycaniu treściami wątków pojawiających się w miarę postępów w analizie. W ten sposób wydzielonych zostało kilka głównych wątków, które stanowiły oś dyskusji wśród internautów i dały wgląd w ich sposób myślenia o samotności czy osamotnieniu doświadczanych na emigracji. Poza wątkami dotyczącymi powodów emigracji, stosunku emigrantów do miejscowej ludności oraz relacji z mieszkańcami danego kraju i relacji z innymi Polakami na emigracji głównymi wątkami, które uwidoczniły się w analizie, były różne sposoby rozumienia samotności/osamotnienia będące pochodną doświadczeń i przemyśleń na ten temat oraz warunkujące ocenę podjętej decyzji o migracji. Na wstępie trzeba zaznaczyć, że emigranci udzielający się na poddanych analizie forach internetowych nie zawsze trafnie nazywali stan, którego doświadczali, tzn. najczęściej pisali o samotności, choć z kontekstu wypowiedzi wynikało, że są osamotnieni. Migranci pisali o samotności/osamotnieniu jako o:

- a) chorobie,
- b) nostalgii,

- c) pochodnej nierozwiązanych problemów (problemów ze sobą, problemów, które pozostawiło się w kraju),
- d) czymś dobrym, pożądanym.

Kategoriami, które również udało się wyodrębnić podczas analiz, były porady, jakie internauci dawali sobie wzajemnie, które miały pomóc przetrwać samotność na emigracji.

Powodem emigracji użytkowników analizowanych forów były głównie kwestie związane ze znalezieniem lepiej płatnej pracy.

W moim przypadku (jak chyba w zdecydowanej większości) zaważyła ekonomia. Gdzieś dopiero na drugim planie ta beznadzieja polskich realiów i brak perspektyw na normalność w tym kraju. Ale mimo to serce przecież nie jest z blachy nierdzewnej i tęskno do ojczyzny mimo wszystko [*Gość 11* 2009]<sup>3</sup>.

To może i ja swoje trzy grosze. Byłam na wyspie prawie 3 lata. Ekonomia jak u większości. W Polsce od prawie roku i... prawdopodobny powrót tam. Dlaczego? Znow ta ekonomia [*Gość 12* 2009].

Większość piszących na forach doświadczyła na którymś etapie emigracji osamotnienia lub doświadcza go przez cały czas trwania emigracji. Wielu tęskni za pozostawioną w kraju rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, nawet po dłuższym okresie przebywania na emigracji. Pracując na emigracji, rodzinnie, towarzysko i mentalnie są nadal zakorzenieni w kraju pochodzenia. Zawieranie nowych znajomości czy przyjaźni w nowym kraju, czy to z innymi Polakami, czy z mieszkańcami danego kraju, jest/było dla nich zazwyczaj trudne. Jeśli już zawiera się jakieś znajomości, to są one powierzchowne i nie niwelują poczucia osamotnienia. Z nowymi znajomymi spędza się czas, ale nie zwierza z problemów.

Niby człowiek ma pracę, mieszkanie i powinien być szczęśliwy, ale czy życie polega na tym, żeby albo pracować, albo przesiadywać samemu w 4 kątach? Ileż można siedzieć na necie... eh, znajomi w Polsce, tutaj trudno o nowych albo fajnych ludzi, a Szkoci, jak to Szkoci [*Gość 17* 2009].

W maju będzie 19 lat, odkąd jestem na emigracji. Od 8 lat mieszkam sama. Nawet mam paru przyjaciół i całą masę znajomych. Ostrzegam – do takiej samotności nie można się przyzwyczaić. Najgorzej dokopują święta wszelakie, kiedy przyjaciele rozłążą się po rodzinach i człowiek zostaje zupełnie sam. Można z tym żyć, ale nie da się tego polubić [*Gość 16* 2009].

Witam! W Norwegii przebywam już kilka lat, mam grono przyjaciół i stabilna sytuacja ogólnie. Ale często czuje się samotna. Niby zawsze można z kimś się spotkać, do kogoś wpaść, zadzwonić. A jednak jakaś taka pustka i smutek czasem się wkrada i człowiek nie wie, co ze sobą zrobić [*Gość 18* 2015].

---

<sup>3</sup> W większości przypadków w cytowanych wypowiedziach została zachowana oryginalna pisownia.

A teraz jestem tu, nikogo nie znam, a mam problemy z nawiązywaniem nowych znajomości. Tęsknię za domem, jest mi źle, jestem bardzo samotna. [...] Nawet głupie rzeczy wyzwalają we mnie płacz, prysznic z zimną wodą, chodzące za rękę pary, jakiś film, który niegdyś oglądałam... Jutro moje urodziny i pewnie spędzę je z winem, płacząc nad swoimi głupimi pomysłami... Czuję się kompletnie osamotniona 😞 [Iceni 2016].

Problemu samotności na emigracji również doświadczyłam i ja. Jest to coś, o czym się nie rozmawia zazwyczaj. Najgorsze jest chyba to, że w Polsce zostawiamy osoby, na które zawsze moglibyśmy liczyć w potrzebie, gdzie na emigracji bardzo trudno poznać kogoś, komu monady zaufać i moc liczyć na jakakolwiek pomoc czy chociażby szczere i życzliwe wsparcie duchowe [Nat 2017].

Bo dalej wydaje mi się, że moi najbliżsi są w Polsce, a ja na obczyźnie, gdzie trudniej mi zawierać znajomości – bo wszyscy już mają przyjaciół z dzieciństwa, więc wydaje się, jakby już nie potrzebowali kolejnej osoby w gronie przyjaciół... Ale może to się zmieni, nie wiem [Adrianna 2021].

Czy czujecie się osamotnieni w Szwecji tak jak ja? Mieszkam w tym kraju od wielu lat i jakoś nie mogę się tu odnaleźć. Mam męża i syna, ale przecież to nie wszystko. Ludzi pełno w koło, a jednak pustka i osamotnienie dokucza aż do bólu [honorata 2021].

Z analizowanych wypowiedzi wynika, że poczucie osamotnienia bywa dla emigrantów czymś zaskakującym, bo przecież są tu od dawna, mają pracę, znajomych itd. Spora część osób ma problemy z nawiązywaniem nowych znajomości, co jest zgodne z teorią, iż pochodząc z kraju o małej mobilności relacyjnej i stosunkowo niskiej migracji wewnętrznej przed emigracją, nie nabywa się raczej doświadczeń związanych z budowaniem nowych satysfakcjonujących sieci społecznych w nowym miejscu zamieszkania. Emigranci podkreślają też, że poczucie osamotnienia jest tematem tabu. Nie rozmawia się o tym z innymi emigrantami ani tym bardziej z rodziną czy przyjaciółmi, którzy są w kraju. Część osób próbowała na ten temat rozmawiać, ale nie spotkała się ze zrozumieniem swoich problemów. Forum jest często jedynym miejscem, gdzie można się otworzyć i uzyskać zrozumienie, choć zdarzały się też wpisy w stylu: „jeśli czujesz się źle na emigracji, wracaj do kraju, to znak, że się nie nadajesz”. Sytuacji nie ułatwia również to, że sami emigranci chcą, aby ich rodzina, znajomi i przyjaciele z kraju mieli przekonanie, że osiągnęli sukces i że dobrze sobie radzą. Narzekanie na osamotnienie nie pasuje do tego obrazu.

Użytkownicy analizowanych forów piszą o osamotnieniu na emigracji jako o swoistej chorobie emigracyjnej, która prędzej czy później każdego dopada.

E... to choroba emigranta i tyle. U mnie z wiekiem pojawia się coraz więcej jej objawów, a inne ustępują. Trochę godzę się z „losem” 😊. [...] nawet tysiąc znajomych nie ulży atakom samotności, bo nie o te 3 godziny nad kawą chodzi [Magii30 2012].

[...] książkowe objawy choroby emigracyjnej, o której niedawno pisałam. Jak już się uaktywni – nie da wyleczyć, da się czasowo zaleczyć... Jak wirus hermes – nigdy się jej nie pozbędziesz, trzeba jedynie nauczyć się tego zaleczania, bo każdy ma inny sposób (mnie np. pomaga wyjazd do Polski, natychmiast chcę wracać 😊) [luluconfaboulu 2012].

Uczestnicy dyskusji piszą też, że osamotnienie czy samotność często przybierają postać nostalgii. Uczucia nostalgii za „krajem lat dzieciennych” są silne zwłaszcza u starszych emigrantów, którzy przebywają poza krajem już od dość dawna, a dodatkowo mieszkają w dość dużej odległości od Polski, co utrudnia częste i regularne wizyty w kraju. Piszących o nostalgii zaskoczyło to, że jest odczucie niemal fizyczne i może fizycznie boleć, jeśli tęsknota jest bardzo nasiloną.

[...] nostalgia jest chyba norma na emigracji... nigdy w życiu nie wspominałam tak dużo z dzieciństwa jak teraz, zapachy, dźwięki, smaki... Takimi dziwnymi stworami jesteśmy, że ciągnie nas tam, gdzie dorastaliśmy... Nie miałam pojęcia, że taka tęsknota może aż tak czasami boleć [margot70 2012].

Brakuje tego, co znane, co bliskie, co się z czymś kojarzy i do czegoś czy kogoś odnosi. Człowiek czuje się czasami obco, najbardziej po powrocie z dłuższej wizyty w Polsce. Nie bez kozery największe patriotyczne utwory powstały, gdy pisarze żyli na emigracji. Wtedy docenia się własny kraj, tęskni, może trochę ubarwia i widzi rzeczy lepszymi niż są [Majka77 2012].

Osamotnienie może być też pochodną wcześniejszych problemów, które wyjazd za granicę jedynie uwypuklił. Obiektywnie rozumiana samotność, która pojawiła się wraz z emigracją, sprawia, że trzeba skonfrontować się ze sprawami, którymi z różnych przyczyn nie zajęto się w przedemigracyjnym okresie. Częstsze przebywanie z samym sobą może prowadzić do snucia refleksji na temat swojego życia, podejmowanych wyborów, relacji z innymi ludźmi.

A może to jest tak, że samotność i wszystko, co się z nią wiąże, wynika z „niełubienia” samego siebie? [Oxen 2012].

[...] problemem nie jest emigracja czy samotność, ale to, że człowiek jest nieszczęśliwy z tylko sobie znanych powodów. A winę za swoje nieszczęście zwała na samotność lub emigrację, bo tak łatwiej żyć i przetrwać ciężkie chwile. Więc problem tkwi we własnej głowie, własnych myślach [EnWrotka 2012].

Mnie ostatnio zastanowiła pewna statystyka, niestety nie znalazłam źródeł kalkulacji, stad nie będę oponować w razie oponentów. Statystyka podaje, że 40% społeczeństwa polskiego to są ludzie wymagający terapii, dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, dorosłe dzieci alkoholików. Te 40% obejmuje też emigrantów, rzecz jasna. I wiem, że w PL problemów często się nie rozwiązuje, one odkładają się na dno, z braku czasu w codziennym życiu. Ten szwedzki spokój dopada, i wtedy problemy idą na powierzchnię... są do rozwiązania, a to nie takie proste ze względu chociażby na ceny psychologów w Szwecji, czy na bariery językowe. Może tu gdzieś tkwi źródło samotności... wewnętrznej samotności [karolina68 2012].



Człowiek sam jest kowalem swego losu. Największym błędem jest to, że ludzie oczekują, że inni ich uszczęśliwią. Niemal wymaga, aby uszczęśliwiał go partner, rodzina, przyjaciele, praca itd., itd... Ale prawda jest taka, że jedynie my sami jesteśmy odpowiedzialni za uszczęśliwianie nas. Tak samo jest z samotnością. oczekuje się od innych, że na nią wpłyną. Ale jeśli człowiek nie jest w stanie sam na to wpłynąć, to niech nie szuka kozłów ofiarnych [*dankom* 2013].

Myślałam, że po wyjeździe coś się zmieni na lepsze, ale wciąż jedyną rzeczą, jaką tak naprawdę chcę, to cofnąć czas, wciąż być razem z chłopakiem, zamieszkać z nim i być wśród bliskich w Polsce [*Iceni* 2016].

Inna kwestia leży też w nas samych, w sensie co każdy z nas zostawił za sobą, jakie drzwi zamknął, czego oczekuje od innych, a przede wszystkim od siebie [*Stały Bywalec* 2016].

Poczucie osamotnienia jest najbardziej dotkliwe, kiedy w trakcie pobytu na emigracji pojawiają się problemy.

W sprawie samotności – jakby to tak odwrócić – czasem to jest też tak, że ta „samotność” dopada dopiero, kiedy jest coś nie tak, kiedy dzieje się coś niedobrego. Ja mam wrażenie, że ludzie szukają przyjaciół dopiero wtedy – właśnie kogoś do wypłakania, a w takim momencie może być trudno kogoś znaleźć. jak się o przyjaźnie nie zadba, jak wszystko jest ok, to tym bardziej się nie da w ciężkich chwilach [*Maggie30* 2012].

Gros wypowiedzi na forach miało charakter porad dotyczących tego, co zrobić, jak sobie poradzić z osamotnieniem na emigracji. Oto katalog działań, które zdaniem użytkowników forum można podjąć:

- a) uczenie się języka, poprawa komunikatywności – uczestnictwo w kursach językowych jest dobrym sposobem, aby nawiązać nowe znajomości;
- b) znalezienie sobie hobby, np. uprawianie sportu – na siłowniach czy w klubach fitness również można zawrzeć nowe znajomości;
- c) chodzenie do baru i poznawanie nowych ludzi lub zarejestrowanie się na portalu randkowym dla emigrantów z danego kraju;
- d) porozmawianie z kimś, kto również ma gorszy okres w życiu;
- e) nieudawanie się na emigrację samemu;
- f) powrót do kraju, jeśli ktoś czuje się naprawdę źle w kraju emigracji;
- g) udanie się po pomoc do psychologa;
- h) nawiązanie kontaktów z innymi Polakami przebywającymi w tym kraju.

Warto mieć jednak na uwadze to, co napisała jedna z internatek.

Niestety, każde takie wyjście sporo kosztuje, a człowiek nie ma gwarancji, że to zaspokoi tę emigrancką samotność. Nie każdy może sobie pozwolić na pewne zajęcia, które tu urastają do poziomu luksusu, a w PL były normalną. W PL chodziłam do kina co tydzień, zwykle po pracy. Do najdroższego fryzjera w Wawie czy Wrocławiu co 6 tygodni na full service, do restauracji na jakieś fajne żarcie wpadałam z przyjaciółmi raz-dwa w miesiącu. Jak dodam do tego jeszcze fitness i inne strugania wianków – wyjdzie tego mnóstwo. Tu, by mieć podobnie

usiany zajęciami kalendarz, musiałabym chyba wydać jakieś 10 tysięcy jak nie 😊. Ale to nawet nie to jest problemem: człowiek może chodzić od fitnessu do innego tam kursu, a i tak nie ma gwarancji, że ktoś będzie chciał pogadać o chmurach czy smaku kawy z automatu. Bo o innych rzeczach nie śmiem marzyć [Maggi30 2012].

Jedynie kilka osób napisało, że nie czują się samotne czy osamotnione na emigracji. Brak poczucia osamotnienia tłumaczą tym, że mają naturę samotników, dobrze czują się sami ze sobą. Ważną zmienną okazuje się też wiek. Jeśli wyemigrowało się, będąc młodym człowiekiem, ma się więcej możliwości i okazji do zawierania nowych znajomości, szybciej i efektywniej przyswaja się język, łatwiej nasiąka się kulturą, a dzięki temu poczucie wyobcowania jest mniejsze. Nie można jednak wykluczyć, iż kreowanie się na osobę, która nie czuje się ani nigdy nie czuła się osamotniona na emigracji, jest rodzajem maski nakładanej z chęci pokazania się jako silna i niezależna osoba, której emigracja nie była w stanie złamać.

Nasze odczucie samotności wśród ludzi nieco zależy od miejsca, w którym mieszkamy, a także od stopnia naszej wewnętrznej potrzeby bycia „towarzyskim”. Ja jestem raczej „samotnica”, być może z racji mojego zawodu, który wymaga pewnej koncentracji. Mój mąż pracuje w No, a więc opuszcza mnie na trzy dni w tygodniu, lecz nie poczytuje tego za „tragedię” życiową, dzieląc czas na pracę, sprawy domowe oraz spotkania towarzyskie. Lubię to miejsce, nie czuje się źle i samotnie – to chyba się udaje czasami, również w Szwecji [latmeria 2012].

[...] wyjechałem z polski w 93 i wcale nie jestem rozdarty ani nie tęsknie, i może rzeczywiście ci imigranci, którzy tu przyjechali w starszym wieku, bez tutejszej edukacji będą drugą kategorią, i może to, iż byłem nastolatkiem, to pomogło, ale tu czuje się jak w domu, nie w Polsce. I nie jestem tu obcokrajowcem, nigdy nie miałem takie odczucia, ale to też wymagało pracy, bo musiałem zostać Amerykaninem, nie nauczyć się ich kultury, ale nią zostać [kf2021].

Pojawiły się też wypowiedzi o tym, że samotność jest czymś dobrym, pożądanym.

Samotności może też brakować i to jest dopiero koszmarnie meczące [Login 2012].

Pewnie samotność nie jest najlepszym towarzyszem dla nikogo 😞, ale ja czasem lubię pobyć sobie sama (proszę nie mylić z samotnością), bo niektórzy ludzie są strasznie męczący 🤪, wysysają z człowieka energię, narzucają się i mają wymagania przerastające nasze możliwości 😞 – w zamian nie dając nic 😊👉, nawet szacunku i trochę świętego spokoju 🤪 [violina 2013].

Na uwagę zasługują wypowiedzi odnoszące się do kontaktów z rodakami na obczyźnie. Właściwie nikt nie wypowiedział się o napotkanych w kraju

emigracji Polakach w pozytywny sposób. Trudno jest nawiązać bliższe relacje z innymi Polakami na emigracji. Powszechnie są zazdrość, zawiść, współzawodnictwo, brakuje wsparcia. Zdaniem użytkowników forum jest to typowo polskie, niespotykane wśród innych grup imigranckich. Brak porozumienia z rodakami na obczyźnie może być jednym z tych czynników, które pogłębiają poczucie osamotnienia. Skoro nie można liczyć na pomoc i zrozumienie innych Polaków wokół, to trudno nie czuć się wyobcowanym.

Znam dobrze ten temat, niby dobra praca, ale jednak czegoś brakuje:::) o mały włos bym się nie stał Alkoholikiem, mieszkalem w małym miasteczku, gdzie Polak z Polakiem żył jak pies z kotem. Moja rada: nigdy nie wyjeżdżać samemu, ja jednak popełniłem ten błąd [*Gość 2* 2009].

[...] podobnie jak większość z was mam tu wielu znajomych, ale brakuje mi przyjaciół, tych prawdziwych, których miałam w Polsce. Tu jeden drugiemu (a szczególnie Polak Polakowi) oczy by wydrapał za lepszą pracę czy większe zarobki. To wszystko są fikcyjni przyjaciele. Tak ich sobie nazwałam, bo tak naprawdę mimo tego że spotykamy się często i miło spędzamy czas razem, nikt z nich nigdy nie będzie moim prawdziwym przyjacielem [*Gość 14* 2009].

Jak spotykam Polkę i powiem coś, np. „Cześć”, to zaczynają uciekać, jakby pytanie nr 2 miało brzmieć „nie masz jakiegoś sprzątnia?”. Nie rozumiem nas Polaków, w tym kraju stajemy się wyzuci, zaplanowani, surowi i obgadujemy siebie. Zamiast sobie pomagać. Jeśli już pracuje któraś na innym stanowisku pracy niż sprzątaczką, to myśli o reszcie Jak o sprzątaczkę, mimo iż jest nas tylu fajnych, wykształconych ludzi, również te dziewczyny, które sprzątają. A zachowujemy się Jak dzikusy. Wstyd. Po prostu wstyd [*Mapa31* 2012].

Samotność na emigracji to sprawa powszechna. Szkoda, że polonia w UK zamiast się wspierać nawzajem, to traktuje się jak najgorszych wrogów [*Gość 18* 016].

Jeśli chodzi o zawieranie znajomości z miejscowymi, to głównym problemem okazują się dystans, nieufność w stosunku do emigrantów, a także różnice kulturowe odnoszące się do odmiennego traktowania kwestii przyjaźni. Szwedzi, Niemcy czy Anglicy postrzegani są jako zamknięci w sobie, nieokazujący emocji, niepotrafiący nawiązywać głębszych relacji. Można przypuszczać, iż za takim postrzeganiem miejscowych i ich stosunku do przyjaźni stoją wspomniana już nieumiejętność nawiązywania relacji i bariera językowa (w obcym języku trudniej wyrazić swoje odczucia i oczekiwania, zwłaszcza jeśli nie włada się nim dobrze).

Z pewnością jest tak, że Szwedzi trzymają się na dystans z cudzoziemcami i nie chcą zawierać bliskich przyjaźni (uważają wtedy, że spadają z socjalnej drabiny kilka szczebelków w dół, nie wszyscy, ale większość [*Violina* 2012].

Szwedzi po prostu nawet mają trudności w nawiązywaniu znajomości między sobą i kulturowaniu ich, a co dopiero mówić o jakimś przybyśzu [*bolek1970* 2012].

Niemcy są inni od nas, oni nawet z najbliższą rodziną (rodzice–dzieci) mało się przyjaźnią. Umawiają się np. na niedzielne obiady raz w miesiącu i to im wystarczy. Niemcy często nie potrafią zawierać głębszych, bliższych znajomości. Ale jest wśród nich sporo samotnych ludzi, ponieważ jak tylko grudzień się zbliża, codziennie nawet ktoś rzuca się pod metro... A jak komuś zona umrze, to od razu taki samotny, że autostradą pod prąd pędzi... [papaja 2012]

W rozmowach na temat samotności/osamotnienia często przewijał się wątek powrotu do kraju. Niektórzy wrócili do kraju i opisywali swoje doświadczenia z tym związane, inni tylko rozważali taką możliwość. Ci, którzy wrócili, często mieli problem z ponownym przystosowaniem się do życia w Polsce, znów czuli się obcymi przybyszami, tym razem we własnym kraju. Choć byli też i tacy, dla których powrót okazał się właściwym rozwiązaniem.

Wracajcie do miejsca, gdzie się wychowaliście!!!!... ja po 4 latach pobytu w Londku powróciłem do rodzinnego miasta i odżyłem... skończyły się tygodnie – praca – dom – komp... pełno starych znajomych... [Gość 7 2009]

No cóż, tym tęskniącym za krajem muszę niestety zabrać złudzenia, to jest inny kraj. Inni ludzie, inne problemy, inna mentalność niż kiedyś. [...] Na pytanie, czy zamierzam wracać do SE, odpowiadam nie... już nie bardzo wyobrażam sobie, żeby wrócić, ale nadal nie bardzo sobie wyobrażam co dalej w PL. Pewnie różne rzeczy są indywidualne, ale emigracja prosta nie jest, powrót do kraju też nie [karolina 68 2012].

[...] ja mam w planach się tam wynieść za trzy, cztery lata na sześć miesięcy w roku, ścisłej na lato. Mam w planach otworzyć knajpę w Kołobrzegu, mam już nawet upatrzone miejsce przy moło. Właściciel budynku mieszka tutaj, jest moim stałym bywalcem 🍷 i od roku mnie namawia bym to wzięła w ajencje [kanadolka 2012].

Doskonale rozumiem temat i problem. Sam pracowałem w Anglii 10, obecnie wróciłem do Polski. Mam pracę, ale lekko nie jest. Obecnie w Polsce czuje się jak obcokrajowiec. Ale jestem dobrej myśli [Kris 2016].

Większa grupa użytkowników analizowanych forów nie rozważała jednak powrotu do kraju mimo przeżywanych na emigracji trudności. Opisywali życie w Polsce w negatywnych barwach. Ci, którzy są już długo na emigracji, uważają, że po tylu latach nie mają już do czego wracać, nawet jeśli pozostawili w kraju rodzinę czy znajomych. Obecna Polska to dla nich zupełnie inny kraj i mają obawy, czy potrafiliby się przystosować do ponownego życia w Polsce. Ponadto boją się o swój status materialny i warunki życia, tj. czy znaleźliby dobrze płatną pracę, która pozwoliłaby im żyć na takim poziomie, do jakiego przyzwyczaili się, będąc na emigracji. Część piszących na forum traktuje swoją decyzję o emigracji jako ostateczną i nieodwołalną, powrót do Polski stanowiłby dla nich porażkę. Nawet odczuwane na emigracji osamotnienie nie jest dla nich wystarczającym powodem, by zacząć rozważać powrót do kraju.

Na pytanie: co w takim razie tam robisz i dlaczego nie wracasz, odpowiedź brzmi – po tylu latach w moim kraju już nie ma dla mnie miejsca, nie umiałabym tam egzystować. Owszem, samemu, bez odrobiny jakichkolwiek krewnych w zasięgu ręki jest cholernie ciężko. Ale można wytrzymać [*Gość 16* 2009].

Pewnie nie ma co wracać do Polski, chociaż sam mam takie myśli czasami przyznam się. W Polsce wysokie bezrobocie i bałagan, nie ma do czego wracać [*Rafiki* 2012].

[...] bardzo rzadko bywam na PL, bo mnóstwo spraw mnie już nie dotyczy, i generalnie, żeby iść do przodu, nie ma sensu wracać [*karolina68* 2012].

Wrócić do Polski każdy może zawsze, ale chyba nie po to wyemigrował „na zawsze”, aby ciągle tęsknić i wracać. Co innego być tam na wakacjach za zarobiona kasę w tej „nudnej” Szwecji, niż być tam i żyć tam. Chcąc mieć przynajmniej tak stabilną pozycję jak tutaj, trzeba być ekwilibrystą, uwielbiać „życie we młynie” i codziennie udowadniać, że się jest „on top”. Wiem, co piszę – przerabiałam to i nie zamieniłabym nigdy tego, co mam obecnie z powrotem na to, co miałam tam. Tysiąc razy wolę „nudną Szwecję taka, jaka była 100 lat temu” niż wielce „postępową” Polskę [*hester* 2013].

Polska kojarzy im się z trudami życia, niską pensją, wysokim bezrobociem i ogólnym bałaganem. Do takiego kraju można czasem przyjechać, aby „leczyć” swoją samotność, ale nie warto przeprowadzać się na stałe. Co ciekawe, okresowe przyjazdy do Polski skutkowały u niektórych osób tym, iż zaczynały bardziej lubić swoje życie za granicą, gdyż podczas pobytu w Polsce przypominały sobie, co popchnęło je do decyzji o emigracji.

Czuje się trochę jak bezpaństwiec, choć mam 2 paszporty, tak, jakbym była zawieszona w próżni. Oczywiście, taka chandra napada mnie tak 2–3 razy do roku. Wtedy jadę do Polski i praktycznie na 2-gi dzień mi mija [*lidka50* 2012].

36 lat tęskniłam za Polską, ale znalazłam na to radę. Po prostu jadę tam czasem i po kilku dniach wyleczam się z tęsknoty i chcę jak najszybciej wrócić tu. Tak wiele rzeczy denerwuje mnie, że nie mogłabym jednak z własnej woli tam wrócić [*Dora* 2013].

Część wpisów na forach odnosiła się do funkcjonowania na emigracji w czasie pandemii. Nie było ich jednak dużo. Z relacji użytkowników analizowanych forów wynika, iż pandemia spowodowała szereg problemów, m.in. ze swobodnym przyjazdem do kraju, co wpłynęło na większe poczucie osamotnienia. Pandemia sprawiła, iż zmniejszyła się częstotliwość przyjazdów do kraju, do rodziny. Piszący na forum „utknęli” na emigracji na rok lub więcej. Był to dla nich pierwszy raz, kiedy tak długo nie mogli odwiedzić swoich bliskich w Polsce. Niemożność swobodnego przemieszczania się z kraju do kraju była dla nich trudnym przeżyciem. Z wypowiedzi przebija poczucie lęku i obawa, kiedy ta nadzwyczajna sytuacja się skończy. Niemal w każdej wypowiedzi obecne są dylematy – podróżować do kraju mimo obostrzeń czy może wrócić na stałe. Część internautów

traktuje obostrzenia jako niczym nieuzasadnione utrudnianie im życia, skutkujące niemożnością swobodnego przemieszczania się. W nielicznych wypowiedziach na forum poświęconych migracji w czasie pandemii znalazłam wątki odnoszące się wprost do poczucia osamotnienia, choć z wypowiedzi przebija poczucie zamknięcia, osaczenia.

Mieszkam w Niemczech już prawie 2,5 roku i ten wpis trafia w moje serce. Też bym chciała, żeby mnie ktoś odwiedził (rodzina, znajomi), a nie, że tylko ja odwiedzam kogoś, będąc w Polsce. Tak, wiem, mamy teraz „pandemię” i jest ciężko, bo są różne obostrzenia. Poza znajomymi z pracy mam tutaj tylko dwójkę polskich znajomych, z którymi normalnie się widuję. Straszne jest to mieszkać z dala od rodziny i przyjaciół [Aleksandra 2021].

Mieszkam i pracuję w Walii od 11 lat. Moja żonka ze względu na bardzo ciężko chorą teściową jest w Polsce. Przed covidem widywaliśmy się praktycznie co miesiąc, teraz jest z tym problem [Maximus 2021].

Od grudnia jestem w Polsce, pracuję zdalnie i na razie nie wracam do UK, bo trzeba wykonywać te testy za jakieś śmieszne pieniądze. Co najlepsze, nie zanoszą się na to, żeby planowali to znieść w najbliższym czasie, po prostu zbyt dobry biznes na tym jest. Podobnie z maseczkami... [JB 2021]

Mieszkam w Kanadzie, nie widziałam rodziny od półtora roku przez pandemię, bo odwołaliśmy przyjazd w tamtym roku. W tym nie wiem, jak będzie, jestem w ciąży, więc nie chcę się narażać na wirusa w samolocie; potem nie będę podróżować z małym dzieckiem przecież. Nie chcę też narażać rodziców na taką podróż, bo mama dopiero co wyszła z covidowego szpitala, było źle. Trudno, jakoś to przeżyjemy, ale chyba w przyszłości przeniesiemy się gdzieś do Europy, żeby w razie czego wsiąść w samochód i przyjechać, zamiast być odciętym przez ocean [mmmmmm 2021].

Jeśli chodzi o podróżowanie w trakcie pandemii do kraju, pojawiło się też wiele negatywnych opinii odnośnie do osób, które mimo trudnych warunków odwiedziły kraj lub do niego powróciły. Były one oskarżane o egoizm, bezmyślność, roznoszenie wirusa. Chęć odwiedzenia kraju i rodziny nie spotkała się ze zrozumieniem. Od emigrantów oczekuje się raczej, że zostaną tam, gdzie są, skoro zdecydowali się na emigrację.

LOT i inne linie lotnicze stale latają do i z USA. Zabierając przy tym bezobjawowych. Z UK również, bo tamtejsza mutacja w pław nie przybyła do Polski przecież. Ciekawe, jak długo jeszcze wszyscy będą finansować te wożenie wirusa kosztem lockdownów itp. Możliwe, że do pierwszego bankructwa kraju i jakiejś gospodarki [Gość 21 2021].

Jak pojechaliście za lepszym życiem, to teraz w dobie pandemii siedźcie na czterech literach i pod żadnym pozorem nie wracajcie! Jeszcze brakuje w tym naszym oplakany kraju następnej mutacji korony!!!!!! Sytuacja jest wyjątkowa i każdy z nas ponosi trudy, więc i wy też możecie. Też bym chciała polecieć na wakacje, ale siedzę na tyłku [Taka prawda 2021].

[...] egoizm tych ludzi wycieczkowiczów poraża, nie liczą się z tym, ilu ludzi zabiją, przyjeżdżając do kraju, przywożąc wirusa, już ci, co przyjechali z wysp, przywieźli wirusa i moim zdaniem powinni odpowiadać tak jak za morderstwo, bo wielu ludzi dzięki pisiorom i emigrantom nie żyje [europ 2021].

## DYSKUSJA I PODSUMOWANIE

Z analizowanych forów internetowych wyłania się smutny obraz polskiego emigranta, który mimo często wielu lat na emigracji i osiągnięcia tam dobrego statusu materialnego nie zapuścił korzeni w nowym miejscu. Internauci piszą o osamotnieniu na różne sposoby. Dla części jest to rodzaj choroby migracyjnej, dla innych samotność przybiera postać nostalgii. Zgodnie z koncepcją Jacka Kubistky'ego nie przepracowali oni jeszcze fazy szoku lub też wracają raz po raz do tej fazy. Nieliczni uważają, że osamotnienie na emigracji to stan, którego nie doświadczają ani nigdy nie doświadczyli. Są też tacy, którzy postrzegają samotność w pozytywnych barwach, traktują jako stan pożądany, umożliwiający im – jak pisał J. Szczepański – „powroty do siebie”, „odnajdywanie siebie”. Szczepański zauważył też, że jednym z powodów osamotnienia jest lęk przed samym sobą, lęk przed przebywaniem we własnym wnętrzu [Szczepański 1984: 22–24]. W wypowiedziach emigrantów o osamotnieniu ten lęk jest widoczny.

Analizowane fora okazały się też przestrzenią wsparcia i poszukiwania rozwiązań, które zniwelowałyby poczucie osamotnienia. Ich użytkownicy nakłaniali się wzajemnie do zapisania się na kursy językowe, poszukania sobie hobby, pójścia do baru, założenia konta na portalu randkowym, zapraszali się wzajemnie na kawę czy spacer. Jednym z proponowanych rozwiązań było też nawiązanie kontaktu z innymi Polakami na emigracji, mimo że wiele wypowiedzi na forach zawierało opinię, iż z innymi Polakami na emigracji nie da się zaprzyjaźnić ze względu na powszechnie panującą wśród nich zawiść i zazdrość. Zawieranie znajomości z miejscowymi zazwyczaj również nie okazywało się dobrym lekarstwem na poczucie osamotnienia. Mieszkańcy danego kraju byli postrzegani jako chłodni, zdystansowani, nieokazujący uczuć. Być może rozwiązaniem problemu poczucia osamotnienia poprzez nawiązywanie relacji z miejscowymi byłoby wzmocnienie własnej skuteczności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych dzięki uczestnictwu w grupach samopomocowych o charakterze interwencyjnym prowadzonych przez Internet. Jak wspomniałam, analizowane fora do pewnego stopnia pełniły funkcję takiej grupy samopomocowej.

Odczuwane na emigracji osamotnienie może mieć skutki zdrowotne, tj. przyczyniać się do rozwoju chorób somatycznych czy powodować pojawienie

się problemów natury psychicznej. Niewiele wypowiedzi użytkowników forów odnosiło się do tego aspektu osamotnienia. Tylko jedna osoba napisała, iż przez poczucie osamotnienia na emigracji omal nie wpadła w alkoholizm. Część osób pisała o smutku, częstym płaczu z błahych powodów. Nikt nie użył słowa „depresja” ani nie wspomniał o tym, że np. skorzystał z pomocy psychologa, choć i takie rady pojawiały się w wypowiedziach. Jednak analizując wypowiedzi emigrantów, można było odnieść wrażenie, że z czasem życie na emigracji spowodowało pogorszenie ich stanu psychicznego, czego wskaźnikami są: zamykanie się w sobie, nierozmawianie o problemach z innymi (forum często było pierwszym miejscem, w którym poruszyli temat osamotnienia, pogorszenia nastroju), negatywne myśli, poczucie niezrozumienia, ograniczanie kontaktów społecznych tylko do wąskiego kręgu osób, brak poczucia zakorzenienia w nowym miejscu mimo wielu lat przebywania na emigracji, poczucie inności, obcości. Warto także odnotować, że słowo „choroba” pojawia się w wypowiedziach użytkowników analizowanych forów w kontekście tzw. choroby emigracyjnej. Badani pisali, że doświadczyli lub doświadczenia tej specyficznej choroby, używając medycznego języka. Pisali bowiem, że mają jej objawy kliniczne, porównywali ją do wirusa i twierdzili, że można ją jedynie zaleczyć, a nie wyleczyć. Pisząc o chorobie emigracyjnej, mieli głównie na myśli odczuwane na emigracji osamotnienie. Mimo to z przedstawionej analizy nie można wysnuć wniosku, że odczuwane na emigracji osamotnienie ma bezpośrednie przełożenie na stan zdrowia psychicznego i/lub fizycznego emigrantów. Zebrany materiał empiryczny nie jest do tego wystarczający. Podsumowując, przedstawioną analizę można potraktować jako dobry wstęp do szerszej zakrojonych badań, w których należałoby wykorzystać również inne techniki badawcze (kwestionariusz ankiety, pogłębione wywiady z emigrantami).

Często rozważaną kwestią w kontekście przeżywanego osamotnienia był powrót do kraju. Ci, którzy zdecydowali się wrócić, opisywali swoje doświadczenia związane z trudnością ponownego przystosowania się do życia w kraju. Kilka osób rozważało powrót do kraju, co budziło jednak wiele obaw. Pozostali nie chcieli wracać. Odczuwane osamotnienie nie było dla nich wystarczającym powodem do powrotu. Uznali, że wracając do kraju, mogą zbyt wiele stracić, gdyż nie mają pewności, że po powrocie do kraju poczuli by się lepiej.

W wypowiedziach internautów zamieszczanych na forach już w trakcie trwania pandemii dominują tematy związane z niemożnością swobodnego przemieszczania się z kraju do kraju z uwagi na panujące obostrzenia. Emigranci nieczęsto piszą wprost o osamotnieniu, jednak wspominają o tym, jak długo nie widzieli bliskich, jak bardzo chcieliby pojechać, ale nie mogą. Z wpisów przebija poczucie zamknięcia, osaczenia, braku wyjścia z sytuacji czy frustracji.



## BIBLIOGRAFIA

- Bruhn John.** 2011. *Efekt grupy. Spójność społeczna i jej konsekwencje dla zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.
- Heu Luzia C., Martijn van Zomeren, Nina Hansen.** 2020. „Far away from home and (not) lonely: Relational mobility in migrants’ heritage culture as a potential protection from loneliness”. *International Journal of Intercultural Relations* 77: 140–150.
- Informacja o rozmiarach i kierunkach czasowej emigracji z Polski w latach 2004–2020.** 2021. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosc/informacja-o-rozmiarach-i-kierunkach-czasowej-emigracji-z-polski-w-latach-2004-2020,2,14.html>
- Jaciow Magdalena.** 2011. Fora internetowe jako źródło informacji – możliwości i ograniczenia wykorzystania w badaniach zachowań nabywczyczych. W: *Badania marketingowe – metody, nowe podejścia i konteksty badawcze*, K. Mazurek-Łopacińska, M. Sobocińska (red.), 113–122. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego We Wrocławiu.
- Jaroszewska Emilia.** 2013. *Migracje a zdrowie. Uwarunkowania kondycji zdrowotnej migrantów oraz bariery w korzystaniu z opieki medycznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- Karbowska Marta.** 2012. „Samotność w świetle teorii przywiązania”. *Studia Psychologiczne* 50: 27–38.
- Kawczyńska-Butrym Zofia.** 2019. *Zdrowie migrantów i drenaż białego personelu*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Knol-Michalowska Kamila, Eliza Goszczyńska, Alicja Petrykowska.** 2012. „Fora internetowe jako źródło wsparcia społecznego dla kobiet ciężarnych uzależnionych od nikotyny”. *Studia Edukacyjne* 23: 141–162.
- Kubitsky Jacek.** 2012. *Psychologia migracji*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Leigh-Hunt Nicholas, David Bagguley, Kristin Bash, Victoria Turner, Stephen Turnbull, Nicole Valtorta, Woody Caan.** 2017. “An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness”. *Public Health* 152: 157–171.
- Main Izabella.** 2018. *Lepsze światy medyczne? Zdrowie, choroba i leczenie polskich migrantek w perspektywie antropologicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Migracje zagraniczne ludności. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2011.** 2013. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. <https://stat.gov.pl/spisy-powszechn/nsp-2011/nsp-2011-wyniki/migracje-zagraniczne-ludnosc-nsp-2011,13,1.html>
- Pankowski Krzysztof.** 2006. „Emigrować i wracać”. *Analiza treści dyskusji internetowych na temat najnowszej fali emigracji z Polski*. Warszawa: Instytut Spraw Publicznych.
- Rocznik Statystyki Międzynarodowej.** 2012. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/RS\\_rocznik\\_stat\\_miedzynarodowy\\_2012.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbr/gus/RS_rocznik_stat_miedzynarodowy_2012.pdf) [dostęp: 14.06.2022].
- Rogala Anna, Maria Szczepaniak, Natalia Michalak, Gerhard Andersson.** 2020. “Internet-based self-help intervention aimed at increasing social self-efficacy among internal migrants in Poland: Study protocol for a randomized controlled trial”. *Internet Interventions* 21: 00322.
- Sendyk Marzena.** 2011. „Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie”. *Wychowanie w Rodzinie* 4: 139–150.
- Szczyński Jan.** 1984. *Sprawy ludzkie*. Warszawa: Czytelnik.
- Szpunar Magdalena.** 2004. „Społeczności wirtualne jako nowy typ społeczności: Eksplicacja socjologiczna”. *Studia Socjologiczne* 2(173): 95–135.

**Żurek Aldona.** 2014. Więzi społeczne a zjawisko samotności i osamotnienia. W: *Więzi społeczne, sieci społeczne w perspektywie procesów inkluzji i wykluczenia społecznego*, J. Grotowska-Leder (red.), 23–36. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

*Agnieszka Pawlak-Kaluzińska*

## HEALTH, SOCIAL ISOLATION AND LONELINESS OF ECONOMIC MIGRANTS

### Abstract

The analysis of social isolation and loneliness presented in the article relates to economic migrants. Social isolation and loneliness are not identical terms. Social isolation refers to an objective condition of absence of close relations with other people, while loneliness describes subjective feeling of lack of close, emotional bonds. Migrants being on different stages of the migration process experience social isolation and loneliness which can affect their lower social performance and mental condition, as well as it can influence their physical health. The article presents studies regarding relations between loneliness/social isolation and health in the migration context and results of my own study among Internet chat users regarding loneliness and isolation issues. The analysis covered the Internet comments published between 2009–2021.

**Keywords:** migration, social isolation, loneliness, health, disease