



Złożenie pracy online:
2026-06-18 06:12:54
Kod pracy:
31390/54709/CloudA

Sławomira Kaczmarek
(nr albumu: 29555)

Praca magisterska

Tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym a prężność zaradcza, poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia u Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii

Narrative Cultural Identity in Relation to Resilience Coping, Meaning in Life, and Life Satisfaction among Polish Women Living in the United Kingdom

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Dagmara Musiał

Pragnę serdecznie podziękować Pani dr Dagmarze Musiał za życzliwość, opiekę merytoryczną oraz wskazówki, które pomogły mi uporządkować kolejne etapy pracy badawczej i redakcyjnej. Szczególne podziękowania składam uczestniczkom badania, które z dużą otwartością podzieliły się swoimi historiami życia, doświadczeniem migracji oraz refleksjami. Bez ich zaufania i gotowości do rozmowy ta praca nie mogłaby powstać. Dziękuję także moim bliskim za cierpliwość, wsparcie i wiarę w sens tego przedsięwzięcia.



Streszczenie

Tematem pracy jest sposób narracyjnego konstruowania tożsamości kulturowej w doświadczeniu migracyjnym. Celem badania jest analiza narracji sześciu Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii oraz interpretacja badanych historii w kontekście prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia. Praca ma charakter jakościowy, eksploracyjno-interpretacyjny i przyjmuje formę wielokrotnego studium przypadku. Część teoretyczna odwołuje się do literatury dotyczącej tożsamości narracyjnej i kulturowej, migracji, akulturacji, prężności, sensu w życiu i dobrostanu. Materiał empiryczny stanowią wywiady narracyjne, notatki obserwacyjne oraz pomocnicze wyniki Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (BRCS), Kwestionariusza Sensu w Życiu (MLQ) i Skali Satysfakcji z Życia (SWLS). Analiza ukazuje, że w badanym materiale tożsamość kulturowa nie przyjmuje postaci prostego wyboru między polskością a brytyjskością, lecz wiąże się z miejscem życia, językiem, relacjami, pracą, pamięcią i przyszłością. Wyniki wskazują na zróżnicowane konfiguracje sprawczości, ambiwalencji, sensu i satysfakcji; cel pracy zostaje zrealizowany w zakresie pogłębionej interpretacji sześciu przypadków.

Słowa kluczowe

tożsamość kulturowa; tożsamość narracyjna; migracja; Polki w Wielkiej Brytanii; prężność zaradcza; sens w życiu; satysfakcja z życia; wielokrotne studium przypadku

Abstract

The subject of the thesis is the narrative construction of cultural identity in the context of migration. The aim of the study is to analyse the narratives of six Polish women living in the United Kingdom and to interpret these life stories in the context of resilient coping, meaning in life and life satisfaction. The thesis is qualitative, exploratory and interpretative in nature, and adopts a multiple case study design. The theoretical part draws on literature concerning narrative and cultural identity, migration, acculturation, resilience, meaning in life and well-being. The empirical material consists of narrative interviews, observational notes and supporting results obtained with the Brief Resilient Coping Scale (BRCS), the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS). The analysis shows that, in the material examined, cultural identity does not take the form of a simple choice between Polishness and Britishness, but is linked to place of residence, language, relationships, work, memory and the future. The findings indicate diverse configurations of agency, ambivalence, meaning and life satisfaction; the aim of the thesis is achieved through an in-depth interpretation of six cases.

Keywords

cultural identity; narrative identity; migration; Polish women in the United Kingdom; resilient coping; meaning in life; life satisfaction; multiple case study

Spis treści

Wstęp	4
Rozdział 1. Narracyjne ujęcie tożsamości	10
1.1 Tożsamość i poczucie tożsamości	10
1.2 Tożsamość społeczna, etniczna i kulturowa	12
1.3 Przynależność kulturowa i życie między kontekstami	14
1.4 Migracja i akulturacja jako kontekst przemian tożsamości kulturowej	16
1.5 Narracyjne ujęcie tożsamości kulturowej	19
1.6 Tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym jako rama badań własnych	21
Rozdział 2. Prężność psychiczna i prężność zaradcza: ujęcia teoretyczne	24
2.1 Prężność psychiczna: definicje i rozwój pojęcia	24
2.2 <i>Resilience</i> , <i>resiliency</i> i prężność psychiczna	26
2.3 Prężność jako proces: ryzyko, zasoby i czynniki ochronne	28
2.4 Prężność, radzenie sobie ze stresem i prężność zaradcza	31
2.5 Prężność zaradcza w kontekście badań własnych	33
Rozdział 3. Sens w życiu	36
3.1 Sens życia i sens w życiu: problemy definicyjne	36
3.2 Klasyczne i współczesne koncepcje sensu w życiu	37
3.3 Obecność sensu i poszukiwanie sensu w życiu	39
3.4 Sens w życiu a dobrostan, prężność i satysfakcja z życia	41
3.5 Poczucie sensu w życiu w kontekście badań własnych	43
Rozdział 4. Satysfakcja z życia	46
4.1 Satysfakcja z życia jako poznawczy komponent dobrostanu subiektywnego	46
4.2 Pomiar satysfakcji z życia i skala SWLS	48
4.3 Satysfakcja z życia a sens w życiu, prężność i funkcjonowanie psychiczne	49
4.4 Satysfakcja z życia w kontekście badań własnych	51
Rozdział 5. Stan badań	54
5.1 Migracja Polek i Polaków w Wielkiej Brytanii jako kontekst badań	54
5.2 Tożsamość kulturowa i narracyjna w doświadczeniu migracji	55
5.3 Prężność zaradcza jako zasób adaptacyjny	56
5.4 Sens życia i satysfakcja z życia jako wskaźniki dobrostanu	57



5.5 Luka badawcza i uzasadnienie badania	58
Rozdział 6. Metodologia.....	60
6.1 Cel badań i problem badawczy	60
6.2 Jednostka analizy	61
6.3 Narzędzia badawcze.....	63
6.3.1 Wywiad narracyjny	64
6.3.2 Obserwacja.....	66
6.3.3 Krótka Skala Prężności Zaradczej (BRCS)	67
6.3.4 Kwestionariusz Sensu w Życiu (MLQ)	68
6.3.5 Skala Satysfakcji z Życia (SWLS).....	68
6.4 Uwagi dotyczące zastosowanych narzędzi	69
6.5 Charakterystyka osób badanych	69
6.6 Organizacja i przebieg badań.....	72
6.7 Sposób analizy materiału empirycznego	73
6.8 Kontrola rzetelności i przejrzystości analizy	76
6.9 Pozycja badaczki i refleksyjność w procesie badawczym.....	78
6.10 Informacja o wykorzystaniu narzędzi wspomagających pracę redakcyjną	78
Rozdział 7. Analiza materiału empirycznego	80
7.1 Analizy przypadków	80
7.1.1 Anna	80
7.1.2 Agata	88
7.1.3 Bożena	94
7.1.4 Dorota	102
7.1.5 Ewa	110
7.1.6 Magdalena.....	119
7.2 Synteza wyników analizy materiału empirycznego.....	126
7.2.1 Znaczenia migracji w narracjach uczestniczek.....	127
7.2.2 Tożsamość kulturowa, dom i poczucie bycia u siebie	129
7.2.3 Polskość, brytyjskość i wielokulturowość w narracjach uczestniczek	131
7.2.4 Prężność zaradcza i sposoby radzenia sobie z trudnościami	133
7.2.5 Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia	135



7.2.6 Konteksty psychologiczne tożsamości kulturowej	137
7.2.7 Wnioski syntetyczne w świetle pytań badawczych	141
Rozdział 8. Dyskusja wyników	144
8.1 Tożsamość kulturowa jako narracyjne układanie życia.....	144
8.2 Migracja jako doświadczenie biograficzne i narracyjne.....	146
8.3 Przynależność, dom i życie między kontekstami	147
8.4 Prężność zaradcza jako proces i koszt radzenia sobie z trudnościami.....	148
8.5 Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia.....	150
8.6 Znaczenie wyników BRCS, MLQ i SWLS	151
8.7 Znaczenie teoretyczne wyników badania	152
8.8 Znaczenie praktyczne wyników badania	153
8.9 Ograniczenia badania.....	154
8.10 Rekomendacje do dalszych badań	155
8.11 Zakończenie dyskusji.....	156
Zakończenie	158
Bibliografia	162
Spis tabel.....	173
Załączniki.....	174



Wstęp

Migracja jest doświadczeniem, które nie ogranicza się do zmiany miejsca zamieszkania. Może wpływać na sposób, w jaki osoba rozumie siebie, swoje relacje, język, dom, przynależność i dalszą przyszłość. Życie poza krajem pochodzenia często wymaga codziennego poruszania się między różnymi systemami znaczeń: tym, co znane z wcześniejszej biografii i tym, co staje się częścią aktualnej codzienności. W przypadku osób mieszkających przez wiele lat poza Polską pytanie o tożsamość kulturową nie zawsze daje się sprowadzić do prostego wyboru między krajem pochodzenia a krajem zamieszkania. Częściej dotyczy sposobu łączenia różnych miejsc, relacji, języków, wartości i doświadczeń w możliwą do opowiedzenia historię życia.

Tematem pracy jest tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym, interpretowana w kontekście prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia wśród Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii. Przedmiotem zainteresowania nie jest tożsamość rozumiana jako stała cecha ani jako formalna przynależność narodowościowa. Ważniejsze jest to, jak uczestniczki same opowiadają o swoim miejscu między Polską a Wielką Brytanią, jak nadają znaczenie doświadczeniu migracji oraz jak w tych opowieściach pojawiają się zasoby, trudności, poczucie sensu i ocena własnego życia.

Wybór tematu wynika z potrzeby pogłębionego rozumienia doświadczeń kobiet żyjących między kontekstami kulturowymi. Polska migracja do Wielkiej Brytanii była i jest przedmiotem licznych badań dotyczących pracy, transnarodowości, akulturacji, przynależności, Brexitu, dobrostanu czy życia rodzinnego. Wiele z tych badań ma jednak charakter socjologiczny, demograficzny lub ilościowy, a część obejmuje kobiety i mężczyzn łącznie. Rzadziej analizuje się doświadczenie Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii z perspektywy psychologicznej i narracyjnej, łącząc pytanie o tożsamość kulturową z prężnością zaradczą, poczuciem sensu w życiu oraz satysfakcją z życia. Luka badawcza nie polega więc na całkowitym braku badań nad Polakami w Wielkiej Brytanii, lecz na potrzebie połączenia tych obszarów w jednej jakościowej analizie skoncentrowanej na indywidualnych historiach życia.

Teoretyczną podstawą pracy jest narracyjne i nieesencjalistyczne rozumienie tożsamości kulturowej. W takim ujęciu tożsamość nie jest traktowana jako niezmienny rdzeń, który jednostka posiada niezależnie od kontekstu, lecz jako proces konstruowany w czasie, w relacjach społecznych i w języku. Hall (1990) wskazuje, że tożsamość kulturowa obejmuje zarówno ciągłość, jak i zmianę, zarówno odniesienie do przeszłości, jak i proces stawiania się



w nowych warunkach. W perspektywie narracyjnej szczególne znaczenie ma natomiast sposób, w jaki osoba porządkuje własne doświadczenia w historię życia, łącząc przeszłość, teraźniejszość i wyobrażoną przyszłość (McAdams & McLean, 2013). Dla osób żyjących poza krajem pochodzenia istotne staje się więc nie tylko pytanie „kim jestem?”, ale także „gdzie jest moje miejsce?”, „do czego należę?”, „co jest moje?” oraz „jak rozumiem zmianę, która dokonała się w moim życiu?”.

W pracy przyjęto, że tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym jest dynamicznym, psychologicznym i społecznie zakorzenionym sposobem rozumienia siebie wobec kultur, konstruowanym w opowieści o życiu. Obejmuje ona poczucie ciągłości, spójności i odrębności Ja, identyfikacje społeczne i etniczne, doświadczenie przynależności oraz braku przynależności, stosunek do kraju pochodzenia i kraju życia, znaczenie języka, relacji, wartości, praktyk i pamięci biograficznej, a także narracyjne nadawanie sensu życiu między kontekstami kulturowymi. W takim rozumieniu tożsamość kulturowa nie jest jedynie deklaracją narodowościową, lecz sposobem organizowania własnej biografii.

Ważnym kontekstem pracy jest migracja. Nie stanowi ona jednak głównego konstruktu teoretycznego, lecz warunki, w których pytania o tożsamość kulturową, przynależność, sprawczość i sens nabierają szczególnego znaczenia. Modele akulturacji, zwłaszcza ujęcie Berry’ego (1997, 2005), pomagają opisać kontakt między kulturą pochodzenia a kulturą kraju osiedlenia, ale nie wyczerpują znaczenia doświadczenia migracyjnego. Współczesne, wielowymiarowe podejścia do akulturacji pokazują, że praktyki, wartości i identyfikacje mogą zmieniać się w różnym tempie i w różny sposób (Schwartz i in., 2010). Z tego powodu w niniejszej pracy unika się klasyfikowania uczestniczek jako „zasymilowanych” czy „niezasymilowanych”. Istotniejsze jest zrozumienie, jak same uczestniczki opowiadają o relacji z Polską i Wielką Brytanią.

Drugim ważnym obszarem teoretycznym jest prężność zaradcza. W pracy nie jest ona rozumiana jako brak cierpienia ani jako ogólna „odporność” na trudności. Chodzi raczej o sposoby radzenia sobie w sytuacjach obciążenia, zmiany i niepewności. W kontekście migracji prężność zaradcza może ujawniać się w organizowaniu życia w nowym kraju, uczeniu się języka, szukaniu pracy, budowaniu relacji, korzystaniu ze wsparcia, podejmowaniu terapii, odwoływaniu się do wiary albo stopniowym odzyskiwaniu wpływu. Jednocześnie tak pojmowana zaradność nie musi oznaczać wysokiej satysfakcji ani pełnego zakorzenienia. Osoba może skutecznie działać, a równocześnie doświadczać samotności, zmęczenia lub ambiwalencji.



Poczucie sensu w życiu oraz satysfakcja z życia zostały potraktowane jako kolejne konteksty psychologiczne pozwalające lepiej zrozumieć narracje uczestniczek. Sens w życiu dotyczy tego, co osoba uznaje za wartościowe, znaczące i nadające kierunek jej biografii. Może wiązać się z relacjami, dziećmi, pracą, wiarą, rozwojem, odpowiedzialnością, wolnością lub próbą ujęcia trudnych doświadczeń w szerszej opowieści o sobie. Satysfakcja z życia odnosi się natomiast do poznawczej oceny własnego życia jako całości i może być związana ze stabilnością, bezpieczeństwem, jakością relacji, pracą, domem i poczuciem spełnienia (Diener i in., 1985; Diener i in., 1999). Rozróżnienie tych dwóch wymiarów jest ważne, ponieważ życie może być przeżywane jako sensowne, ale nie w pełni satysfakcjonujące; może być stabilne, ale samotne; może dawać sprawczość, ale nie dawać pełnego poczucia przynależności.

Celem głównym pracy jest analiza tożsamości kulturowej ujawniającej się w narracjach o własnym życiu oraz sposobu, w jaki konstruują ją Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii. Dodatkowym celem jest interpretacja tej tożsamości w kontekście prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia. Konstrukty te nie są traktowane jako zmienne służące do testowania zależności statystycznych, lecz jako obszary pomagające pogłębić rozumienie indywidualnych narracji.

Cele szczegółowe pracy obejmują: opisanie sposobów, w jakie uczestniczki opowiadają o swojej tożsamości kulturowej i przynależności; analizę znaczeń nadawanych Polsce, Wielkiej Brytanii, językowi, pracy, relacjom, domowi i przyszłości; rozpoznanie, jak w narracjach ujawnia się doświadczenie migracji jako procesu biograficznego; interpretację sposobów radzenia sobie z trudnościami w kontekście prężności zaradczej; analizę źródeł sensu w życiu oraz obszarów, które uczestniczki wiążą z satysfakcją z życia; a także określenie, w jaki sposób wyniki BRCS, MLQ i SWLS mogą pomocniczo kontekstualizować narracje uczestniczek.

Główny problem badawczy sformułowano w postaci pytania:

Jak Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii opisują swoją tożsamość kulturową w narracjach o własnym życiu oraz w jaki sposób narracje te odnoszą się do prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia badanych osób?

W ramach pracy postawiono również pytania szczegółowe:

1. W jaki sposób badane osoby konstruują narracje dotyczące własnego życia i doświadczeń migracyjnych?
2. Jak badane osoby opisują swoją przynależność kulturową oraz funkcjonowanie na styku różnych kontekstów kulturowych?
3. Jakie wzorce można zaobserwować w zakresie radzenia sobie z trudnościami (prężności zaradczej) badanych osób?



4. W jaki sposób badane osoby doświadczają i opisują poczucie sensu w życiu?
5. W jaki sposób badane osoby oceniają swoją satysfakcję z życia?
6. W jaki sposób narracje badanych odnoszą się do prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia?

Ze względu na jakościowy, eksploracyjno-interpretacyjny charakter pracy nie sformułowano hipotez statystycznych. Celem badania nie jest sprawdzanie zależności między zmiennymi ani uogólnianie wyników na populację Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii. Praca zmierza do pogłębionego rozumienia sześciu indywidualnych przypadków oraz do uchwycenia znaczeń obecnych w narracjach uczestniczek.

Badanie zostało przeprowadzone w paradygmacie jakościowym, z wykorzystaniem wielokrotnego studium przypadku. Głównym materiałem empirycznym są wywiady narracyjne z sześcioma Polkami mieszkającymi w Wielkiej Brytanii. Uczestniczki różnią się długością pobytu, sytuacją rodzinną, ścieżką zawodową i sposobem opowiadania własnego doświadczenia migracyjnego. Taki dobór nie ma charakteru reprezentatywnego, lecz pozwala na pogłębioną analizę zróżnicowanych biografii.

Materiał pomocniczy stanowią notatki obserwacyjne z przebiegu wywiadów oraz wyniki trzech kwestionariuszy psychologicznych: Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (BRCS), Kwestionariusza Sensu w Życiu (MLQ) oraz Skali Satysfakcji z Życia (SWLS). Kwestionariusze nie pełnią funkcji diagnostycznej i nie służą do porównań statystycznych. Ich rola polega na kontekstualizowaniu narracji oraz doprecyzowaniu wybranych aspektów funkcjonowania psychologicznego uczestniczek. Podstawą interpretacji pozostają wypowiedzi badanych kobiet.

Analiza materiału została przeprowadzona dwuetapowo. Najpierw omówiono każdy przypadek oddzielnie, zgodnie z logiką analizy wewnątrzprzypadkowej. W odniesieniu do każdej uczestniczki analizowano kontekst obserwacyjny, narrację biograficzną oraz wyniki BRCS, MLQ i SWLS. Następnie dokonano syntezy międzyprzypadkowej, której celem było uchwycenie wspólnych wzorców, różnic i kontrastów widocznych w sześciu narracjach. Szczególną uwagę zwrócono na sposoby konstruowania tożsamości kulturowej, doświadczenie przynależności, znaczenie migracji, formy radzenia sobie z trudnościami, źródła sensu oraz ocenę satysfakcji z życia.

Dostępność materiałów źródłowych była wystarczająca do opracowania tematu. W pracy wykorzystano literaturę dotyczącą tożsamości (w tym tożsamości narracyjnej i tożsamości kulturowej), przynależności, migracji, akulturacji, prężności psychicznej i zaradczej, sensu w życiu oraz satysfakcji z życia. Szczególne znaczenie miały źródła pozwalające połączyć

perspektywę psychologiczną z narracyjnym i kulturowym rozumieniem doświadczenia migracyjnego. Wykorzystano także badania dotyczące polskiej migracji do Wielkiej Brytanii, dobrostanu migrantów oraz społecznych konsekwencji życia między krajami.

Największym wyzwaniem w opracowaniu pracy było zachowanie właściwych proporcji między analizą jakościową a wykorzystaniem wyników kwestionariuszy. Ponieważ podstawą badania są narracje, wyniki BRCS, MLQ i SWLS musiały być interpretowane ostrożnie, jako materiał pomocniczy. Drugim wyzwaniem była konieczność zachowania refleksyjności badawczej. Część uczestniczek została zrekrutowana przez sieć kontaktów osobistych, a część była znana badaczce przed rozpoczęciem badania. Dodatkowo badaczka miała własne doświadczenia życia między Polską a Wielką Brytanią. Z tego względu istotne było oddzielanie osobistych intuicji od materiału empirycznego oraz opieranie interpretacji na wypowiedziach uczestniczek.

Praca składa się z części teoretycznej, metodologicznej, empirycznej oraz interpretacyjnej. W rozdziale pierwszym omówiono narracyjne ujęcie tożsamości, ze szczególnym uwzględnieniem tożsamości kulturowej, przynależności oraz życia między kontekstami. Rozdział drugi poświęcono prężności psychicznej i prężności zaradczej, z naciskiem na rozumienie radzenia sobie jako procesu, a nie jedynie cechy jednostki. W rozdziale trzecim przedstawiono problematykę sensu w życiu, a w rozdziale czwartym satysfakcji z życia jako poznawczego komponentu dobrostanu subiektywnego. Rozdział piąty omawia stan badań dotyczących tożsamości kulturowej, migracji i dobrostanu Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii oraz wskazuje lukę badawczą, do której odnosi się projekt własny.

Rozdział szósty zawiera metodologię badań własnych: cel, problem i pytania badawcze, charakterystykę zastosowanego podejścia jakościowego, opis uczestniczek, procedury badawczej, narzędzi oraz sposobu analizy materiału. Rozdział siódmy przedstawia analizę materiału empirycznego. Najpierw omówiono sześć przypadków, a następnie przeprowadzono syntezę międzyprzypadkową. Rozdział ósmy stanowi dyskusję wyników, w której uzyskane ustalenia zostały zinterpretowane w świetle teorii i literatury przedmiotu. Pracę zamyka zakończenie, obejmujące najważniejsze wnioski, ograniczenia badania oraz propozycje dalszych kierunków badawczych. Po części zasadniczej zamieszczono wykaz literatury oraz załączniki dokumentujące proces badawczy. W załącznikach ujęto scenariusz wywiadu, zanonimizowane transkrypcje wywiadów narracyjnych oraz zastosowane narzędzia kwestionariuszowe: BRCS, MLQ i SWLS. Materiały te pełnią funkcję dokumentacyjną i pozwalają lepiej odtworzyć przebieg oraz podstawy empiryczne przeprowadzonego badania.



Praca nie dąży do stworzenia ogólnego modelu adaptacji Polek w Wielkiej Brytanii. Jej celem jest pokazanie, jak w sześciu indywidualnych narracjach tożsamość kulturowa splata się z doświadczeniem migracji, radzeniem sobie z trudnościami, poczuciem sensu i oceną własnego życia. Takie ujęcie pozwala spojrzeć na migrację nie tylko jako zmianę kraju zamieszkania, lecz jako długotrwały proces narracyjnego konstruowania siebie.



Rozdział 1. Narracyjne ujęcie tożsamości

W tym rozdziale przedstawiono teoretyczne podstawy rozumienia tożsamości, ze szczególnym uwzględnieniem jej wymiaru narracyjnego, społecznego i kulturowego. Punktem wyjścia jest ogólne ujęcie tożsamości i poczucia tożsamości w psychologii, które następnie zostaje rozwinięte o problematykę przynależności, życia między kontekstami kulturowymi oraz doświadczenia migracji. Szczególne znaczenie ma tu założenie, że tożsamość kulturowa nie jest traktowana jako stała cecha ani prosta deklaracja narodowościowa, lecz jako sposób rozumienia siebie w relacji do miejsc, języków, wartości, relacji i biografii. Rozdział ten tworzy podstawową ramę interpretacyjną dla badań własnych, w których analizowane są narracje Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii.

1.1 Tożsamość i poczucie tożsamości

Pojęcie tożsamości należy do podstawowych, a zarazem niejednoznacznych kategorii wykorzystywanych w psychologii. Funkcjonuje ono równolegle w filozofii, socjologii, psychologii rozwojowej, psychologii osobowości, psychologii społecznej oraz w języku potocznym, dlatego wymaga doprecyzowania. W psychologii szczególnie istotne jest pytanie, czy przedmiotem badania jest tożsamość jako taka, czy raczej jej subiektywna reprezentacja, czyli poczucie tożsamości. Sikora (2008) wskazuje, że psychologia najczęściej nie bada tożsamości w sensie ontologicznym, lecz sposób, w jaki jednostka doświadcza, rozpoznaje i ujmuje siebie. To rozstrzygnięcie ma znaczenie metodologiczne: jeśli tożsamość rozumiana jest jako subiektywne doświadczenie, jej poznanie wymaga odwołania się do wypowiedzi osoby, jej samoopisu, narracji i sposobów nadawania znaczenia własnemu życiu (Sikora, 2008).

Ważne jest przy tym odróżnienie tożsamości od pojęć pokrewnych, takich jak *Ja*, *self*, koncepcja siebie czy obraz siebie. *Ja* lub *self* można ujmować jako szerszy system odniesień do własnej osoby, obejmujący treści samowiedzy, procesy samoregulacji oraz doświadczenie podmiotowości. Tożsamość dotyczy natomiast tych aspektów odniesienia do siebie, które pozwalają jednostce rozpoznawać siebie jako tę samą, odrębną i względnie spójną osobę w czasie oraz w zmieniających się kontekstach życia. Nie jest więc prostym zbiorem cech przypisywanych sobie ani wyłącznie obrazem siebie, lecz szczególnym sposobem doświadczania własnej osoby jako całości (Sokolik, 1992; Pilarska, 2016).

W polskiej literaturze psychologicznej przydatne jest ujęcie Sokolik, zgodnie z którym tożsamość obejmuje poczucie odrębności od otoczenia, poczucie ciągłości lub względnej niezmienności własnego *Ja* mimo upływu czasu, poczucie wewnętrznej spójności oraz poczucie



posiadania wewnętrznej treści. Tak rozumiana tożsamość odnosi się nie tylko do odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”, lecz także do podstawowego doświadczenia, że „jestem sobą” i „pozostaję sobą”. Wymiary te są istotne w badaniach jakościowych, ponieważ mogą ujawniać się nie wprost: w opowieściach o zmianach życiowych, relacjach, wyborach, kryzysach i próbach zachowania ciągłości własnej biografii (Sokolik, 1992; Sikora, 2008).

Pilarska (2016) rozwija tę perspektywę, wskazując, że poczucie tożsamości ma charakter wielowymiarowy i obejmuje między innymi poczucie wewnętrznej treści, niepowtarzalności, odrębności, spójności, ciągłości w czasie oraz własnej wartości. Autorka podkreśla, że nie należy traktować go wyłącznie jako stanu granicznego, problemu klinicznego czy doświadczenia niepewności, lecz również jako wymiar różnic indywidualnych. Poczucie tożsamości może przyjmować różne nasilenie i konfiguracje: od względnie harmonijnego poczucia bycia sobą po osłabienie spójności, ciągłości lub odrębności Ja (Pilarska, 2016).

Psychologiczne ujmowanie tożsamości wymaga także uwzględnienia jej rozwojowego charakteru. Szczególne znaczenie ma tu koncepcja Eriksona, który traktował tożsamość jako centralne zadanie rozwoju psychospołecznego. W jego ujęciu nie jest ona jedynie prywatnym przekonaniem jednostki o sobie, lecz powstaje na styku wewnętrznego doświadczenia Ja oraz społecznego rozpoznania. Poczucie tożsamości opiera się na doświadczeniu własnej ciągłości i „bycia tym samym” w czasie i przestrzeni, ale także na przekonaniu, że owa ciągłość jest rozpoznawana przez znaczących innych (Erikson, 1968).

Eriksonowskie ujęcie tożsamości ma charakter psychospołeczny, ponieważ łączy historię życia jednostki z kontekstem społecznym i kulturowym. Kryzys tożsamości nie oznacza tu wyłącznie załamania lub zaburzenia, lecz moment intensywnego rozwojowego przepracowania wcześniejszych identyfikacji, ról, wartości i oczekiwań. Empirycznym rozwinięciem tej tradycji jest koncepcja Marcii, w której formowanie tożsamości opisywane jest przez dwa wymiary: eksplorację i zobowiązanie. Eksploracja oznacza aktywne rozważanie możliwych wyborów, wartości i ról, natomiast zobowiązanie odnosi się do osobistego zaangażowania w określone cele, przekonania i sposoby życia (Marcia, 1966).

Późniejsze rozwinięcia tej tradycji zwracały uwagę, że statusy tożsamości mogą zbyt statycznie opisywać zjawisko o charakterze dynamicznym. Sikora (2008) przywołuje w tym kontekście koncepcję stylów tożsamości Berzonsky’ego, zgodnie z którą istotne jest nie tylko to, czy jednostka osiągnęła określony status tożsamości, lecz także to, w jaki sposób przetwarza informacje dotyczące siebie, wartości i wyborów życiowych. Styl informacyjny, normatywny oraz rozmyty lub unikowy wskazują na różne sposoby radzenia sobie z pytaniami



tożsamościowymi: przez aktywne poszukiwanie, podporządkowanie się oczekiwaniom albo unikanie jednoznacznych zobowiązań (Berzonsky, 1988, za: Sikora, 2008).

Zestawienie powyższych ujęć pozwala uznać tożsamość za konstrukt psychologiczny i psychospołeczny zarazem. Psychologiczny, ponieważ dotyczy subiektywnego doświadczenia własnej ciągłości, spójności, odrębności i wewnętrznej treści. Psychospołeczny, ponieważ kształtuje się w relacjach z innymi, w języku, w systemie wartości, w dostępnych rolach i w historycznie określonych warunkach życia. W niniejszej pracy szczególne znaczenie ma właśnie relacja między subiektywnym doświadczeniem siebie a społecznym i kulturowym osadzeniem tego doświadczenia (Erikson, 1968; Krzyżewski & Kazberuk, 2000; Pilarska, 2016; Sikora, 2008).

Przyjęcie takiego rozumienia tożsamości przygotowuje grunt pod dalsze rozważania. W kolejnych częściach rozdziału przedmiotem analizy nie będzie tożsamość jako obiektywna, zewnętrznie ustalana właściwość osoby, lecz sposób, w jaki jednostka przeżywa, interpretuje i opowiada sobie w relacji do innych ludzi, grup i znaczeń kulturowych. Następnym krokiem jest więc omówienie tożsamości społecznej, etnicznej i kulturowej, czyli tych wymiarów tożsamości, w których pytanie „kim jestem?” zostaje powiązane z pytaniem „do kogo należę?” oraz „wobec jakich wspólnot, wartości i kultur rozumiem samą siebie?”.

1.2 Tożsamość społeczna, etniczna i kulturowa

Rozumienie tożsamości jako poczucia ciągłości, spójności i odrębności Ja wymaga uzupełnienia o jej wymiar społeczny. Jednostka nie rozpoznaje siebie w izolacji, lecz w świecie relacji, ról, kategorii i znaczeń, które poprzedzają jej indywidualne doświadczenie. Tożsamość osobista, choć przeżywana subiektywnie, kształtuje się w odniesieniu do tego, jak osoba jest widziana przez innych, jakie role społeczne podejmuje oraz z jakimi grupami, wartościami i symbolami się identyfikuje. Pytanie „kim jestem?” zostaje więc powiązane z pytaniami „kim jestem wobec innych?” oraz „do jakich wspólnot należę?” (Mead, 1934/2015; Tajfel, 1981).

Jedną z klasycznych koncepcji społecznego charakteru Ja zaproponował Mead. W jego perspektywie *self* nie jest strukturą pierwotnie daną jednostce, lecz wyłania się w procesie społecznym dzięki komunikacji symbolicznej, przyjmowaniu ról i zdolności spojrzenia na siebie z perspektywy innych. Szczególne znaczenie ma tu kategoria „uogólnionego innego”, czyli uwewnętrznionej perspektywy grupy lub wspólnoty. Dzięki niej jednostka odnosi się nie tylko do oczekiwań konkretnych osób, ale również do szerszych norm, reguł i wyobrażeń społecznych (Mead, 1934/2015).



Koncepcja Meada pozwala uchwycić, że tożsamość jest osadzona w języku i symbolach. Człowiek rozumie siebie za pomocą pojęć, kategorii i znaczeń dostępnych w danej wspólnocie, dlatego nawet osobiste odpowiedzi na pytanie o własną tożsamość są kształtowane przez społecznie dostępne sposoby opisywania siebie i innych. Podobną funkcję pełni propozycja Jarymowicz, która wskazuje na spostrzeganą odrębność „Ja–inni” jako istotny atrybut własnej tożsamości (Jarymowicz, 1989, za: Krzyżewski & Kazberuk, 2000).

Bardziej bezpośrednie przejście do identyfikacji grupowych umożliwia teoria tożsamości społecznej Tajfela. Tożsamość społeczna odnosi się do tej części obrazu siebie, która wynika ze świadomości przynależności do określonych grup oraz z emocjonalnego i wartościującego znaczenia tej przynależności. Jednostka nie tylko wie, że należy do pewnej grupy, lecz także przypisuje tej przynależności określone znaczenie dla własnego Ja. Grupa społeczna nie jest więc wyłącznie zbiorem osób, ale kategorią, która pomaga porządkować świat społeczny i umiejscawiać siebie wobec innych (Tajfel, 1981).

W teorii Tajfela i Turnera szczególne znaczenie mają procesy kategoryzacji społecznej i porównań międzygrupowych. Kategoryzacja pozwala porządkować rzeczywistość społeczną poprzez rozróżnienie grup własnych i obcych, czyli relacji „my” i „oni”. Nie jest to wyłącznie mechanizm poznawczy, ponieważ przynależność grupowa wpływa na samoocenę, sposób interpretowania relacji społecznych oraz ocenę własnej pozycji. Porównania międzygrupowe mogą wzmacniać pozytywną odrębność grupy własnej, ale mogą też prowadzić do napięć, ambiwalencji lub obniżenia wartości danej identyfikacji, jeśli grupa własna jest społecznie deprecjonowana (Tajfel & Turner, 1979; Tajfel, 1981).

Tożsamość etniczna może być rozumiana jako szczególny wymiar tożsamości społecznej, odnoszący się do identyfikacji z grupą etniczną, jej dziedzictwem, historią, językiem, tradycją i wartościami. Phinney (1990) podkreśla, że nie ogranicza się ona do formalnego pochodzenia ani zewnętrznej klasyfikacji jednostki, lecz obejmuje subiektywną identyfikację, poczucie przynależności, wiedzę o grupie oraz znaczenie przypisywane własnemu dziedzictwu. Istotne są tu również procesy eksploracji i zaangażowania, nawiązujące do tradycji Eriksona i Marcii. Tożsamość etniczna jest więc procesem, a nie jedynie trwałą etykietą przypisaną przez pochodzenie (Phinney, 1990; Brown i in., 2014).

Szersze rozumienie tożsamości kulturowej wykracza jednak poza samą tożsamość etniczną. Nie odnosi się wyłącznie do pochodzenia, ale do tego, jak jednostka rozumie siebie wobec systemów znaczeń, wartości, historii, języka, praktyk społecznych i symboli obecnych w danej kulturze. W tym miejscu istotna jest koncepcja Halla, który odchodzi od traktowania tożsamości kulturowej jako stałej esencji. Tożsamość kulturowa nie jest czymś raz na zawsze



danym, niezmiennym i całkowicie odziedziczonym, lecz jest konstruowana historycznie, społecznie i symbolicznie. Obejmuje zarówno elementy ciągłości, jak i różnicy; zarówno odniesienie do wspólnej przeszłości, jak i proces stawania się w zmieniających się warunkach społecznych (Hall, 1990).

Znaczącym uzupełnieniem tej perspektywy jest koncepcja Markus i Kitayamy, którzy pokazują, że kultura wpływa nie tylko na treść identyfikacji, lecz także na samo rozumienie Ja. Autorzy odróżniają niezależne i współzależne modele Ja, wskazując, że w różnych kontekstach kulturowych odmiennie definiowane są relacje między jednostką a innymi. W modelu niezależnym akcent pada na odrębność, autonomię i ekspresję wewnętrznych cech jednostki, natomiast w modelu współzależnym na relacyjność, dopasowanie do innych i zakorzenienie w sieci społecznych zobowiązań (Markus & Kitayama, 1991).

Tożsamość społeczna, etniczna i kulturowa tworzą więc powiązane, ale nieredukowalne wymiary tożsamości. Pierwsza dotyczy przynależności do grup i relacji „my–oni”; druga odnosi się do identyfikacji z grupą pochodzenia, dziedzictwem, językiem i historią; trzecia obejmuje szersze zakorzenienie jednostki w świecie znaczeń, wartości, praktyk i symboli. Taka perspektywa prowadzi do kolejnego zagadnienia, czyli przynależności kulturowej i doświadczenia życia między kontekstami.

1.3 Przynależność kulturowa i życie między kontekstami

Tożsamość kulturowa wymaga uzupełnienia o pojęcie przynależności, ponieważ sama identyfikacja z grupą nie wyczerpuje sposobu, w jaki jednostka doświadcza swojego miejsca w świecie społecznym. Przynależność kulturowa nie oznacza wyłącznie formalnego przypisania do wspólnoty ani deklaracji typu „należę do danej grupy”. Obejmuje także poczucie swojskości, zakorzenienia, bliskości i bezpieczeństwa, ale również doświadczenie obcości, dystansu, ambiwalencji lub niepełnego dopasowania do określonego kontekstu kulturowego (Yuval-Davis, 2006).

Szczególnie użyteczne jest rozróżnienie Yuval-Davis między przynależnością a polityką przynależności. Przynależność odnosi się do emocjonalnego przywiązania, poczucia „bycia u siebie” i bezpieczeństwa, natomiast polityka przynależności dotyczy społecznych i politycznych projektów określających, kto może zostać uznany za część danej wspólnoty. Dla niniejszego rozdziału najważniejszy jest pierwszy wymiar, czyli przynależność jako doświadczenie psychologiczne i społeczne. Nie jest ona jednak wyłącznie prywatnym uczuciem, ponieważ zależy od społecznych lokalizacji, identyfikacji, emocjonalnych



przywiązań i systemów wartości, w których jednostka oraz inni interpretują jej miejsce w świecie (Yuval-Davis, 2006).

Tak rozumiana przynależność pozwala uniknąć redukcji tożsamości kulturowej do pytania o pochodzenie lub narodowość. Osoba może formalnie należeć do określonej grupy, a zarazem nie doświadczać w niej pełnej swojskości; może też budować emocjonalne przywiązanie do miejsca, języka lub wspólnoty, które nie wynikają bezpośrednio z genealogicznego pochodzenia. Przynależność kulturowa ma więc charakter wielowymiarowy: obejmuje relacje z ludźmi, miejsca codziennego życia, język, pamięć biograficzną, praktyki społeczne, system wartości i sposób interpretowania własnej pozycji wobec innych (Phinney, 1990; Yuval-Davis, 2006).

Warunki przynależności mogą być wzmacniane lub ograniczane przez sytuację społeczną, prawną i relacyjną. Basok i George (2021), badając tymczasowych pracowników migracyjnych w Kanadzie, pokazują, że można być częścią danego miejsca poprzez pracę, codzienną obecność i relacje, a jednocześnie nie doświadczać pełnej przynależności. Choć kontekst ich badań różni się od sytuacji Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii, istotna pozostaje sama wskazówka teoretyczna: przynależność nie wynika wyłącznie z indywidualnego przywiązania, lecz zależy także od zakresu uznania, praw, uczestnictwa społecznego i sposobów pozycjonowania migrantów przez otoczenie (Basok & George, 2021).

Bardziej bezpośrednio do kontekstu niniejszej pracy odnoszą się badania nad migrantami z Europy Środkowo-Wschodniej w Wielkiej Brytanii. Blachnicka-Ciacek i in. (2021) pokazują, że po Brexicie przynależność Polek, Polaków i innych migrantów z regionu była często negocjowana w języku „zasługiwania” na miejsce w społeczeństwie brytyjskim. Shankley (2023), badając profesjonalne Polki w Wielkiej Brytanii, zwraca uwagę na kruchość przynależności w miejscu pracy, gdzie akcent, narodowość i pozycja zawodowa mogą wpływać na sposób społecznego rozpoznawania kobiet. Z kolei Pustułka (2016) pokazuje, że w doświadczeniach polskich migrantek znaczenie mają nie tylko etniczność i transnarodowość, lecz także płeć, macierzyństwo i klasa społeczna. Źródła te nie zastępują ramy teoretycznej rozdziału, ale dobrze uzasadniają potrzebę badania tożsamości kulturowej jako doświadczenia osadzonego w konkretnych relacjach społecznych.

Pomocna w opisie tej złożoności jest koncepcja Anthias. Autorka krytycznie odnosi się do nadmiernie szerokiego używania pojęcia tożsamości i proponuje analizę narracji umiejscowienia oraz społecznego pozycjonowania jednostki. Z tej perspektywy istotne staje się nie tylko pytanie o to, „jaką tożsamość” posiada dana osoba, lecz także o to, w jaki sposób umiejscawia siebie w relacjach społecznych, wobec jakich grup i kategorii się określa, gdzie



dostrzega swoją przynależność, a gdzie doświadcza braku przynależności. Pojęcie translokacyjnego usytuowania pozwala uchwycić fakt, że jednostka jest pozycjonowana równocześnie wobec wielu wymiarów, takich jak płeć, klasa społeczna, etniczność, narodowość, miejsce zamieszkania czy relacje władzy (Anthias, 2002).

Perspektywa Anthias pozwala uniknąć uproszczonego wyobrażenia, że życie między kontekstami kulturowymi polega wyłącznie na „łączeniu” dwóch kultur. Bardziej adekwatne jest mówienie o wielowymiarowym usytuowaniu jednostki, w którym znaczenie mają nie tylko kultura pochodzenia i kultura aktualnego życia, lecz także relacje rodzinne, język, płeć, klasa społeczna, doświadczenia akceptacji lub wykluczenia oraz lokalne sposoby kategoryzowania ludzi. Tożsamość kulturowa nie jest więc sumą elementów należących do różnych kultur, lecz sposobem, w jaki jednostka nadaje znaczenie własnemu położeniu wobec różnych źródeł przynależności, różnicy i społecznego rozpoznania (Anthias, 2002).

1.4 Migracja i akulturacja jako kontekst przemian tożsamości kulturowej

Doświadczenie życia między kontekstami kulturowymi może mieć różne źródła, jednak w tej analizie szczególne znaczenie ma migracja. Nie jest ona traktowana jako główny konstrukt teoretyczny pracy, lecz jako kontekst, w którym dochodzi do kontaktu różnych systemów znaczeń, praktyk, języków i wzorów relacji społecznych. W sytuacji migracyjnej jednostka funkcjonuje wobec kultury pochodzenia, kultury kraju zamieszkania, społeczności migranckiej oraz własnych biograficznych doświadczeń związanych ze zmianą miejsca życia. Taki układ może sprzyjać przekształceniom tożsamości kulturowej, ponieważ wymaga ponownego określania relacji wobec tego, co znane i uznawane za „swoje”, oraz wobec tego, co nowe, odmienne lub wymagające adaptacji (Berry, 1997; Sam & Berry, 2006).

W psychologii międzykulturowej jednym z podstawowych pojęć służących opisowi takich procesów jest akulturacja. Berry ujmuje ją jako proces zmian zachodzących w wyniku ciągłego, bezpośredniego kontaktu między jednostkami lub grupami wywodzącymi się z różnych kultur. Akulturacja ma wymiar grupowy i indywidualny: dotyczy przemian w praktykach społecznych, instytucjach i wzorach życia, ale także zmian psychologicznych, takich jak sposoby zachowania, strategie radzenia sobie, identyfikacje, relacje społeczne i adaptacja w nowym kontekście kulturowym. W odniesieniu do migrantów nie oznacza więc jedynie „przystosowania się” do kraju przyjmującego, lecz obejmuje relację między zachowywaniem elementów kultury pochodzenia a uczestnictwem w kulturze społeczeństwa osiedlenia (Berry, 1997, 2005).



Najbardziej znanym elementem koncepcji Berry'ego jest model strategii akulturacyjnych. Opiera się on na dwóch pytaniach: czy dla jednostki lub grupy ważne jest podtrzymywanie własnej tożsamości i dziedzictwa kulturowego oraz czy ważne jest utrzymywanie kontaktów i uczestnictwo w szerszym społeczeństwie. Połączenie odpowiedzi na te pytania prowadzi do czterech strategii: integracji, asymilacji, separacji i marginalizacji. Integracja oznacza jednoczesne podtrzymywanie kultury pochodzenia i uczestnictwo w społeczeństwie przyjmującym. Asymilacja wiąże się z rezygnacją z kultury pochodzenia na rzecz kultury dominującej. Separacja oznacza zachowanie kultury pochodzenia przy ograniczonym kontakcie z szerszym społeczeństwem. Marginalizacja odnosi się natomiast do sytuacji, w której jednostka lub grupa traci więź z kulturą pochodzenia, a zarazem nie uzyskuje znaczącego uczestnictwa w kulturze przyjmującej (Berry, 1997).

Model Berry'ego jest użyteczny, ponieważ porządkuje podstawowe sposoby funkcjonowania w kontakcie kultur. Jednocześnie sam autor podkreśla, że strategie akulturacyjne nie zależą wyłącznie od indywidualnego wyboru jednostki. Ich realizacja jest uwarunkowana postawami społeczeństwa przyjmującego, polityką wobec różnorodności, poziomem uprzedzeń i możliwościami realnego uczestnictwa w życiu społecznym. Zwłaszcza integracja wymaga nie tylko chęci jednostki lub grupy mniejszościowej, lecz także otwartości społeczeństwa większościowego na pluralizm kulturowy i wzajemne dostosowanie (Berry, 1997; Sam & Berry, 2006).

Akulturation wiąże się także z adaptacją, która może mieć wymiar psychologiczny i społeczno-kulturowy. Adaptacja psychologiczna odnosi się przede wszystkim do dobrostanu, poczucia radzenia sobie i funkcjonowania emocjonalnego, natomiast adaptacja społeczno-kulturowa dotyczy tego, na ile jednostka potrafi poruszać się w codziennych sytuacjach nowego kontekstu kulturowego. Rozróżnienie to jest istotne, ponieważ osoba może sprawnie funkcjonować praktycznie w społeczeństwie przyjmującym, a jednocześnie doświadczać napięcia, osamotnienia lub niepewności w zakresie własnej przynależności (Berry, 1997; Sam & Berry, 2006).

Współczesne ujęcia akulturacji zwracają uwagę, że klasyczne modele strategii są pomocne, ale zbyt ogólne, jeśli traktuje się je jako wyczerpujący opis funkcjonowania jednostki między kulturami. Schwartz i in. podkreślają, że akulturation jest konstruktem wielowymiarowym i nie powinna być ujmowana wyłącznie jako stopień podobieństwa do kultury przyjmującej albo stopień zachowania kultury pochodzenia. Należy rozróżniać praktyki kulturowe, wartości oraz identyfikacje, ponieważ mogą one zmieniać się w różnym tempie i w odmienny sposób. Osoba może przejmować pewne praktyki codzienne kraju zamieszkania,



zachowywać wartości związane z kulturą pochodzenia i jednocześnie rozwijać złożone lub ambiwalentne identyfikacje kulturowe (Schwartz i in., 2010).

Takie wielowymiarowe podejście chroni przed uproszczeniem doświadczenia migracyjnego do jednej osi: „bardziej polska” albo „bardziej brytyjska”, „zintegrowana” albo „niezintegrowana”. Tożsamość kulturowa nie zawsze zmienia się równoległe z zachowaniami, kompetencjami językowymi czy codziennymi praktykami. Możliwe jest funkcjonowanie w jednym systemie społecznym przy jednoczesnym silnym emocjonalnym zakorzenieniu w innym; możliwe jest także przyjmowanie pewnych wzorów działania bez głębokiej identyfikacji z nimi (Schwartz i in., 2010; Hall, 1990).

Istotnym uzupełnieniem tej perspektywy jest koncepcja integracji tożsamości dwukulturowej Benet-Martínez i Haritatos. Autorzy wskazują, że osoby funkcjonujące wobec dwóch kultur różnią się nie tylko stopniem identyfikacji z każdą z nich, ale także sposobem przeżywania relacji między nimi. Dla niektórych odniesienia kulturowe mogą być kompatybilne, możliwe do pogodzenia i integrowane w codziennym życiu. Dla innych mogą być przeżywane jako oddzielone, napięciowe lub konfliktowe (Benet-Martínez & Haritatos, 2005).

W kontekście polskiej migracji do Wielkiej Brytanii warto przywołać pilotażowe badanie Matysiak i Woźniak (2025), dotyczące strategii akulturacyjnych polskich imigrantów mieszkających w Welshpool w Walii. Autorki zwracają uwagę między innymi na znaczenie języka angielskiego, kontaktów społecznych oraz utrzymywania więzi z Polską. Ze względu na lokalny i pilotażowy charakter badania nie należy traktować go jako podstawy do szerokich uogólnień, ale dobrze pokazuje ono, że akulturacja polskich migrantów w Wielkiej Brytanii obejmuje zarówno praktyczne funkcjonowanie w kraju zamieszkania, jak i podtrzymywanie odniesień do kraju pochodzenia (Matysiak & Woźniak, 2025).

Modele akulturacji należy więc traktować jako ważne, lecz ograniczone narzędzia teoretyczne. Pozwalają one opisać warunki kontaktu kulturowego, możliwe orientacje wobec kultury pochodzenia i kultury przyjmującej oraz niektóre aspekty adaptacji. Nie wystarczają jednak do uchwycenia pełnego, biograficznego znaczenia tożsamości kulturowej, zwłaszcza gdy przedmiotem badania są narracje konkretnych osób. Tożsamość kulturowa obejmuje nie tylko zachowania i identyfikacje, lecz także doświadczenie ciągłości, przynależności, obcości, wyborów, strat, napięć i sensu nadawanego życiu między kontekstami. W tym miejscu perspektywa akulturacyjna zostaje uzupełniona o podejście narracyjne.



1.5 Narracyjne ujęcie tożsamości kulturowej

Perspektywa narracyjna przesuwając akcent z klasyfikowania orientacji akulturacyjnych na rozumienie tego, jak jednostka porządkuje własną biografię, interpretuje wydarzenia przełomowe i tworzy opowieść o tym, kim jest, skąd przychodzi i dokąd zmierza. Narracja nie jest jedynie relacjonowaniem zdarzeń, lecz sposobem organizowania doświadczenia i nadawania mu znaczenia. W tym sensie stanowi jedną z podstawowych form rozumienia siebie i świata (Trzebiński, 2002; Sikora, 2008).

Narracyjne rozumienie tożsamości zakłada, że człowiek nie tylko posiada wspomnienia, lecz także łączy je w układy znaczeń. Opowieść o życiu porządkuje doświadczenia w czasie, wskazuje wydarzenia uznawane za ważne, pozwala rozumieć zmianę i zachować poczucie ciągłości mimo przekształceń biograficznych. Nie jest prostym odtworzeniem faktów, ale interpretacyjną rekonstrukcją przeszłości, teraźniejszości i wyobrażonej przyszłości. Sikora (2008) wskazuje, że w podejściu narracyjnym tożsamość może być rozumiana jako historia życia, która służy nadawaniu sensu własnemu doświadczeniu oraz integrowaniu różnych wymiarów życia osobistego.

Centralne znaczenie dla psychologii tożsamości narracyjnej ma koncepcja McAdamsa. Autor ten ujmując tożsamość jako konstruowaną przez jednostkę historię życia, w której doświadczenia biograficzne zostają uporządkowane w sposób nadający życiu spójność, kierunek i znaczenie. Osoba nie jest tu definiowana wyłącznie przez cechy, role społeczne czy statusy tożsamościowe, lecz także przez sposób, w jaki interpretuje przeszłość, rozumie aktualne doświadczenia i wyobraża sobie przyszłość. Narracyjna historia życia odpowiada więc na pytania bliskie klasycznej problematyce tożsamości: kim jestem, jak stałam się osobą, którą jestem, oraz dokąd zmierza moje życie (McAdams, 1985, 2001).

McAdams i McLean definiują tożsamość narracyjną jako uwewnętrzną i rozwijającą się historię życia, która integruje rekonstruowaną przeszłość oraz wyobrażoną przyszłość, nadając życiu pewien stopień jedności, celu i znaczenia. Narracja łączy epizody autobiograficzne, znaczące relacje, przełomowe wydarzenia, cele i wartości w bardziej całościowy obraz siebie. Nie oznacza to jednak, że opowieść o życiu musi być całkowicie spójna lub pozbawiona napięć. Może ujawniać konflikty, ambiwalencję, przerwy i niepewności, a zarazem stanowić próbę ich zrozumienia oraz włączenia w szerszą biografię (McAdams & McLean, 2013).

W badaniach nad tożsamością narracyjną szczególne znaczenie przypisuje się procesom nadawania znaczenia. McAdams i McLean (2013) opisują między innymi takie wymiary



narracji, jak sprawczość, relacyjność, odkupienie, skażenie, eksploracyjne przetwarzanie narracyjne oraz spójne pozytywne rozwiązanie. Kategorie te pokazują, że w opowieści o życiu ważne jest nie tylko to, co się wydarzyło, ale również jakie znaczenie osoba temu przypisuje. To samo wydarzenie może zostać przedstawione jako strata, przełom, źródło wzrostu, doświadczenie braku kontroli albo moment odzyskania sprawczości.

Nowsze badania podkreślają, że tożsamość narracyjna jest silnie osadzona kulturowo. Turner i in. (2024), analizując narracje o trudnych wydarzeniach życiowych w różnych kontekstach narodowościowych, wskazują, że sposoby opowiadania o doświadczeniu, znaczeniu i dobrostanie zależą od kultury, w której dana historia jest tworzona i odbierana. Ten wniosek jest istotny dla niniejszej pracy, ponieważ uzasadnia badanie tożsamości kulturowej nie tylko jako treści deklaracji, lecz także jako sposobu opowiadania siebie w określonych repertuarach językowych i kulturowych.

Narracja ma także wymiar społeczny. Pasupathi (2001) pokazuje, że opowiadanie przeszłości innym jest procesem współkonstruowanym, w którym znaczenie mają osoba opowiadająca, słuchacz, relacja oraz kontekst rozmowy. Wspomnienia autobiograficzne są kształtowane przez kolejne akty opowiadania, reakcje odbiorców i powracające interpretacje doświadczeń. Podobnie Thorne (2000) podkreśla znaczenie osobistych wspomnień i ich opowiadania w rozwoju osobowości. Opowieść o sobie nie powstaje więc w izolacji, lecz jest rozwijana, potwierdzana, modyfikowana lub kwestionowana w relacjach społecznych (Pasupathi, 2001; Thorne, 2000).

Z perspektywą narracyjną łączy się również koncepcja Giddensa, który opisuje Ja w warunkach późnej nowoczesności jako projekt refleksyjny. Jednostka nie tylko doświadcza własnego życia, ale stale je interpretuje, porządkuje i odnosi do wybranych wartości, relacji i planów. Biografia nie jest więc jedynie sekwencją zdarzeń, lecz wymaga ciągłego opracowywania, zwłaszcza w warunkach zmienności społecznej i osłabienia oczywistości tradycyjnych ról. Refleksyjny projekt Ja współbrzmi z narracyjnym rozumieniem tożsamości, ponieważ podkreśla tworzenie względnie spójnej opowieści o sobie w świecie wielu możliwych sposobów życia i samookreślenia (Giddens, 1991).

Narracyjne ujęcie tożsamości można zastosować także do tożsamości kulturowej. Nie chodzi wówczas jedynie o deklarację przynależności do określonej grupy, lecz o sposób, w jaki osoba opowiada własne życie wobec kultur, miejsc, języków, wartości, relacji i wspólnot. Tożsamość kulturowa ujawnia się w narracjach o tym, co uznawane jest za „swoje” lub „obce”, gdzie osoba czuje się zakorzeniona, wobec czego doświadcza dystansu, jak rozumie zmianę kulturową i jakie znaczenie nadaje przeszłości oraz aktualnemu miejscu życia. Kultura jest więc



nie tylko tłem opowieści, ale także źródłem symboli, kategorii i wzorów, za pomocą których osoba interpretuje własną biografię (Hall, 1990; McAdams & McLean, 2013).

Pomocne jest tu podejście Anthias (2002), która proponuje analizę narracji umiejscowienia. Pozwala ono mówić o tożsamości kulturowej nie jako o stałej właściwości jednostki, lecz jako o sposobie sytuowania się wobec różnych relacji społecznych, miejsc, grup i kategorii. Narracje umiejscowienia pokazują, gdzie osoba lokuje siebie, wobec kogo lub czego określa swoją przynależność, gdzie doświadcza braku przynależności oraz jakie znaczenia nadaje własnej pozycji. W przypadku osób żyjących między kontekstami kulturowymi mogą one ujawniać zarówno ciągłość, jak i zmianę, bliskość wobec kultury pochodzenia oraz przekształcenia wynikające z życia w innym środowisku (Anthias, 2002).

Włączenie pojęcia przynależności dodatkowo pogłębia narracyjne rozumienie tożsamości kulturowej. Jeśli przynależność obejmuje emocjonalne przywiązanie, poczucie bycia u siebie i poczucie bezpieczeństwa, to w narracjach można analizować nie tylko to, do jakiej grupy osoba się zalicza, lecz także jak opowiada o doświadczeniu swojskości, obcości, zakorzenienia, straty, dystansu lub odzyskiwania miejsca. Narracja umożliwia uchwycenie tego, jak przynależność jest przeżywana w czasie i jak zmienia się pod wpływem wydarzeń biograficznych, relacji, języka oraz doświadczeń życia codziennego (Anthias, 2002; Yuval-Davis, 2006).

Narracyjne ujęcie tożsamości kulturowej pozwala zatem połączyć wcześniejsze wątki rozdziału: poczucie ciągłości i spójności Ja, społeczne i etniczne identyfikacje, przynależność kulturową oraz doświadczenie życia między kontekstami. Jego zaletą jest to, że nie sprowadza tożsamości do formalnych kategorii ani strategii akulturacyjnych, lecz pozwala badać, jak osoba sama porządkuje i interpretuje własne doświadczenie. W kontekście niniejszej pracy oznacza to możliwość analizy nie tylko tego, czy uczestniczki identyfikują się z określoną kulturą, ale także jak opowiadają swoją drogę życiową, relacje z Polską i Wielką Brytanią, znaczenie języka, przynależności, zmiany oraz ciągłości.

1.6 Tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym jako rama badań własnych

Dotychczasowe rozważania pozwalają ujmować tożsamość kulturową jako zjawisko psychologiczne, społeczne, kulturowe i narracyjne. Punktem wyjścia jest założenie, że w psychologii przedmiotem badania nie jest najczęściej tożsamość jako obiektywna właściwość osoby, lecz poczucie tożsamości, czyli sposób, w jaki jednostka doświadcza, rozpoznaje i rozumie siebie. Obejmuje ono między innymi poczucie ciągłości, spójności, odrębności oraz wewnętrznej treści Ja. W odniesieniu do tożsamości kulturowej oznacza to, że



istotne jest nie tylko to, do jakiej grupy dana osoba może zostać przypisana zewnętrznemu, lecz przede wszystkim to, jak sama rozumie siebie wobec znaczeń, wartości, języków, miejsc i wspólnot kulturowych (Pilarska, 2016; Sikora, 2008).

Tak rozumiana tożsamość kulturowa nie jest wyłącznie indywidualnym przekonaniem ani prostą deklaracją przynależności. Kształtuje się w relacjach społecznych, w odniesieniu do grup, kategorii, języka oraz kulturowo dostępnych sposobów rozumienia siebie. Tożsamość społeczna wiąże się z przynależnością grupową i porównaniami międzygrupowymi, a tożsamość etniczna z identyfikacją z grupą pochodzenia, dziedzictwem, historią i językiem. Tożsamość kulturowa jest jednak pojęciem szerszym: obejmuje także sposób przeżywania i interpretowania własnego miejsca wobec różnych systemów znaczeń, praktyk, relacji i symboli (Hall, 1990; Phinney, 1990).

Dla niniejszej pracy szczególnie ważne jest nieesencjalistyczne rozumienie tożsamości kulturowej. Zgodnie z propozycją Halla nie należy jej traktować jako stałego, raz na zawsze danego rdzenia, który jednostka jedynie odkrywa lub zachowuje. Tożsamość kulturowa jest raczej procesem konstruowanym historycznie, społecznie i symbolicznie. Odnosi się zarówno do pamięci, dziedzictwa i poczucia ciągłości, jak i do różnicy, zmiany oraz aktualnych warunków życia. Taka perspektywa jest adekwatna do badania osób funkcjonujących wobec więcej niż jednego kontekstu kulturowego (Hall, 1990).

W ramach tej perspektywy przynależność nie jest rozumiana wyłącznie jako formalne członkostwo w grupie, lecz jako subiektywne i społeczne doświadczenie bycia „u siebie”, zakorzenienia, bezpieczeństwa i bliskości, ale także obcości, dystansu lub braku przynależności. Dla badań własnych istotne będą nie tylko deklaracje uczestniczek dotyczące polskości, brytyjskości czy życia w Wielkiej Brytanii, lecz także sposoby opowiadania o swojskości, obcości, przywiązaniu, dystansie i zmianie własnego miejsca w świecie (Anthias, 2002; Yuval-Davis, 2006).

Migracja stanowi w tej pracy kontekst, w którym pytania o tożsamość kulturową mogą stać się szczególnie wyraźne, nie jest jednak głównym konstruktem teoretycznym rozdziału. Modele akulturacji pomagają opisać kontakt kultur, przemiany praktyk, wartości i identyfikacji oraz możliwe formy funkcjonowania między kulturą pochodzenia a kulturą kraju zamieszkania. Nie pokazują jednak w pełni, jak osoba nadaje znaczenie własnej biografii, przynależności i zmianie. Dlatego ujęcia akulturacyjne, w tym wielowymiarowe podejście Schwartz i in. oraz koncepcja integracji tożsamości dwukulturowej Benet-Martínez i Haritatos, pełnią funkcję pomocniczą, opisując kontekst życia między odniesieniami kulturowymi (Benet-Martínez & Haritatos, 2005; Schwartz i in., 2010).



Kluczową ramą interpretacyjną jest natomiast perspektywa narracyjna. Tożsamość narracyjna oznacza sposób, w jaki jednostka organizuje własne doświadczenia w historię życia, łącząc rekonstruowaną przeszłość, przeżywaną teraźniejszość i wyobrażoną przyszłość. Narracja służy nadawaniu sensu wydarzeniom, relacjom i przełomom biograficznym, a jednocześnie pozwala zachowywać lub rekonstruować poczucie ciągłości Ja. W kontekście tożsamości kulturowej kultura staje się nie tylko tłem biografii, ale także zasobem znaczeń, poprzez które osoba opowiada siebie (McAdams & McLean, 2013).

Na potrzeby niniejszej pracy przyjęto następującą definicję roboczą: **tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym jest rozumiana jako dynamiczny, psychologiczny i społecznie zakorzeniony sposób rozumienia siebie wobec kultur, konstruowany w opowieści o życiu. Obejmuje poczucie ciągłości, spójności i odrębności Ja, identyfikacje społeczne i etniczne, doświadczenie przynależności i braku przynależności, stosunek do kraju pochodzenia i kraju życia, znaczenie języka, relacji, wartości, praktyk i pamięci biograficznej, a także narracyjne nadawanie sensu życiu między kontekstami kulturowymi.**

Tak sformułowana rama teoretyczna uzasadnia wybór wywiadów narracyjnych jako głównego materiału empirycznego, ponieważ pozwalają one uchwycić nie tylko deklarowane identyfikacje, lecz także sposób, w jaki uczestniczki porządkują doświadczenia, nadają znaczenie zmianom i opisują własne miejsce w odniesieniu do różnych kultur. Kwestionariusze BRCS, MLQ i SWLS pełnią funkcję pomocniczą i kontekstualizującą: nie zastępują analizy narracji, lecz pomagają lepiej zrozumieć psychologiczne tło poszczególnych przypadków, zwłaszcza w odniesieniu do prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia. Tym samym pierwszy rozdział wyznacza ramę dla analizy tożsamości kulturowej, a kolejny rozdział teoretyczny zostanie poświęcony prężności psychicznej i prężności zaradczej jako ważnym kontekstom funkcjonowania jednostki wobec zmian i wyzwań życiowych.



Rozdział 2. Prężność psychiczna i prężność zaradcza: ujęcia teoretyczne

Ten rozdział poświęcono prężności psychicznej oraz prężności zaradczej jako konstruktom istotnym dla rozumienia funkcjonowania człowieka w sytuacjach zmiany, obciążenia i niepewności. W pierwszej kolejności omówione zostają definicje prężności psychicznej oraz różnice między pojęciami *resilience*, *resiliency* i prężności. Następnie przedstawiono prężność jako proces związany z ryzykiem, zasobami i czynnikami ochronnymi, a także jej relację do radzenia sobie ze stresem. Szczególne znaczenie dla badań własnych ma prężność zaradcza, rozumiana jako pomocniczy kontekst interpretacji narracji uczestniczek, a nie jako podstawa diagnozy psychologicznej.

2.1 Prężność psychiczna: definicje i rozwój pojęcia

Pojęcie prężności psychicznej należy do ważnych konstruktywów współczesnej psychologii zdrowia, stresu i adaptacji. Odnosi się do funkcjonowania człowieka w sytuacjach obciążenia, zagrożenia, zmiany lub długotrwałego napięcia, lecz nie powinno być rozumiane potocznie jako prosta „odporność” ani niewrażliwość na trudności. W literaturze psychologicznej prężność, najczęściej określana angielskim terminem *resilience*, oznacza złożone zjawisko pozytywnego przystosowania w warunkach, które mogłyby prowadzić do dezorganizacji funkcjonowania, zaburzeń lub obniżenia dobrostanu. Fletcher i Sarkar (2013) podkreślają, że mimo różnorodności definicji większość z nich koncentruje się wokół dwóch elementów: obecności przeciwności lub ryzyka oraz pozytywnej adaptacji.

Geneza badań nad prężnością wiąże się przede wszystkim z psychologią rozwojową i psychopatologią rozwojową. Początkowo badaczy interesowało, dlaczego niektóre dzieci dorastające w warunkach znaczącego ryzyka, takich jak ubóstwo, choroba psychiczna rodzica, zaniedbanie czy inne formy deprivacji, osiągają względnie dobre wyniki rozwojowe. Klasyczne prace Garmezy’ego, Ruttera, Werner i Masten przesunęły uwagę z samego ryzyka oraz patologii na mechanizmy umożliwiające utrzymanie lub odzyskanie adaptacyjnego funkcjonowania mimo niekorzystnych okoliczności (Masten, 2001; Pearson i in., 2025; Rutter, 2006). W podobnym kierunku idzie ujęcie Bonanno (2004), który w odniesieniu do straty i traumy odróżniał prężność od późniejszego powrotu do równowagi, wskazując, że część osób zachowuje względnie stabilne funkcjonowanie mimo bardzo trudnych doświadczeń.

Istotnym etapem rozwoju badań nad prężnością było odejście od myślenia wyłącznie deficytowego. W tradycyjnym modelu psychopatologicznym ekspozycja na niekorzystne doświadczenia była analizowana głównie jako czynnik zwiększający prawdopodobieństwo

zaburzeń, dezadaptacji lub trudności emocjonalnych. Badania nad prężnością wprowadziły inną perspektywę: zaczęto pytać nie tylko o to, dlaczego część osób doświadcza trudności, lecz także dlaczego część osób mimo obciążenia funkcjonuje lepiej, niż można by oczekiwać. Fletcher i Sarkar (2013) opisują ten zwrot jako przejście od identyfikowania czynników ryzyka ku poszukiwaniu mocnych stron, zasobów i czynników ochronnych. Nie oznacza to pomijania cierpienia, lecz poszerzenie perspektywy o mechanizmy zdrowej adaptacji.

Jednym z najczęściej przywoływanych jest rozumienie prężności zaproponowane przez Luthar, Cicchetti i Becker (2000), zgodnie z którym *resilience* oznacza dynamiczny proces pozytywnej adaptacji w kontekście znaczącej przeciwności. Definicja ta wskazuje, że prężność nie jest wyłącznie cechą jednostki ani samym dobrym wynikiem funkcjonowania, lecz zjawiskiem ujawniającym się w relacji między obciążeniem a sposobem adaptacji. Podobnie Rutter (2006) traktuje *resilience* jako pojęcie interakcyjne, związane ze względną odpornością na środowiskowe doświadczenia ryzyka lub z przewyciężaniem stresu i przeciwności. Prężność nie istnieje więc w oderwaniu od kontekstu, lecz ujawnia się wtedy, gdy jednostka lub system napotyka realne zagrożenie dla adaptacyjnego funkcjonowania.

Pierwszym koniecznym elementem większości definicji prężności jest obecność przeciwności, ryzyka lub stresora. Nie każda pozytywna adaptacja świadczy o prężności, ponieważ osoba funkcjonująca dobrze w warunkach sprzyjających nie musi uruchamiać procesów związanych z przewyciężaniem obciążenia. Przeciwność może mieć różny charakter: od poważnych wydarzeń traumatycznych, przez chroniczne trudności rodzinne lub społeczne, po codzienne, powtarzalne stresory. Fletcher i Sarkar (2013) zwracają uwagę, że rodzaj i nasilenie przeciwności powinny być jasno określone w danym badaniu, ponieważ od tego zależy sposób rozumienia pozytywnej adaptacji.

Drugim podstawowym elementem definicyjnym jest pozytywna adaptacja. Nie oznacza ona braku trudności emocjonalnych ani stałego wysokiego poziomu dobrostanu. Może być rozumiana jako utrzymanie adekwatnego funkcjonowania, powrót do równowagi, realizacja zadań rozwojowych, brak poważnych objawów psychopatologicznych albo funkcjonowanie lepsze, niż można by przewidywać na podstawie poziomu doświadczanego ryzyka. Masten (2001) określa prężność jako klasę zjawisk, w których dobre wyniki pojawiają się mimo poważnych zagrożeń dla adaptacji lub rozwoju. W jej ujęciu prężność nie jest rzadkim ani niezwykłym fenomenem, lecz efektem działania zwyczajnych systemów adaptacyjnych, takich jak więzi z opiekunami, zdolności poznawcze, samoregulacja czy wsparcie społeczne.

Współczesne koncepcje coraz silniej akcentują kontekstowy i systemowy charakter prężności. Pearson, Sharp i Hampton (2025) ujmują *resilience* jako dynamiczną interakcję



między jednostką a środowiskiem, prowadzącą do pozytywnych wyników mimo przeciwności. Podobnie Ungar (2011) wskazuje, że prężność zależy nie tylko od właściwości osoby, ale również od dostępności zasobów w jej ekologii społecznej i kulturowej. Jest to istotne w badaniach dotyczących migracji, ponieważ życie w innym kraju obejmuje nie tylko indywidualne strategie adaptacyjne, lecz także relacje społeczne, status ekonomiczny, język, przynależność kulturową i dostęp do wsparcia.

W polskiej literaturze psychologicznej termin „prężność” bywa używany jako odpowiednik angielskich pojęć *resilience* i *resiliency*, choć nie zawsze jednoznacznie. Ogińska-Bulik i Juczyński (2008) podkreślają, że *resilience* odnosi się częściej do procesu skutecznego przezwyciężania trudnych wydarzeń życiowych, natomiast *resiliency* bywa rozumiane jako względnie trwała właściwość lub zasób jednostki. Polskie pojęcie prężności psychicznej wymaga więc doprecyzowania, ponieważ może obejmować zarówno proces adaptacji, jak i względnie trwałe właściwości osoby wspierające radzenie sobie ze stresem.

Prężność psychiczna jest zatem złożonym pojęciem opisującym pozytywną adaptację w obliczu przeciwności, ryzyka lub znaczącego stresu. Rozwój badań nad tym konstruktem wiązał się z odejściem od koncentracji wyłącznie na deficytach i psychopatologii ku analizie zasobów, czynników ochronnych oraz procesów sprzyjających zdrowemu funkcjonowaniu. Wielość definicji sprawia jednak, że konieczne jest odróżnienie prężności rozumianej jako proces, jako właściwość jednostki oraz jako wynik adaptacyjny.

2.2 *Resilience*, *resiliency* i prężność psychiczna

Prężność psychiczna należy do pojęć ważnych, ale niejednoznacznych. W literaturze psychologicznej termin *resilience* bywa odnoszony do różnych poziomów opisu funkcjonowania człowieka: do procesu adaptacji w obliczu przeciwności, do względnie trwałych właściwości jednostki, a niekiedy także do samego wyniku pozytywnego przystosowania. Ta wieloznaczność utrudnia porównywanie wyników badań, operacjonalizację konstruktu oraz interpretację zależności między prężnością, stresem i adaptacją (Fletcher & Sarkar, 2013). Podobny problem wskazują Wolke i in. (2025), zauważając, że w badaniach podłużnych prężność bywa konceptualizowana jako cecha, wynik albo proces, a wiele prac nie podaje jednoznacznej definicji używanego konstruktu.

Najszerze i obecnie często przyjmowane rozumienie odnosi *resilience* do dynamicznego procesu pozytywnej adaptacji w kontekście znaczącej przeciwności. W tym ujęciu prężność nie jest samą cechą osoby ani prostą zdolnością do „wytrzymania” trudności. Luthar i in. (2000) porządkują dwa konieczne warunki mówienia o prężności: obecność realnego ryzyka lub



stresora oraz względnie korzystny rezultat adaptacyjny. Bez pierwszego elementu mielibyśmy do czynienia raczej z ogólnym dobrostanem lub kompetencją, a bez drugiego – z samą ekspozycją na trudność, która nie musi prowadzić do adaptacyjnego funkcjonowania.

Procesualne rozumienie jest spójne z ujęciem Ruttera (2006), który opisuje *resilience* jako pojęcie interakcyjne. Prężności nie można adekwatnie rozumieć w izolacji od kontekstu ryzyka. Nie jest ona stałą właściwością działającą zawsze w taki sam sposób, lecz odnosi się do różnic w reakcjach ludzi na porównywalne doświadczenia obciążające. Z tej perspektywy pytanie badawcze nie brzmi jedynie: „kto jest prężny?”, lecz raczej: „w jakich warunkach, dzięki jakim mechanizmom i wobec jakich trudności możliwe jest utrzymanie lub odzyskanie adaptacyjnego funkcjonowania?”. Takie podejście chroni przed upraszczającym rozumieniem prężności jako indywidualnej „siły charakteru”.

Drugie znaczenie, bliskie, lecz nieidentyczne, wiąże się z terminem *resiliency*. W literaturze anglojęzycznej jest on częściej używany w odniesieniu do względnie trwałych właściwości, dyspozycji lub zasobów jednostki, które sprzyjają adaptacji w sytuacjach trudnych. Ogińska-Bulik i Juczyński (2008) wskazują, że *resilience* można odnosić do procesu skutecznego przezwyciężania negatywnych wydarzeń życiowych, natomiast *resiliency* – do właściwości osobowościowej lub względnie trwałego zasobu jednostki. W tym drugim sensie akcent pada na takie cechy lub predyspozycje, jak elastyczność, wytrwałość, zdolność regulacji emocji, otwartość na doświadczenie, poczucie kompetencji czy gotowość do korzystania z zasobów osobistych i społecznych. Nie oznacza to jednak cechy całkowicie niezmiennej. Bardziej adekwatne jest traktowanie jej jako względnie stabilnego potencjału adaptacyjnego, który może być rozwijany, osłabiany lub wzmacniany przez doświadczenia życiowe.

Rozróżnienie między *resilience* i *resiliency* pozwala uniknąć błędu polegającego na utożsamieniu prężności z samym pozytywnym wynikiem. Masten (2001) podkreśla, że dobre funkcjonowanie mimo zagrożeń dla rozwoju wynika najczęściej z działania zwyczajnych systemów adaptacyjnych, a nie z wyjątkowej, niemal heroicznej odporności jednostki. Z kolei Wolke i in. (2025) wskazują, że ujmowanie prężności jako wyniku, na przykład braku psychopatologii albo powrotu do wcześniejszego poziomu funkcjonowania, ma wartość opisową, ale może pomijać mechanizmy, dzięki którym adaptacja staje się możliwa. Dlatego w analizie teoretycznej warto odróżniać trzy poziomy: właściwości lub zasoby sprzyjające adaptacji, sam proces adaptacyjny oraz obserwowalny wynik tego procesu.

Polski termin „prężność psychiczna” bywa stosowany szerzej niż pojedyncze pojęcia angielskie. W zależności od autora może oznaczać proces pozytywnej adaptacji, właściwość jednostki albo rezultat poradzenia sobie z przeciwnościami. Ogińska-Bulik i Juczyński (2008)



proponują używanie pojęcia prężności jako polskiego odpowiednika terminów funkcjonujących w literaturze anglojęzycznej, jednocześnie wskazując na różnicę między *resilience* i *resiliency*. W polskim piśmiennictwie prężność psychiczna może więc pełnić funkcję pojęcia nadrzędnego, obejmującego zarówno procesy adaptacyjne, jak i osobowe zasoby umożliwiające elastyczne reagowanie na zmieniające się wymagania życiowe.

Współczesne podejścia wzmacniają potrzebę odejścia od jednowymiarowego rozumienia prężności. Pearson i in. (2025) ujmują *resilience* jako dynamiczną interakcję między jednostką a środowiskiem, podkreślając znaczenie kontekstu ekologicznego, kulturowego i systemowego. Heinz i in. (2025) wskazują natomiast, że związki między prężnością, zdrowiem psychicznym i dobrostanem mogą przebiegać przez różne ścieżki indywidualne, społeczne i zdrowotne, zależnie od kontekstu społeczno-ekonomicznego. Jest to ważne w badaniach osób funkcjonujących między kulturami, ponieważ pozytywna adaptacja zależy nie tylko od cech indywidualnych, lecz także od dostępności wsparcia, jakości relacji, warunków społecznych i możliwości korzystania z zasobów środowiskowych.

W kontekście niniejszej pracy rozróżnienia te mają znaczenie metodologiczne i teoretyczne. Badanie dotyczy Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii, a więc osób, których doświadczenia mogą obejmować zmianę kulturową, rekonstruowanie tożsamości, poszukiwanie sensu oraz adaptację w środowisku migracyjnym. Nie chodzi jednak o ogólną ocenę „odporności psychicznej” uczestniczek ani o przypisywanie im stałej cechy osobowości. Istotne jest raczej zrozumienie, jak w ich narracjach ujawniają się sposoby adaptowania się do trudności, korzystania z zasobów i nadawania znaczenia doświadczeniom. Ogólne pojęcie prężności psychicznej stanowi więc szerokie tło teoretyczne, natomiast w dalszej części rozdziału wyodrębniona zostanie prężność zaradcza jako węższy konstrukt związany z radzeniem sobie z przeciwnościami.

2.3 Prężność jako proces: ryzyko, zasoby i czynniki ochronne

Prężność psychiczna może być rozumiana jako właściwość jednostki, wynik adaptacji lub dynamiczny proces. W kontekście tej pracy szczególne znaczenie ma perspektywa procesualna, ponieważ pozwala analizować prężność nie jako izolowaną cechę osoby, lecz jako sposób funkcjonowania ujawniający się w relacji między trudnością a dostępnymi zasobami. W tym rozumieniu prężność nie oznacza braku cierpienia ani prostej „odporności” na stres. Odnosi się raczej do mechanizmów umożliwiających względnie korzystną adaptację mimo obecności ryzyka, obciążenia lub przeciwności (Luthar i in., 2000; Rutter, 2006).



Procesualne rozumienie prężności zakłada, że nie można mówić o niej bez odniesienia do sytuacji trudnej. Pozytywne funkcjonowanie osoby, która nie doświadcza istotnych obciążeń, nie stanowi jeszcze przykładu prężności w ścisłym znaczeniu. Konieczna jest obecność czynnika ryzyka, przeciwności lub stresora, który potencjalnie mógłby zaburzać rozwój, dobrostan lub funkcjonowanie psychiczne. Rutter (2006) podkreśla, że prężność dotyczy zróżnicowanych reakcji ludzi na porównywalne doświadczenia ryzyka. Uwaga badacza powinna więc obejmować zarówno same trudności, jak i procesy, które różnicują ich skutki u poszczególnych osób.

Czynniki ryzyka można rozumieć jako warunki lub doświadczenia zwiększające prawdopodobieństwo niekorzystnych wyników adaptacyjnych. Mogą mieć charakter indywidualny, rodzinny, społeczny, ekonomiczny lub kulturowy. W kontekście migracyjnym mogą obejmować między innymi utratę dotychczasowych sieci wsparcia, konieczność funkcjonowania w innym języku, napięcia związane z przynależnością kulturową czy niepewność społeczną i zawodową. Samo wystąpienie ryzyka nie determinuje jednak wyniku adaptacji. Jak wskazują Fergus i Zimmerman (2005), w podejściu opartym na prężności istotne jest badanie nie tylko ryzyka, ale także aktywów i zasobów, które mogą ograniczać jego negatywne oddziaływanie.

Czynniki ochronne to właściwości osoby, relacji lub środowiska, które zmniejszają prawdopodobieństwo negatywnych konsekwencji ryzyka albo wspierają pozytywną adaptację. W literaturze odróżnia się zasoby wewnętrzne, takie jak poczucie skuteczności, samoregulacja, umiejętności interpersonalne, elastyczność poznawcza czy zdolność regulacji emocji, od zasobów zewnętrznych, takich jak wsparcie rodziny, relacje rówieśnicze, bezpieczne środowisko, dostęp do instytucji i uczestnictwo w społeczności (Fergus & Zimmerman, 2005; Masten, 2001). Taka perspektywa zapobiega nadmiernemu indywidualizowaniu prężności, pokazując, że adaptacja zależy zarówno od dyspozycji osoby, jak i od warunków jej funkcjonowania.

Masten (2001) ujmuje prężność jako przejaw działania zwyczajnych systemów adaptacyjnych. Pozytywna adaptacja w obliczu trudności nie musi więc wynikać z wyjątkowych cech jednostki, lecz z dostępności podstawowych mechanizmów wspierających rozwój i funkcjonowanie. Należą do nich między innymi więzi z bliskimi osobami, kompetencje poznawcze, zdolność samoregulacji, poczucie sprawczości, motywacja do działania oraz wsparcie społeczne. Prężność nie jest zatem zjawiskiem heroicznym, lecz efektem współdziałania wielu elementów, które mogą być wzmacniane lub osłabiane przez kontekst życia jednostki.



Znaczenie środowiska jest szczególnie widoczne w badaniach nad wsparciem społecznym. Konaszewski i Kwadrans (2017) wskazują, że prężność psychiczna może być powiązana z poczuciem wsparcia otrzymywanego od rodziny, szkoły i grupy rówieśniczej. Choć badanie to dotyczy młodzieży, jego znaczenie teoretyczne jest szersze: pokazuje, że prężność rozwija się i ujawnia w sieci relacji, a nie wyłącznie wewnątrz osoby. W badaniu osób dorosłych analogiczne znaczenie mogą mieć relacje rodzinne, partnerskie, przyjacielskie, zawodowe oraz wspólnotowe, choć ich rola powinna być analizowana w odniesieniu do konkretnego kontekstu życia.

W literaturze opisuje się kilka modeli wyjaśniających, w jaki sposób czynniki ochronne wpływają na relację między ryzykiem a adaptacją. Fergus i Zimmerman (2005) wyróżniają model kompensacyjny, ochronny i model wyzwania. W modelu kompensacyjnym zasób działa niezależnie od ryzyka, częściowo równoważąc jego negatywny wpływ. W modelu ochronnym czynnik ochronny osłabia związek między przeciwnością a negatywnym wynikiem. W modelu wyzwania umiarkowany poziom trudności może sprzyjać rozwojowi kompetencji adaptacyjnych, o ile jednostka ma możliwość poradzenia sobie z obciążeniem i nie przekracza ono jej możliwości.

Model wyzwania wymaga ostrożnej interpretacji. Nie oznacza on, że trudne doświadczenia same w sobie są korzystne ani że cierpienie należy traktować jako warunek rozwoju. Rutter (2006) wskazuje jednak, że w pewnych okolicznościach skuteczne poradzenie sobie z wcześniejszym stresem może wzmacniać zdolność reagowania na późniejsze trudności. Może wiązać się to z nabywaniem poczucia skuteczności, zmianą oceny poznawczej, uczeniem się strategii działania oraz wzrostem zaufania do własnych możliwości. Warunkiem jest jednak dostępność zasobów oraz takie nasilenie trudności, które nie przekracza możliwości adaptacyjnych osoby.

Współczesne koncepcje coraz mocniej akcentują ekologiczny i systemowy charakter prężności. Ungar (2011) proponuje społeczną ekologię prężności, w której znaczenie mają nie tylko cechy jednostki, ale również dostęp do zasobów uznawanych w danym kontekście kulturowym za pomocne i sensowne. Autor podkreśla, że kryteria pozytywnej adaptacji nie są całkowicie uniwersalne, ponieważ zależą od kultury, miejsca, relacji społecznych i warunków życia. Analiza prężności wymaga w związku z tym uwzględnienia nie tylko tego, czy osoba „radzi sobie”, ale także tego, jakie zasoby są dla niej realnie dostępne i jakie znaczenie sama im nadaje.

Takie podejście jest ważne w badaniach nad migracją. Bell (2016), analizując narracje polskich migrantów w Belfaście, pokazuje, że transnarodowe więzi i integracja mogą



współistnieć, dając poczucie zakorzenienia w więcej niż jednym świecie, ale mogą też wiązać się z napięciem, nieciągłością relacji i nieustannym negocjowaniem włączenia oraz wykluczenia. Roberto i in. (2016), badając procesy prężności u migrantów z Republiki Zielonego Przylądka w Portugalii, wskazują natomiast na znaczenie diaspor, relacji społecznych i stopniowo rozwijanych przywiązań w kraju pobytu. Źródła te nie są bezpośrednim opisem sytuacji Polek w Wielkiej Brytanii, ale wzmacniają tezę, że w kontekście migracyjnym prężność ma charakter relacyjny, kulturowy i biograficzny.

Prężność jako proces można zatem rozumieć jako dynamiczną organizację zasobów uruchamianych w odpowiedzi na ryzyko, stres lub przeciwność. Obejmuje ona elementy indywidualne, takie jak poczucie skuteczności, regulacja emocji i elastyczność adaptacyjna, oraz relacyjne i środowiskowe, takie jak wsparcie społeczne, bezpieczeństwo, dostęp do zasobów i możliwość uczestnictwa w znaczących wspólnotach. Takie rozumienie przygotowuje grunt pod omówienie związku prężności z radzeniem sobie oraz wyodrębnienie prężności zaradczej jako konstruktu wyjątkowo istotnego dla badań własnych.

2.4 Prężność, radzenie sobie ze stresem i prężność zaradcza

Prężność psychiczna odnosi się do pozytywnej adaptacji w kontekście trudności, ryzyka i dostępnych zasobów. Takie rozumienie prowadzi bezpośrednio do problematyki radzenia sobie ze stresem, ponieważ proces prężności ujawnia się szczególnie wtedy, gdy jednostka musi rozpoznać wymagania sytuacji, ocenić ich znaczenie, uruchomić zasoby oraz podjąć działania pozwalające utrzymać lub odzyskać względnie adaptacyjne funkcjonowanie. Nie oznacza to jednak, że prężność psychiczna i radzenie sobie są pojęciami tożsamymi. Są blisko powiązane, ale odnoszą się do różnych poziomów opisu funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu (Fletcher & Sarkar, 2013; Rutter, 2006).

Radzenie sobie ze stresem, zgodnie z klasyczną koncepcją Lazarusa i Folkman, można rozumieć jako poznawcze i behawioralne wysiłki podejmowane w celu poradzenia sobie z wymaganiami zewnętrznymi lub wewnętrznymi ocenianymi jako obciążające albo przekraczające zasoby jednostki (Lazarus & Folkman, 1984, za: Sinclair & Wallston, 2004). Nie oznacza ono wyłącznie konkretnego zachowania, lecz obejmuje ocenę sytuacji, interpretowanie jej znaczenia, regulowanie reakcji emocjonalnych oraz wybór sposobu działania. Może więc przyjmować różne formy, bardziej lub mniej adaptacyjne, zależnie od charakteru stresora, dostępnych zasobów, kontekstu społecznego i wcześniejszych doświadczeń osoby.



Prężność psychiczna pozostaje z radzeniem sobie ze stresem w ścisłej relacji, ponieważ może wpływać na sposób, w jaki jednostka ocenia sytuację trudną i własne możliwości działania. Fletcher i Sarkar (2013) wskazują, że *resilience* należy rozumieć w kontekście procesu stresu, ale nie utożsamiać jej z samymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Prężność może oddziaływać na ocenę stresora, reakcje emocjonalne i metapoznawcze oraz wybór sposobów działania. Osoba o wyższych zasobach prężnościowych może częściej postrzegać trudność jako wyzwanie, łatwiej mobilizować zasoby i wybierać bardziej konstruktywne strategie, jednak sama prężność nie jest listą technik radzenia sobie ze stresem.

Rutter (2006) podkreślał, że w analizie *resilience* istotne są indywidualne różnice w odpowiedzi na porównywalne doświadczenia ryzyka. Znaczenie mogą mieć między innymi poczucie skuteczności, reinterpretacja doświadczenia, wcześniejsze skuteczne poradzenie sobie z trudnościami oraz zdolność zmniejszania negatywnych następstw stresu. W tym sensie radzenie sobie jest jednym z mechanizmów, przez które prężność może się ujawniać, ale nie wyczerpuje całego zjawiska. Prężność obejmuje także zasoby osobiste, relacyjne i środowiskowe oraz wynik adaptacyjny.

W polskiej literaturze podobne rozumienie związku prężności z radzeniem sobie ze stresem przedstawiają Ogińska-Bulik i Juczyński (2008). Autorzy traktują prężność jako mechanizm samoregulacji obejmujący komponenty poznawcze, emocjonalne i behawioralne. Elementy poznawcze dotyczą między innymi przekonań o własnych kompetencjach i spostrzegania trudności jako wyzwania; emocjonalne wiążą się ze stabilnością emocjonalną i afektem pozytywnym, natomiast behawioralne ujawniają się w poszukiwaniu nowych doświadczeń oraz podejmowaniu skutecznych sposobów radzenia sobie z problemami. Tak rozumiana prężność sprzyja działaniu zaradczemu, ale pozostaje konstruktem szerszym niż samo radzenie sobie ze stresem.

Na tym tle można wprowadzić pojęcie prężności zaradczej, odpowiadające angielskiemu terminowi *resilient coping*. Jest to konstrukt węższy niż ogólna prężność psychiczna, ponieważ odnosi się przede wszystkim do sposobu radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Sinclair i Wallston (2004) wskazują, że *resilient coping* dodaje do ogólnej definicji radzenia sobie dwa warunki: obecność znaczącego zagrożenia lub stresu oraz pozytywną adaptację mimo tego obciążenia. Nie każde radzenie sobie ze stresem jest więc prężnością zaradczą. Oznacza ona raczej elastyczny, aktywny i konstruktywny sposób reagowania na trudność.

Sinclair i Wallston (2004) opisują *resilient coping* jako tendencję do efektywnego wykorzystywania oceny poznawczej w zaangażowanym podejściu do aktywnego rozwiązywania problemów mimo stresujących okoliczności. Prężność zaradcza obejmuje



między innymi twórcze poszukiwanie sposobów zmiany trudnej sytuacji, przekonanie o możliwości kontrolowania własnej reakcji, gotowość do pozytywnego rozwoju poprzez mierzenie się z trudnościami oraz aktywne zastępowanie poniesionych strat. Takie rozumienie podkreśla poznawczy i działaniowy wymiar prężności zaradczej, a zarazem osadza ją w szerszym procesie adaptacji do stresu.

Prężności zaradczej nie należy jednak utożsamiać ani z całą prężnością psychiczną, ani z dowolnym zestawem strategii radzenia sobie. Ogólna prężność psychiczna może obejmować szerokie zasoby osobiste i środowiskowe, takie jak relacje społeczne, poczucie sensu, optymizm, regulacja emocji, elastyczność czy warunki sprzyjające adaptacji. Prężność zaradcza koncentruje się natomiast na tendencji do radzenia sobie ze stresem w sposób szczególnie adaptacyjny. Z kolei radzenie sobie ze stresem jako takie może być konstruktywne, unikowe, emocjonalne, problemowe lub mniej przystosowawcze.

Niniejsze badanie nie zmierza do całościowej oceny prężności psychicznej uczestniczek ani do sprowadzenia ich narracji do wyniku kwestionariuszowego. Istotne jest raczej uchwycenie, w jaki sposób Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii deklarują gotowość do konstruktywnego mierzenia się z trudnościami, a następnie zestawienie tego kontekstu z narracyjnym opisem ich doświadczeń migracyjnych, tożsamościowych i życiowych. Prężność zaradcza jest więc traktowana jako węższy, pomocniczy wymiar pozwalający lepiej zrozumieć sposoby adaptacyjnego reagowania na trudności.

2.5 Prężność zaradcza w kontekście badań własnych

Dla niniejszej pracy szczególne znaczenie ma nie całość szeroko rozumianej prężności psychicznej, lecz jej węższy wymiar określany jako prężność zaradcza. Takie doprecyzowanie jest konieczne, ponieważ badanie nie służy całościowej diagnozie prężności uczestniczek, lecz pogłębionemu rozumieniu ich doświadczeń narracyjnych w kontekście migracji, tożsamości kulturowej oraz funkcjonowania psychicznego. Prężność zaradcza jest tu rozumiana jako tendencja do elastycznego, aktywnego i konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami, a więc jako szczególny aspekt funkcjonowania adaptacyjnego (Sinclair & Wallston, 2004).

Znaczenie prężności zaradczej w badaniu Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii wynika z charakteru doświadczenia migracyjnego. Migracja może wiązać się z koniecznością adaptacji do nowego środowiska społecznego i kulturowego, funkcjonowania w innym języku, budowania lub przekształcania sieci wsparcia, a także negocjowania własnej przynależności i tożsamości. Nie oznacza to, że migracja musi być ujmowana wyłącznie jako źródło obciążenia. Stanowi jednak kontekst, w którym pojawiają się zmiana, niepewność



i konieczność podejmowania decyzji adaptacyjnych. Badania narracyjne nad migrantami pokazują, że funkcjonowanie między miejscem pochodzenia a krajem zamieszkania może być zarówno źródłem zasobów, jak i doświadczeniem napięcia, nieciągłości czy ambiwalencji (Bell, 2016; Roberto i in., 2016).

Przy takim rozumieniu prężności zaradczej potrzebna jest ostrożność interpretacyjna. Mahdiani i Ungar (2021) zwracają uwagę, że *resilience* nie zawsze należy opisywać wyłącznie jako pozytywną i jednoznacznie adaptacyjną właściwość osoby. Adaptacja może mieć także mniej widoczne koszty, zwłaszcza wtedy, gdy zdolność przetrwania trudnych warunków maskuje przeciążenie, podatność na zranienie albo społeczne źródła trudności. W badaniu migrantek prężność zaradcza nie powinna więc być traktowana jako dowód braku cierpienia ani jako prosta miara „udanej” migracji. Bardziej adekwatne jest pytanie, w jakich warunkach uczestniczka sobie radzi, jakim kosztem oraz jakie znaczenie sama nadaje własnym sposobom przetrwania i działania.

Do pomiaru prężności zaradczej wykorzystywana jest Krótka Skala Prężności Zaradczej, czyli BRCS, opracowana przez Sinclair i Wallstona. Jest to skala składająca się z czterech pozycji, służąca do oceny tendencji do radzenia sobie ze stresem w sposób wysoce adaptacyjny. Pozycje skali odnoszą się do twórczego poszukiwania sposobów zmiany trudnych sytuacji, przekonania o możliwości kontrolowania własnej reakcji, dostrzegania możliwości pozytywnego rozwoju poprzez mierzenie się z trudnościami oraz aktywnego poszukiwania sposobów zastępowania strat pojawiających się w życiu. Odpowiedzi udzielane są na skali typu Likerta, a wyższy wynik wskazuje na większe nasilenie prężnego, adaptacyjnego radzenia sobie z obciążeniami (Sinclair & Wallston, 2004).

Nowsze badania psychometryczne pokazują, że BRCS może być użyteczna jako krótkie narzędzie stosowane w większych badaniach populacyjnych. Petersen i in. (2024), analizując wyniki dużej niemieckiej próby ogólnopopulacyjnej w okresie pandemii COVID-19, potwierdzili między innymi akceptowalną rzetelność skali oraz jej związki z wybranymi wskaźnikami funkcjonowania psychospołecznego. Nie oznacza to jednak, że BRCS mierzy całą prężność psychiczną. Skala koncentruje się na specyficznym wymiarze, jakim jest prężność zaradcza, czyli skłonność do aktywnego, elastycznego i konstruktywnego radzenia sobie w obliczu trudności.

Zastosowanie BRCS ma charakter pomocniczy. Skala nie obejmuje pełnego zakresu zasobów osobowościowych, rodzinnych, społecznych, środowiskowych ani kulturowych, które mogą uczestniczyć w procesie pozytywnej adaptacji. Nie jest również narzędziem do pełnej oceny *resilience* rozumianej jako złożony proces rozwijający się w czasie. Jej krótka forma jest



jednak użyteczna w badaniu, w którym głównym materiałem empirycznym pozostają wywiady narracyjne, ponieważ nie obciąża nadmiernie uczestniczek, a jednocześnie dostarcza dodatkowego kontekstu do opisu poszczególnych przypadków.

Rola BRCS w badaniach własnych polega więc na kontekstualizacji interpretacji przypadków. Wynik skali może zostać zestawiony z treścią narracji uczestniczki, na przykład z opowieściami o sposobach reagowania na trudności, zmianach życiowych, doświadczeniach migracyjnych, poczuciu sprawczości, elastyczności czy poszukiwaniu rozwiązań. Nie będzie on jednak podstawą do statystycznego testowania zależności między prężnością zaradczą, poczuciem sensu w życiu i satysfakcją z życia. Przy jakościowym charakterze pracy oraz wielokrotnym studium przypadku wynik kwestionariusza może wspierać opis i interpretację konkretnego przypadku, ale nie służy do uogólniania zależności na populację.

Takie zastosowanie narzędzia jest zgodne z przyjętym założeniem metodologicznym pracy. BRCS, podobnie jak MLQ i SWLS, pełni funkcję pomocniczą i kontekstualizującą wobec głównego materiału empirycznego, którym są wywiady narracyjne. Wynik skali może pomóc w doprecyzowaniu obrazu funkcjonowania uczestniczki, ale jego znaczenie powinno być interpretowane w odniesieniu do całości jej historii, sposobu nadawania sensu doświadczeniom oraz narracyjnego ujmowania własnej tożsamości kulturowej. Ważne jest zachowanie proporcji między danymi ilościowymi a jakościowymi: to narracja pozostaje podstawowym źródłem rozumienia doświadczenia, a wyniki kwestionariuszy stanowią dodatkowe tło interpretacyjne.

W niniejszym rozdziale prężność psychiczna została omówiona jako konstrukt wieloznaczny, obejmujący proces pozytywnej adaptacji, właściwości jednostki oraz wynik funkcjonowania w sytuacjach trudnych. Następnie wyodrębniono prężność zaradczą jako węższy wymiar związany z aktywnym i konstruktywnym radzeniem sobie ze stresem. W badaniach własnych właśnie ten wymiar ma znaczenie szczególne, ponieważ pozwala uzupełnić analizę narracji o informację dotyczącą deklarowanej gotowości uczestniczek do zaradczego mierzenia się z trudnościami. Rozdział ten tworzy tym samym podstawę do dalszych rozważań nad kolejnym istotnym obszarem funkcjonowania psychicznego, jakim jest poczucie sensu w życiu.



Rozdział 3. Sens w życiu

Rozdział trzeci dotyczy problematyki sensu w życiu, która w niniejszej pracy stanowi jeden z psychologicznych kontekstów interpretacji narracji uczestniczek. Omówiono w nim podstawowe trudności definicyjne związane z pojęciami sensu życia i sensu w życiu, a następnie przedstawiono wybrane koncepcje klasyczne i współczesne. Istotne znaczenie ma rozróżnienie między obecnością sensu a poszukiwaniem sensu, ponieważ oba te wymiary mogą w różny sposób ujawniać się w narracjach biograficznych. Rozdział prowadzi do ujęcia sensu w życiu jako sposobu nadawania znaczenia doświadczeniom, relacjom, wyborom i zmianom życiowym.

3.1 Sens życia i sens w życiu: problemy definicyjne

Pojęcie sensu należy do tych konstruktów psychologicznych, które mają długą tradycję teoretyczną, ale jednocześnie sprawiają trudności definicyjne. W literaturze psychologicznej sens bywa ujmowany jako spójność życia, ukierunkowanie na cele, poczucie znaczenia własnej egzystencji albo subiektywne przekonanie, że życie jest wartościowe i warte przeżycia (Kossakowska i in., 2013). Wieloznaczność ta wynika między innymi z tego, że pytanie o sens ma wymiar psychologiczny, filozoficzny, egzystencjalny i kulturowy. W psychologii istotne jest jednak nie tyle rozstrzygnięcie, jaki jest obiektywny sens ludzkiego istnienia, ile badanie tego, w jaki sposób jednostka doświadcza własnego życia jako sensownego, znaczącego i ukierunkowanego (King & Hicks, 2021).

W polskiej literaturze terminy „sens życia” i „sens w życiu” bywają używane zamiennie. Kossakowska, Kwiatek i Stefaniak (2013) zwracają jednak uwagę, że choć oba pojęcia są blisko powiązane, można je znaczeniowo rozróżnić. „Sens życia” może być rozumiany jako bardziej ogólna ocena życia jako całości: przekonanie, że życie ma znaczenie, wartość i jest warte przeżycia. W tym ujęciu człowiek odnosi się do własnego życia jako do całościowej biografii, obejmującej przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

„Sens w życiu” ma natomiast bardziej doświadczeniowy charakter. Odnosi się do znaczeń, celów i wartości odnajdywanych przez jednostkę w konkretnych obszarach życia, takich jak relacje, praca, dom, codzienne działania, zaangażowanie, duchowość, kultura czy osobiste doświadczenia. Sens życia jako bardziej ogólna kategoria może więc być budowany z wielu doświadczeń sensu w życiu, zakorzenionych w konkretnych relacjach, celach i wartościach (Kossakowska i in., 2013).



To rozróżnienie jest istotne, ponieważ jednym z narzędzi pomocniczych wykorzystywanych w tym badaniu jest Kwestionariusz Sensu w Życiu, czyli MLQ. Kwestionariusz ten odnosi się do *meaning in life*, a nie do metafizycznego pytania o *meaning of life*, czyli sens życia jako taki (Steger i in., 2006). MLQ zakłada, że osoba badana posiada własne rozumienie tego, co nadaje jej życiu sens, znaczenie lub cel, i na tej podstawie dokonuje samoopisowej oceny własnego doświadczenia.

Z tego względu podstawową kategorią analityczną w niniejszej pracy będzie „poczucie sensu w życiu”, rozumiane jako subiektywne przekonanie osoby, że jej życie posiada znaczenie, cel i wartość. Nie jest ono traktowane jako zmienna służąca samodzielnemu wnioskowaniu statystycznemu, lecz jako kategoria interpretacyjna pomocna w rozumieniu narracji biograficznych uczestniczek. Szczególne znaczenie będą miały te fragmenty opowieści, w których uczestniczki odnoszą doświadczenie migracji do celów, wartości, relacji, przynależności, sprawczości oraz ciągłości własnej biografii.

Rozróżnienie między „sensem życia” a „sensem w życiu” jest istotne także z perspektywy współczesnych badań psychologicznych. Martela i Steger (2016) wskazują, że psychologia nie zajmuje się przede wszystkim pytaniem o ostateczny sens życia lub wszechświata, lecz tym, jak ludzie doświadczają sensowności własnego życia. Podobnie King i Hicks (2021) podkreślają, że sens w życiu jest subiektywnym doświadczeniem i stanem psychicznym, który może być badany empirycznie. Takie ujęcie pozwala oddzielić psychologiczne badanie sensu od rozważań metafizycznych, nie negując jednocześnie, że dla wielu osób źródła sensu mogą mieć charakter religijny, duchowy, moralny lub kulturowy.

Określenie „poczucie sensu w życiu” ma więc uzasadnienie terminologiczne i metodologiczne. Najlepiej odpowiada zakresowi konstruktowi mierzonego przez MLQ oraz charakterowi badania jakościowego, w którym zasadnicze znaczenie ma subiektywna narracja uczestniczek. Poczucie sensu w życiu będzie rozumiane nie jako abstrakcyjna odpowiedź na pytanie o cel istnienia człowieka w ogóle, lecz jako indywidualnie przeżywane i narracyjnie konstruowane doświadczenie znaczenia, celu i wartości własnego życia.

3.2 Klasyczne i współczesne koncepcje sensu w życiu

Po doprecyzowaniu różnicy między szeroko rozumianym sensem życia a poczuciem sensu w życiu zasadne jest przedstawienie najważniejszych psychologicznych ujęć tego konstruktu. W literaturze można zauważyć przejście od klasycznych koncepcji egzystencjalnych i humanistycznych, w których sens wiązano przede wszystkim z podstawowymi pytaniami ludzkiej egzystencji, ku współczesnym ujęciom psychologii



pozytywnej, traktującym sens w życiu jako subiektywne doświadczenie możliwe do empirycznego badania (Kossakowska i in., 2013; Steger i in., 2006).

Jednym z najważniejszych klasycznych autorów podejmujących problem sensu był Viktor E. Frankl, twórca logoterapii. W jego ujęciu dążenie do sensu stanowi podstawową motywację człowieka, a nie jedynie wtórny rezultat zaspokojenia innych potrzeb. Frankl zakładał, że człowiek może odnajdywać sens nawet w sytuacjach granicznych, w cierpieniu i wobec wydarzeń, których nie może zmienić. Sens nie jest tu rozumiany jako abstrakcyjna idea, lecz jako konkretne zadanie odkrywane przez osobę w określonej sytuacji życiowej (Frankl, 1946/2006).

W perspektywie Frankla sens może być odkrywany poprzez tworzenie i działanie, poprzez przeżywanie – zwłaszcza relacje i miłość – oraz poprzez postawę zajmowaną wobec tego, co nieuchronne, w tym cierpienia (Kossakowska i in., 2013). Tak rozumiane ujęcie egzystencjalne podkreśla odpowiedzialność, wolność wewnętrzną i zdolność człowieka do nadawania znaczenia własnym doświadczeniom. Jest to ważne dla niniejszej pracy, ponieważ migracja może obejmować zarówno wybory i działania, jak i doświadczenia utraty, niepewności oraz konieczność ponownego określenia własnego miejsca w świecie.

Koncepcja Frankla stanowi ważny punkt wyjścia dla psychologii sensu, ale nie wyczerpuje współczesnego rozumienia tego konstruktu. W późniejszych ujęciach większy nacisk położono na to, że poczucie sensu w życiu może wynikać z realizowania celów, wartości i zadań, które jednostka uznaje za ważne. Baumeister (1991) wskazywał, że doświadczenie sensu wiąże się z zaspokojeniem kilku podstawowych potrzeb: potrzeby celu, wartości, skuteczności oraz poczucia własnej wartości. W tym ujęciu życie staje się sensowne wtedy, gdy jednostka widzi kierunek swoich działań, uznaje je za wartościowe, doświadcza sprawczości oraz może postrzegać siebie jako osobę mającą znaczenie. Podobny akcent na cele i wartości widoczny jest u Emmons, który ujmował sens jako dążenie do istotnych osobistych celów powiązanych z wartościami (Kossakowska i in., 2013).

Istotne znaczenie dla psychologicznego rozumienia sensu ma również ujęcie eudajmonistyczne. W modelu dobrostanu psychologicznego Ryff cel w życiu stanowi jeden z wymiarów pozytywnego funkcjonowania, obok samoakceptacji, pozytywnych relacji z innymi, autonomii, panowania nad środowiskiem i rozwoju osobistego (Ryff, 1989). Sens nie jest tu sprowadzany do chwilowego zadowolenia czy przyjemności, lecz zostaje powiązany z głębszym poczuciem kierunku, rozwoju i realizacji osobistego potencjału. Takie rozumienie pozwala odróżnić sens w życiu od wąsko rozumianego dobrostanu hedonistycznego i osadzić go w szerszej perspektywie dobrego, wartościowego życia.



Współczesne badania nad sensem w życiu rozwijają te wcześniejsze wglądy, starając się jednocześnie doprecyzować strukturę samego konstruktu. Steger i in. (2006) traktują sens w życiu jako konstrukt psychologiczny, który można badać empirycznie bez konieczności rozstrzygania metafizycznych pytań o ostateczny sens ludzkiego istnienia. W tym podejściu kluczowe jest subiektywne doświadczenie osoby: to, czy postrzega ona swoje życie jako znaczące, celowe i zrozumiałe.

Jedną z najważniejszych współczesnych prób uporządkowania pojęcia sensu w życiu jest propozycja Marteli i Stegera (2016), którzy wyróżniają trzy jego podstawowe komponenty: spójność, celowość oraz poczucie znaczenia własnego życia. Spójność odnosi się do przekonania, że własne życie jest zrozumiałe, możliwe do interpretowania i układa się w pewną całość. Celowość oznacza poczucie kierunku, obecność ważnych dążeń oraz przekonanie, że podejmowane działania są powiązane z istotnymi dla jednostki celami. Poczucie znaczenia własnego życia dotyczy przeświadczenia, że życie ma wartość, jest ważne i warte przeżycia. Podobny sposób porządkowania konstruktów przyjmują King i Hicks (2021), którzy opisują sens w życiu przez odniesienie do spójności, celu i egzystencjalnego znaczenia.

W kontekście niniejszej pracy warto podkreślić także związek sensu z narracyjnym porządkowaniem biografii. Rogers i in. (2023) pokazują, że sposób, w jaki ludzie ujmują własną historię życia, może wiązać się z większym poczuciem sensu. Nie każda narracja musi przyjmować określony schemat, ale opowieść o życiu może pełnić funkcję organizującą: łączyć wydarzenia, cele, relacje i zmiany w bardziej znaczącą całość. Jest to spójne z przyjętym w pracy narracyjnym ujęciem tożsamości kulturowej.

Klasyczne i współczesne koncepcje sensu w życiu łączy przekonanie, że człowiek potrzebuje doświadczać własnego życia jako znaczącego, ukierunkowanego i wartościowego. Różnią się one jednak akcentami: ujęcia egzystencjalne podkreślają odpowiedzialność, wolność i sens wobec cierpienia, ujęcia humanistyczne oraz eudajmonistyczne wskazują na rozwój, cele i wartości, natomiast współczesna psychologia pozytywna porządkuje sens w życiu jako konstrukt obejmujący spójność, celowość i znaczenie. Takie rozumienie stanowi podstawę do omówienia dwóch wymiarów: obecności sensu i poszukiwania sensu w życiu.

3.3 Obecność sensu i poszukiwanie sensu w życiu

Współczesne badania nad poczuciem sensu w życiu często odwołują się do rozróżnienia zaproponowanego przez Stegera, Frazier, Oishiego i Kalera (2006), którzy w Kwestionariuszu Sensu w Życiu wyróżnili dwa podstawowe wymiary konstruktów: obecność sensu w życiu oraz poszukiwanie sensu w życiu. Rozróżnienie to pozwala odróżnić aktualne doświadczenie życia



jako sensownego od procesu dążenia do odnalezienia, pogłębienia lub ponownego określenia sensu. W konsekwencji sens w życiu nie jest traktowany wyłącznie jako stan posiadany albo nieposiadany, lecz jako zjawisko bardziej dynamiczne, obejmujące zarówno doświadczenie znaczenia, jak i aktywność ukierunkowaną na jego poszukiwanie (Steger i in., 2006).

Obecność sensu w życiu odnosi się do stopnia, w jakim osoba doświadcza własnego życia jako znaczącego, celowego i zrozumiałego. Jednostka ma poczucie, iż jej życie posiada pewien kierunek, jest powiązane z ważnymi celami i może być interpretowane jako względnie spójna całość. Steger, Oishi i Kashdan (2009) definiują ten wymiar jako zakres, w jakim ludzie rozumieją swoje życie, dostrzegają jego znaczenie oraz uznają, że posiadają cel lub nadrzędne dążenie. Obecność sensu nie musi więc oznaczać pełnej pewności ani braku trudności, lecz raczej subiektywne przekonanie, że życie ma dla osoby znaczenie.

Drugim wymiarem jest poszukiwanie sensu w życiu. Nie oznacza ono jedynie braku sensu, lecz odnosi się do potrzeby, wysiłku i aktywności związanej z odnajdywaniem, pogłębianiem albo rekonstruowaniem znaczenia własnego życia. Steger, Kashdan, Sullivan i Lorentz (2008) opisują poszukiwanie sensu jako intensywność i aktywność pragnienia, aby ustanowić lub poszerzyć rozumienie sensu, znaczenia i celu własnego życia. Tak rozumiane poszukiwanie może pojawiać się w różnych momentach biografii: w okresach przejściowych, podczas podejmowania ważnych decyzji, w sytuacjach zmiany ról życiowych lub wtedy, gdy dotychczasowe źródła sensu wymagają ponownego uporządkowania.

Poszukiwania sensu nie należy automatycznie interpretować jako wskaźnika kryzysu, deficytu lub problemu psychologicznego. Obecność sensu i poszukiwanie sensu są wymiarami odrębnymi, a ich wzajemna relacja nie jest jednoznaczna (Steger i in., 2006; Steger i in., 2008). Osoba może mieć wysokie poczucie obecności sensu, a jednocześnie nadal poszukiwać nowych lub głębszych znaczeń. Może także doświadczać niskiej obecności sensu i intensywnie go poszukiwać. Możliwa jest również sytuacja, w której jednostka deklaruje obecność sensu i niewielką potrzebę dalszego poszukiwania. Takie konfiguracje pokazują, że poszukiwanie sensu nie powinno być rozumiane wyłącznie w logice: „szukam, ponieważ nie mam”.

Znaczenie poszukiwania sensu może zależeć od wieku, etapu życia, cech osoby oraz kontekstu społeczno-kulturowego. W badaniach Stegera i in. (2009) osoby na wcześniejszych etapach dorosłości częściej deklarowały poszukiwanie sensu, natomiast osoby starsze częściej wskazywały na jego obecność. Autorzy sugerują, że poszukiwanie sensu może być bardziej normatywne w młodszej dorosłości, kiedy jednostka intensywnie kształtuje tożsamość, cele, relacje i role społeczne. Z kolei w późniejszych etapach życia silne poszukiwanie sensu może mieć inne znaczenie i wymagać odmiennej interpretacji.



Współczesne badania kulturowe dodatkowo wzmacniają potrzebę ostrożnej interpretacji tego wymiaru. Yang i in. (2024) pokazują, że związek między tożsamością kulturową, poszukiwaniem sensu i satysfakcją z życia może zależeć od poziomu kolektywizmu oraz od tego, czy poszukiwanie sensu ma charakter konstruktywny, czy raczej ruminacyjny. Choć badanie to dotyczy odmiennego kontekstu kulturowego, jest istotne teoretycznie: pokazuje, że poszukiwanie sensu nie musi mieć jednego, uniwersalnego znaczenia psychologicznego.

Potrzebę ostrożności potwierdzają również badania nad pomiarem MLQ w różnych krajach. Schutte i in. (2023) wskazują, że skala obecności sensu wykazuje stosunkowo dobrą użyteczność międzykulturową, natomiast skala poszukiwania sensu może funkcjonować mniej jednnorodnie w różnych próbach i kulturach. W niniejszej pracy wyniki MLQ należy traktować jako informację pomocniczą, a nie jako pełny opis tego, czym sens jest dla konkretnej uczestniczki.

Rozróżnienie obecności i poszukiwania sensu w życiu ma znaczenie przede wszystkim porządkujące i interpretacyjne. Pozwala uchwycić, czy badane osoby opisują swoje życie jako obecnie znaczące, celowe i zrozumiałe, a także czy pozostają w procesie dalszego poszukiwania lub rekonstruowania sensu. Wymiary te stanowią punkt wyjścia do omówienia związków sensu w życiu z dobrostanem, prężnością i satysfakcją z życia.

3.4 Sens w życiu a dobrostan, prężność i satysfakcja z życia

Poczucie sensu w życiu jest w psychologii traktowane nie tylko jako doświadczenie egzystencjalne, lecz także jako istotny zasób związany z dobrostanem i funkcjonowaniem psychicznym. Badania pokazują, że osoby, które postrzegają swoje życie jako znaczące, celowe i zrozumiałe, częściej deklarują wyższy poziom dobrostanu oraz korzystniejsze wskaźniki przystosowania psychicznego (King & Hicks, 2021; Steger i in., 2006). Nie oznacza to jednak, że sens w życiu należy rozumieć jako prostą przyczynę dobrostanu. Bardziej adekwatne jest traktowanie go jako jednego z elementów szerszej sieci powiązań między celami, wartościami, emocjami, samooceną, relacjami i sposobami radzenia sobie z trudnościami.

Znaczenie sensu w życiu szczególnie wyraźnie widoczne jest w perspektywie dobrostanu eudajmonistycznego. W modelu Ryff (1989) cel w życiu stanowi jeden z podstawowych wymiarów pozytywnego funkcjonowania psychicznego, obok samoakceptacji, pozytywnych relacji z innymi, autonomii, panowania nad środowiskiem i rozwoju osobistego. W tym rozumieniu dobrostan nie sprowadza się do przyjemności ani chwilowego zadowolenia, lecz obejmuje poczucie kierunku, rozwoju i zakorzenienia własnych działań w ważnych dla osoby

wartościach. Sens w życiu można zatem postrzegać jako wymiar dobrego funkcjonowania, który odnosi się do tego, czy człowiek przeżywa swoje życie jako znaczące i ukierunkowane.

W badaniach empirycznych obecność sensu w życiu zwykle wiąże się dodatnio z satysfakcją z życia, pozytywnymi emocjami, samooceną oraz innymi wskaźnikami korzystnego funkcjonowania psychicznego. Steger i in. (2006) wskazują, że wyższy poziom obecności sensu jest powiązany z większą satysfakcją z życia i szczęściem, natomiast niższy poziom sensu częściej współwystępuje z objawami dystresu psychicznego. Podobnie Kossakowska i in. (2013), omawiając polską adaptację Kwestionariusza Sensu w Życiu, wskazują na związki sensu z jakością życia, zadowoleniem, emocjami i samooceną. Sens w życiu może więc pełnić funkcję porządkującą: pomaga osobie widzieć własne doświadczenia jako część większej całości, a podejmowane działania jako związane z ważnymi celami.

Niski poziom sensu w życiu bywa natomiast wiązany z obniżonym dobrostanem, poczuciem pustki, większym nasileniem objawów depresyjnych oraz trudnościami w adaptacji (King & Hicks, 2021; Steger i in., 2006). Takie zależności należy jednak interpretować ostrożnie, ponieważ wiele badań ma charakter korelacyjny. Nie można więc na ich podstawie jednoznacznie stwierdzać, czy niski poziom sensu prowadzi do pogorszenia dobrostanu, czy też obniżony dobrostan utrudnia doświadczanie życia jako sensownego. Bardziej trafne jest mówienie o współwystępowaniu i wzajemnym powiązaniu tych zjawisk.

Osobnej uwagi wymaga poszukiwanie sensu w życiu. Jego znaczenie zależy od kontekstu, wieku, kultury, sytuacji życiowej oraz poziomu aktualnie doświadczanego sensu (Kossakowska i in., 2013; Steger i in., 2008; Steger i in., 2009). Poszukiwanie sensu może wiązać się z napięciem i niepewnością, ale może również odzwierciedlać rozwój, refleksyjność oraz próbę pogłębienia rozumienia własnego życia. Z tej perspektywy ważne jest, aby w badaniach jakościowych nie oddzielać wyniku kwestionariuszowego od narracji osoby badanej.

Sens w życiu może być także rozpatrywany jako zasób wspierający radzenie sobie z obciążeniami oraz prężność. W sytuacjach trudnych poczucie, że życie ma znaczenie, może pomagać w organizowaniu doświadczeń, podtrzymywaniu celów oraz zachowaniu ciągłości między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Russo-Netzer, Horenczyk i Bergman (2021) wskazują, że sens w życiu może pełnić funkcję osobistego zasobu w relacji między negatywnym afektem a satysfakcją z życia, choć zależność ta może różnić się między grupami kulturowymi i migracyjnymi.

Kontekst migracji jest tu szczególnie ważny. Migracja może naruszać wcześniejsze systemy znaczeń, ponieważ wiąże się ze zmianą języka, relacji, codziennych praktyk, statusu



społecznego, poczucia przynależności i sposobów definiowania siebie. Russo-Netzer i in. (2021) podkreślają, że doświadczenie migracyjne może uruchamiać procesy ponownego porządkowania znaczeń oraz negocjowania tożsamości. Z tego powodu sens w życiu nie powinien być analizowany wyłącznie jako stabilna cecha jednostki, lecz także jako element biograficznego i kulturowego procesu adaptacji.

Z perspektywy narracyjnej sens może być wzmacniany przez sposób opowiadania własnej historii życia. Rogers i in. (2023) pokazują, że narracyjne przeformułowanie historii życia może zwiększać poczucie sensu, ponieważ pomaga łączyć doświadczenia w bardziej spójną i znaczącą całość. Nie chodzi jednak o ocenę, czy narracje uczestniczek są „spójne” w sensie formalnym, lecz o zrozumienie, jak same uczestniczki nadają znaczenie swoim doświadczeniom, zmianom i wyborom.

W konsekwencji sens w życiu można traktować jako konstrukt łączący dobrostan, cele, wartości, sposoby radzenia sobie oraz subiektywną ocenę własnego życia. Dla niniejszej pracy istotne jest nie tyle statystyczne ustalenie siły zależności między sensem, prężnością i satysfakcją z życia, ile zrozumienie, jak te wymiary współtworzą indywidualny obraz funkcjonowania badanych kobiet.

3.5 Poczucie sensu w życiu w kontekście badań własnych

Poczucie sensu w życiu rozumiane jest w tym badaniu jako subiektywne doświadczenie tego, że własne życie jest znaczące, celowe i możliwe do interpretowania jako względnie spójna całość. Takie rozumienie odwołuje się do współczesnych badań psychologicznych, w których sens w życiu nie jest traktowany jako abstrakcyjna odpowiedź na pytanie o ostateczny sens istnienia, lecz jako doświadczenie osoby związane z jej celami, wartościami, relacjami oraz sposobem rozumienia własnej biografii (King & Hicks, 2021; Martela & Steger, 2016; Steger i in., 2006). W badaniach własnych szczególne znaczenie ma zatem nie tylko to, czy uczestniczki deklarują poczucie sensu, lecz także to, jak opisują jego źródła i przemiany w narracjach o własnym życiu.

Kontekst migracji sprawia, że poczucie sensu w życiu nabiera szczególnego znaczenia interpretacyjnego. Migracja może wiązać się ze zmianą miejsca zamieszkania, języka codzienności, relacji społecznych, statusu zawodowego, wzorów przynależności i sposobów definiowania siebie. W takim kontekście sens w życiu może być związany z próbą nadania znaczenia decyzji o wyjeździe, ocenie strat i zysków, budowaniu nowej codzienności oraz integrowaniu doświadczeń z kraju pochodzenia i kraju osiedlenia (Russo-Netzer i in., 2021).



W przypadku Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii sens w życiu może ujawniać się w narracjach poprzez opowieści o pracy, rodzinie, domu, języku, wartościach, sprawczości, przynależności i braku przynależności. Znaczące mogą być zarówno te fragmenty narracji, w których uczestniczki mówią o stabilności, osiągnięciach i poczuciu zakorzenienia, jak i te, w których opisują niepewność, napięcie, utratę wcześniejszych punktów odniesienia lub potrzebę ponownego określenia siebie. Z tej perspektywy sens w życiu nie jest jedynie cechą deklarowaną w kwestionariuszu, ale procesem widocznym w sposobie opowiadania o własnej biografii, zmianie i relacjach z otoczeniem.

Tak rozumiane poczucie sensu w życiu łączy się z narracyjnym konstruowaniem tożsamości kulturowej. Analiza poczucia sensu w życiu uzupełnia narracyjne ujęcie tożsamości, ponieważ pozwala uchwycić, w jaki sposób uczestniczki organizują doświadczenia przeszłości, teraźniejszości i przyszłości wokół wartości, celów oraz znaczeń nadających ich biografii względną ciągłość. Osoba badana nie tylko odpowiada na pytanie, czy jej życie ma sens, lecz także opowiada, w jakich doświadczeniach ten sens się pojawia, kiedy zostaje zachwiany, jak jest odzyskiwany oraz jakie znaczenie mają w tym procesie kultura, język, relacje i przynależność. Baumeister (1991) podkreślał, że znaczenia są zakorzenione społecznie i kulturowo, ponieważ jednostka tworzy sens własnego życia z dostępnych jej wartości, symboli i wzorów interpretacji.

Kwestionariusz Sensu w Życiu pełni funkcję pomocniczą i kontekstualizującą wobec wywiadów narracyjnych. Narzędzie to pozwala uzyskać dodatkową informację o deklarowanej obecności sensu w życiu oraz o nasileniu poszukiwania sensu, zgodnie z rozróżnieniem zaproponowanym przez Stegera i in. (2006). Polska adaptacja kwestionariusza wskazuje jednak na potrzebę ostrożnej interpretacji tych wymiarów, zwłaszcza że relacja między obecnością i poszukiwaniem sensu może zależeć od warunków kulturowych oraz charakteru badanej populacji (Kossakowska i in., 2013). Ostrożność tę wzmacniają także wyniki badań międzykulturowych nad MLQ, sugerujące, że wymiar poszukiwania sensu może być bardziej podatny na różnice kulturowe niż wymiar obecności sensu (Schutte i in., 2023).

W pracy jakościowej, opartej na wielokrotnym studium przypadku, MLQ nie zastępuje analizy narracyjnej i nie pozwala samodzielnie ustalić, co konkretnie wywołuje u danej uczestniczki poczucie sensu w życiu. Może natomiast pomóc w pogłębieniu opisu poszczególnych przypadków, zwłaszcza wtedy, gdy wynik kwestionariuszowy zostanie zestawiony z treścią narracji. Wyniki w zakresie obecności sensu i poszukiwania sensu będą traktowane jako pomocnicze informacje kontekstualizujące opis danego przypadku, a nie jako miary służące testowaniu zależności statystycznych.



Poczucie sensu w życiu jest tu zatem rozumiane jako subiektywne, narracyjnie i kulturowo osadzone doświadczenie znaczenia, celu i wartości własnego życia. Może ono wiązać się z dobrostanem, prężnością zaradczą i satysfakcją z życia, ale w badaniach własnych najważniejsze będzie to, jak sens ujawnia się w opowieściach uczestniczek o migracji, tożsamości kulturowej, relacjach, wyborach i zmianach biograficznych. Rozdział ten zamyka teoretyczne omówienie pocucia sensu w życiu i przygotowuje przejście do kolejnego obszaru analiz, jakim jest satysfakcja z życia.



Rozdział 4. Satysfakcja z życia

W tym rozdziale omówiono satysfakcję z życia jako poznawczy komponent dobrostanu subiektywnego. Pojęcie to odnosi się do ogólnej oceny własnego życia, dlatego w badaniach własnych stanowi pomocniczy kontekst do interpretacji narracji uczestniczek, zwłaszcza ich wypowiedzi o stabilności, spełnieniu, codzienności, relacjach i przyszłości. W rozdziale przedstawiono także skalę SWLS jako narzędzie służące do pomiaru satysfakcji z życia. Podkreślono przy tym, że w niniejszej pracy wynik skali nie pełni funkcji diagnostycznej, lecz pomaga uzupełnić rozumienie indywidualnych przypadków.

4.1 Satysfakcja z życia jako poznawczy komponent dobrostanu subiektywnego

Satysfakcja z życia należy do podstawowych konstruktów analizowanych w psychologicznych badaniach nad dobrostanem subiektywnym. W odróżnieniu od potocznie rozumianego szczęścia, które może oznaczać chwilową radość, dobry nastrój albo ogólne poczucie pomyślności, satysfakcja z życia ma bardziej określone znaczenie teoretyczne. Odnosi się do poznawczej oceny własnego życia, czyli do sądu osoby na temat tego, na ile jej życie jako całość jest zgodne z przyjętymi przez nią standardami, oczekiwaniami i wartościami. W polskiej adaptacji Skali Satysfakcji z Życia Juczyński przywołuje definicję Shina i Johnsona, zgodnie z którą zadowolenie z życia oznacza ogólną ocenę jakości życia odniesioną do kryteriów wybranych przez osobę badaną (Shin & Johnson, 1978, za: Juczyński, 2001, s. 134).

Tak rozumiana satysfakcja z życia nie jest prostym odzwierciedleniem obiektywnych warunków życia. Jej podstawą jest porównanie własnej sytuacji z osobistymi standardami. Osoba może doświadczać zadowolenia, mimo że nie wszystkie obszary jej życia są wolne od trudności, jeśli uznaje, że życie jako całość odpowiada jej ważnym kryteriom. Z drugiej strony korzystne warunki zewnętrzne nie muszą prowadzić do wysokiej satysfakcji, jeżeli pozostają rozbieżne z tym, co jednostka uznaje za ważne. Satysfakcja z życia ma więc charakter subiektywny i wartościujący: zależy od tego, jak osoba interpretuje własną biografię oraz aktualną sytuację życiową (Juczyński, 2001).

W klasycznej tradycji badań nad dobrostanem subiektywnym satysfakcja z życia jest ujmowana jako jego komponent poznawczy. Diener wskazywał, że dobrostan subiektywny obejmuje kilka powiązanych, lecz odrębnych elementów: ocenę poznawczą życia, afekt pozytywny oraz afekt negatywny (Diener, 1984; Diener i in., 1999). Podobnie Juczyński (2001) podkreśla, że na subiektywne dobre samopoczucie składają się satysfakcja z życia, uczucia



pozytywne oraz brak uczuć negatywnych. Satysfakcja z życia jest ważnym wymiarem dobrostanu, ale nie wyczerpuje całego pojęcia dobrostanu subiektywnego.

Rozróżnienie między komponentem poznawczym a emocjonalnym ma istotne znaczenie metodologiczne. Afekt pozytywny odnosi się do częstości i nasilenia przyjemnych emocji, takich jak radość, zainteresowanie czy entuzjazm, natomiast afekt negatywny dotyczy emocji nieprzyjemnych, takich jak lęk, smutek, złość czy napięcie. Satysfakcja z życia odnosi się natomiast do ogólnej oceny życia jako całości. Osoba może aktualnie doświadczać zmęczenia lub obniżonego nastroju, a jednocześnie oceniać swoje życie jako zasadniczo satysfakcjonujące. Możliwa jest również sytuacja odwrotna: chwilowy dobry nastrój nie musi oznaczać wysokiej całościowej oceny życia. Nowsze badania nad dobrostanem również podtrzymują to rozróżnienie, wskazując, że relacje między afektem pozytywnym, afektem negatywnym i satysfakcją z życia są złożone oraz mogą mieć charakter dwukierunkowy (Joshanloo, 2025).

Satysfakcję z życia trzeba także odróżnić od jakości życia. Jakość życia jest pojęciem szerszym i może obejmować zarówno wymiar subiektywny, jak i obiektywne warunki funkcjonowania, takie jak zdrowie, bezpieczeństwo, sytuacja ekonomiczna, relacje społeczne czy dostęp do zasobów. Satysfakcja z życia dotyczy natomiast tego, jak osoba ocenia swoje życie w świetle własnych kryteriów. Diener, Oishi i Lucas (2003) wskazują, że dobrostan subiektywny jest jednym ze sposobów oceny jakości życia jednostek i społeczeństw, ale nie stanowi jej pełnego odpowiednika.

Osobnego doprecyzowania wymaga pojęcie dobrostanu psychologicznego, zwłaszcza w tradycji eudajmonistycznej. W podejściu Ryff akcent pada na rozwój osobisty, autonomię, pozytywne relacje, panowanie nad środowiskiem, samoakceptację i cel w życiu (Ryff, 1989). Satysfakcja z życia ma natomiast charakter ogólnej oceny poznawczej. Oba obszary mogą się łączyć, ale opisują inne aspekty funkcjonowania. W niniejszej pracy satysfakcja z życia będzie więc rozumiana jako poznawczy składnik dobrostanu subiektywnego, a nie jako pełna miara dobrostanu psychologicznego, jakości życia czy zdrowia psychicznego.

Takie doprecyzowanie pozwala uniknąć niejasności pojęciowych i przygotowuje przejście do problemu pomiaru. Skoro satysfakcja z życia jest całościową oceną własnego życia dokonywaną według osobistych kryteriów, potrzebne jest narzędzie, które uchwyci właśnie ten poznawczy wymiar, bez mieszania go z chwilowym nastrojem, afektem czy oceną poszczególnych dziedzin życia.



4.2 Pomiar satysfakcji z życia i skala SWLS

Skoro satysfakcja z życia jest rozumiana jako poznawcza ocena własnego życia jako całości, jej pomiar może opierać się na samoopisie. Wynika to z samej natury konstruktów: badacz nie ocenia z zewnątrz, czy życie osoby jest „obiektywnie” udane, lecz pyta, jak sama osoba odnosi się do własnej sytuacji życiowej w świetle przyjętych przez siebie standardów. Samoopis nie jest więc jedynie techniczną formą pomiaru, ale odpowiada założeniu, że satysfakcja z życia ma charakter subiektywny i poznawczy (Diener i in., 1999; Juczyński, 2001).

Jednym z najczęściej stosowanych narzędzi do pomiaru satysfakcji z życia jest Skala Satysfakcji z Życia, czyli *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), opracowana przez Dienera, Emmons, Larsena i Griffin. Skala ta została zaprojektowana jako krótka miara ogólnej oceny własnego życia, a nie jako narzędzie do badania chwilowego nastroju, afektu pozytywnego i negatywnego ani zadowolenia z poszczególnych dziedzin życia. Jej zastosowanie jest zgodne z rozumieniem satysfakcji z życia jako jednego z komponentów dobrostanu subiektywnego, odrębnego od komponentu emocjonalnego (Diener i in., 1985; Juczyński, 2001).

Geneza skali dobrze pokazuje, czego SWLS ma dotyczyć, a czego celowo nie obejmuje. Jak opisuje Juczyński (2001), pierwotny kwestionariusz zawierał 48 twierdzeń odnoszących się do różnych aspektów subiektywnego samopoczucia. Analiza czynnikowa ujawniła trzy czynniki: afekt pozytywny, afekt negatywny oraz satysfakcję. Następnie usunięto twierdzenia dotyczące afektu oraz pozycje słabiej związane z czynnikiem satysfakcji. W rezultacie powstała krótka skala obejmująca pięć stwierdzeń odnoszących się do ogólnej oceny życia. SWLS od początku była więc pomyślana jako narzędzie mierzące poznawczy wymiar dobrostanu, a nie emocjonalne samopoczucie.

Skala składa się z pięciu twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali odpowiedzi. Wynik ogólny mieści się w zakresie od 5 do 35 punktów, przy czym wyższy wynik oznacza wyższy poziom deklarowanej satysfakcji z życia. Co istotne, SWLS nie wskazuje, które konkretne obszary życia są źródłem zadowolenia lub niezadowolenia. Osoba badana dokonuje ogólnej oceny życia jako całości, a kryteria tej oceny pozostają jej własnymi kryteriami. Dzięki temu skala może być stosowana w różnych grupach, ale wymaga ostrożności interpretacyjnej wtedy, gdy badacz chce rozumieć indywidualne źródła satysfakcji (Juczyński, 2001).

Polska adaptacja Skali Satysfakcji z Życia została opracowana przez Juczyńskiego. W badaniach adaptacyjnych moc dyskryminacyjna wszystkich pięciu twierdzeń okazała się



zadowalająca, a w większej próbie poszczególne pozycje korelowały z wynikiem ogólnym powyżej 0,50. Rzetelność polskiej wersji, oszacowana za pomocą współczynnika alfa Cronbacha, wyniosła 0,81 w badaniu 371 osób dorosłych, natomiast wskaźnik stałości skali po sześciu tygodniach wyniósł 0,86. Analiza czynnikowa polskiej wersji wyłoniła jeden czynnik wyjaśniający 56,6% wariancji, co jest zgodne z założeniem, że skala mierzy ogólny poziom satysfakcji z życia (Juczyński, 2001).

Trafność teoretyczną skali oceniano poprzez analizę jej powiązań z innymi konstruktami psychologicznymi. W polskich badaniach wynik SWLS dodatnio wiązał się z poczuciem własnej wartości, poczuciem skuteczności i dyspozycyjnym optymizmem, a ujemnie z nasileniem spostrzeganego stresu oraz kontrolą emocji gniewu, depresji i lęku (Juczyński, 2001). Dane te wskazują, że skala zachowuje sens teoretyczny jako miara poznawczej oceny własnego życia. W interpretacji wyników można korzystać z norm stenowych, jednak w pracy jakościowej ich znaczenie powinno być pomocnicze, a nie rozstrzygające.

SWLS ma także ograniczenia istotne dla niniejszej pracy. Po pierwsze, jest narzędziem samoopisowym, dlatego jej wynik zależy od tego, jak osoba badana rozumie własną sytuację, porównuje ją z osobistymi standardami i formułuje ocenę życia. Po drugie, skala daje wynik ogólny, nie dostarczając informacji o tym, czy źródłem satysfakcji są relacje, praca, zdrowie, poczucie bezpieczeństwa, przynależność czy inne obszary życia. Po trzecie, SWLS nie mierzy całego dobrostanu subiektywnego ani jakości życia, lecz jeden ich wymiar: całościową, poznawczą ocenę życia. Z tego względu w badaniach własnych wynik SWLS może pełnić funkcję pomocniczą i kontekstualizującą, zwłaszcza gdy zostanie zestawiony z materiałem narracyjnym.

4.3 Satysfakcja z życia a sens w życiu, prężność i funkcjonowanie psychiczne

Satysfakcja z życia, rozumiana jako całościowa poznawcza ocena własnego życia, pozostaje powiązana z wieloma wymiarami funkcjonowania psychicznego. Nie oznacza to jednak, że należy traktować ją jako prosty wskaźnik zdrowia psychicznego, dobrostanu czy jakości życia. Jest ona raczej jednym z komponentów dobrostanu subiektywnego, który może współwystępować z korzystniejszym funkcjonowaniem emocjonalnym, większym poczuciem zasobów osobistych oraz lepszą adaptacją do wymagań życia (Diener i in., 1999; Diener i in., 2003). W tym sensie satysfakcja z życia stanowi ważny punkt odniesienia dla analizy tego, jak osoba ocenia własną sytuację i jak łączy ją z doświadczeniem sensu, skuteczności oraz radzenia sobie ze stresem.



Jednym z ważnych obszarów styku z satysfakcją z życia jest poczucie sensu w życiu. W literaturze wskazuje się, że osoby deklarujące wyższy poziom obecności sensu częściej oceniają swoje życie jako satysfakcjonujące, ponieważ mogą postrzegać własne doświadczenia jako bardziej spójne, celowe i znaczące (Steger i in., 2006; King & Hicks, 2021). Kossakowska, Kwiatek i Stefaniak (2013), omawiając polską adaptację Kwestionariusza Sensu w Życiu, również wskazują na związki sensu w życiu z jakością życia, zadowoleniem i dobrostanem. Warto jednak zachować ostrożność interpretacyjną: samo współwystępowanie sensu i satysfakcji z życia nie rozstrzyga o charakterze ani kierunku tej relacji. Możliwe jest zarówno to, że poczucie sensu sprzyja korzystniejszej ocenie życia, jak i to, że wyższa satysfakcja ułatwia dostrzeganie spójności, celu i znaczenia w codziennych doświadczeniach.

Tę ostrożność wzmacniają badania prowadzone w kontekstach migracyjnych. Russo-Netzer, Horenczyk i Bergman (2021) analizowali relacje między afektem, sensem w życiu i satysfakcją z życia wśród imigrantów i nieimigrantów w Izraelu. Ich wyniki wskazują, że sens w życiu może pośredniczyć w związku między negatywnym afektem a satysfakcją z życia, ale mechanizm ten może różnić się między grupami migracyjnymi i niemigracyjnymi. Źródło to nie dotyczy Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii, ale dobrze pokazuje, że w kontekście migracji relacja między sensem a satysfakcją z życia może być bardziej złożona niż w populacjach ogólnych.

Inaczej należy interpretować poszukiwanie sensu w życiu. Jak wskazano w poprzednim rozdziale, nie jest ono jednoznacznym wskaźnikiem braku sensu ani kryzysu psychologicznego. Steger, Kashdan, Sullivan i Lorentz (2008) pokazują, że jego znaczenie zależy od wielu czynników, w tym od poziomu obecnie doświadczanego sensu, cech osoby oraz kontekstu życiowego. W niektórych sytuacjach intensywne poszukiwanie sensu może współwystępować z napięciem lub niezadowoleniem, w innych natomiast może oznaczać refleksyjność, rozwój i próbę pogłębienia rozumienia własnego życia. Z tej perspektywy relacja między satysfakcją z życia a poszukiwaniem sensu wymaga uwzględnienia narracji osoby badanej, a nie tylko wyniku kwestionariuszowego.

Satysfakcja z życia wiąże się także z zasobami adaptacyjnymi, które mogą wspierać radzenie sobie z trudnościami. W badaniach adaptacyjnych Juczyński (2001) odnotował dodatnie korelacje między wynikiem SWLS a poczuciem własnej wartości, poczuciem skuteczności oraz dyspozycyjnym optymizmem. Jednocześnie wynik SWLS korelował ujemnie z nasileniem spostrzeganego stresu oraz z niektórymi wskaźnikami kontroli emocji gniewu, depresji i lęku. Dane te sugerują, że osoby bardziej zadowolone z życia częściej dysponują zasobami poznawczo-motywacyjnymi, które mogą sprzyjać adaptacji. Nie należy



jednak traktować tych zależności jako dowodu na prosty mechanizm przyczynowy, lecz jako wskazanie, że satysfakcja z życia jest osadzona w szerszym układzie przekonań o sobie, własnej skuteczności i możliwościach radzenia sobie z trudnościami.

Powiązania satysfakcji z życia z prężnością można rozumieć w szerszym kontekście zasobów adaptacyjnych. Prężność i radzenie sobie odnoszą się do sposobu, w jaki jednostka reaguje na trudności, mobilizuje zasoby i utrzymuje względną równowagę psychiczną mimo obciążeń. Satysfakcja z życia nie jest tym samym co prężność, ale może współwystępować z takimi właściwościami jak poczucie skuteczności, optymizm, mniejsze nasilenie postrzeganego stresu i zdolność do nadawania doświadczeniom znaczenia. W pracy o charakterze jakościowym istotne będzie więc nie tyle ustalanie statystycznej siły zależności między SWLS i BRCS, ile sprawdzenie, jak całościowa ocena życia współbrzmi z narracjami o radzeniu sobie ze stresem, sprawczości, zmianie i adaptacji.

Satysfakcja z życia pozostaje również powiązana ze zdrowiem psychicznym, ale nie powinna być z nim utożsamiana. Niski poziom satysfakcji może współwystępować z obniżonym nastrojem, stresem lub trudnościami adaptacyjnymi, natomiast wyższy poziom satysfakcji może towarzyszyć korzystniejszemu funkcjonowaniu psychicznemu. Joshanloo (2025) wskazuje jednak, że relacje między afektem pozytywnym, afektem negatywnym i satysfakcją z życia są złożone oraz mogą mieć charakter dwukierunkowy. Ogólna ocena życia i doświadczenia emocjonalne wzajemnie się wiążą, ale nie powinny być sprowadzane do jednego wymiaru.

Można zatem przyjąć, że satysfakcja z życia jest ważnym, lecz nie jedynym punktem odniesienia w interpretacji funkcjonowania psychicznego i sposobu oceny własnej sytuacji życiowej. Jej znaczenie ujawnia się zwłaszcza wtedy, gdy zostaje zestawiona z poczuciem sensu w życiu, zasobami adaptacyjnymi oraz sposobem, w jaki osoba opowiada o własnym doświadczeniu.

4.4 Satysfakcja z życia w kontekście badań własnych

W niniejszej pracy satysfakcja z życia rozumiana jest jako poznawcza ocena życia jako całości, dokonywana przez osobę badaną w odniesieniu do jej własnych kryteriów, standardów i oczekiwań. Takie rozumienie wynika zarówno z teorii dobrostanu subiektywnego, jak i z założeń Skali Satysfakcji z Życia, w której ocenie podlega ogólne zadowolenie z własnego życia, a nie chwilowy nastrój, afekt pozytywny lub afekt negatywny (Diener i in., 1985; Juczyński, 2001). W badaniach własnych satysfakcja z życia nie oznacza obiektywnego opisu



warunków życia, lecz subiektywną ocenę tego, na ile życie uczestniczki odpowiada jej wartościom i wyobrażeniom o dobrym życiu.

Kontekst migracji sprawia, że taka ocena może nabierać szczególnego znaczenia. Decyzja o wyjeździe, osiedlenie się w innym kraju, funkcjonowanie w dwóch kontekstach kulturowych oraz organizowanie codzienności w nowych warunkach mogą współkształtować sposób oceny własnego życia. Nie chodzi jednak o prostą ocenę, czy migracja była „udana”, lecz o bardziej złożony bilans doświadczeń, obejmujący zarówno zyski, jak i koszty. Diener i in. (2003) wskazują, że dobrostan subiektywny jest powiązany nie tylko z cechami jednostki, lecz także z kontekstem kulturowym i życiowym, który może wpływać na to, jakie czynniki stają się ważne dla oceny własnego życia.

W przypadku Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii satysfakcja z życia może przejawiać się w odniesieniu do wielu obszarów doświadczenia: sytuacji zawodowej, relacji rodzinnych i społecznych, poczucia domu, bezpieczeństwa, sprawczości, stabilności ekonomicznej, przynależności oraz możliwości zachowania ciągłości między życiem w Polsce a życiem w kraju osiedlenia. Badania McGhee, Heath i Treveny (2012) nad polskimi migrantami w Wielkiej Brytanii pokazują, że ocena życia po migracji może być konstruowana poprzez porównywanie przeszłych doświadczeń w Polsce, aktualnego życia w Wielkiej Brytanii oraz wyobrażonej przyszłości. Pojawiające się w tych narracjach kategorie „normalnego życia”, godności, łatwości życia i szczęścia dobrze pokazują, że satysfakcja z życia w migracji może być zakorzeniona w autobiograficznym bilansie, a nie tylko w bieżących warunkach materialnych.

Nie oznacza to jednak, że migracja musi prowadzić do kryzysu sensu, tożsamości lub satysfakcji z życia. Jej znaczenie zależy od przebiegu biografii, powodów wyjazdu, zasobów osobistych, relacji społecznych, sytuacji rodzinnej i zawodowej oraz sposobu osadzenia między kulturą pochodzenia a kulturą kraju zamieszkania. Pawlak-Kałużyńska (2024) wskazuje, że emigracja może wiązać się jednocześnie z trudnościami, osamotnieniem i napięciem oraz z możliwością rozwoju, poczucia celu i większej stabilizacji. Z kolei przegląd Close i in. (2016) pokazuje, że zdrowie psychiczne i dobrostan migrantów pierwszego pokolenia są zróżnicowane i zależą od wielu czynników, takich jak kraj pochodzenia, kraj przyjmujący, status społeczny czy mobilność społeczna. Dlatego satysfakcja z życia uczestniczek nie będzie tu traktowana jako prosty wskaźnik „powodzenia” migracji.

W obecnym rozdziale zachowano również odniesienie do badań Martynowskiej i in., zgodnie z którym kontekst społeczny po referendum w sprawie Brexitu, postrzegany stres oraz doświadczenia w środowisku pracy mogą wiązać się z dobrostanem psychologicznym



i satysfakcją z życia polskich migrantów w Wielkiej Brytanii (Martynowska i in., 2020). Kwestie te nie będą jednak analizowane jako zmienne statystyczne, lecz jako możliwe elementy narracyjnego opisu sytuacji życiowej uczestniczek.

Satysfakcja z życia nie powinna być utożsamiana z brakiem trudności ani z jednoznacznie pozytywną oceną migracji. Osoba może deklarować relatywnie wysokie zadowolenie z życia mimo doświadczeń napięcia, straty, niepewności lub poczucia niepełnej przynależności. Może również oceniać swoje życie mniej korzystnie mimo stabilnych warunków zewnętrznych, jeżeli obecna sytuacja odbiega od jej osobistych oczekiwań, wartości lub wcześniejszych wyobrażeń. Z tej perspektywy ważne jest uwzględnienie narracji, ponieważ dopiero opowieść uczestniczki pozwala zrozumieć, jakie kryteria są dla niej istotne i jak interpretuje własną sytuację życiową.

W badaniach własnych Skala Satysfakcji z Życia będzie pełnić funkcję pomocniczą i kontekstualizującą wobec wywiadów narracyjnych. Wynik SWLS może dostarczyć syntetycznej informacji o tym, jak uczestniczka ocenia swoje życie jako całość, jednak nie wyjaśnia, które obszary życia są źródłem zadowolenia lub niezadowolenia. Nie wskazuje również, jakie znaczenie mają dla niej praca, relacje, język, dom, kultura, poczucie sprawczości lub przynależności. Te treści mogą zostać uchwycone dopiero poprzez analizę narracyjną, w której wynik kwestionariusza stanowi dodatkowy, a nie nadrzędny punkt odniesienia (Juczyński, 2001).

Zastosowanie SWLS w wielokrotnym studium przypadku nie służy testowaniu zależności statystycznych między zmiennymi. Wyniki skali będą traktowane jako element opisu poszczególnych przypadków, zestawiany z materiałem uzyskanym w wywiadach oraz z wynikami pozostałych narzędzi pomocniczych. Takie podejście jest zgodne z jakościowym charakterem pracy: kwestionariusz nie zastępuje interpretacji narracji, lecz może pogłębić rozumienie tego, jak uczestniczki oceniają swoje życie w kontekście migracji, funkcjonowania w dwóch kontekstach kulturowych oraz własnej biografii.

Rozdział ten zamyka teoretyczne omówienie satysfakcji z życia jako poznawczego komponentu dobrostanu subiektywnego. Wraz z wcześniejszymi rozdziałami dotyczącymi tożsamości kulturowej, prężności zaradczej i poczucia sensu w życiu tworzy on ramę dla dalszych analiz, w których wyniki kwestionariuszowe będą pełniły funkcję pomocniczą wobec narracyjnego rozumienia doświadczeń Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii.



Rozdział 5. Stan badań

Badanie tożsamości kulturowej Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii wymaga ujęcia migracji nie tylko jako zmiany miejsca zamieszkania, lecz także jako doświadczenia biograficznego, relacyjnego i psychologicznego. W perspektywie narracyjnej tożsamość nie jest traktowana wyłącznie jako zbiór deklaracji przynależności, ale jako sposób opowiadania o własnym życiu, zmianie, ciągłości, relacjach i przełomach biograficznych (McAdams & McLean, 2013; Riessman, 2008). W przypadku migrantek istotne staje się więc pytanie, jak w narracjach łączone są doświadczenia Polski i Wielkiej Brytanii, jak opisywane są poczucie domu, język, relacje, praca, rodzina, codzienne praktyki kulturowe oraz własne miejsce w społeczeństwie przyjmującym.

5.1 Migracja Polek i Polaków w Wielkiej Brytanii jako kontekst badań

Polska migracja do Wielkiej Brytanii po 2004 roku była jednym z najważniejszych zjawisk migracyjnych w Europie Środkowo-Wschodniej. W ostatnich latach jej charakter zmienił się pod wpływem Brexitu, pandemii COVID-19 oraz szerszych przemian społeczno-ekonomicznych. Bedyński (2024) wskazuje, że Brexit i pandemia nie powinny być interpretowane jako jedyne przyczyny wyjazdów Polaków z Wielkiej Brytanii, ale jako wydarzenia, które przewartościowały dotychczasowe strategie życiowe, zwiększyły niepewność i skłoniły część migrantów do ponownego namysłu nad przyszłością. Podobnie Kilkey i Ryan (2021) opisują Brexit jako „destabilizujące wydarzenie” wpisane w czas historyczny i biograficzny. Jego znaczenie zależy od etapu życia, długości pobytu, relacji rodzinnych, pracy, statusu prawnego i wcześniejszego stopnia osadzenia w Wielkiej Brytanii.

Badania nie potwierdzają prostego obrazu masowych powrotów ani jednoznacznej naturalizacji jako głównej odpowiedzi na Brexit. Trąbka i Wermińska-Wiśnicka (2020) pokazują, że wpływ Brexitu na młodych Polaków był niejednoznaczny: wynik referendum wywoływał niepokój i wymuszał ponowną ocenę planów, ale nie zawsze prowadził do natychmiastowych decyzji migracyjnych. Trąbka i Pustułka (2020), analizując strategie polskich migrantów po Brexicie, podkreślają znaczenie zakotwiczenia, mobilności i postrzeganego ryzyka. Grzymała-Kazłowska i Ryan (2022) rozwijają tę perspektywę, pokazując, że zakotwiczenie i osadzenie nie są stanami raz osiągniętymi, lecz procesami zmiennymi w czasie, podatnymi na wydarzenia osobiste i społeczno-polityczne. W związku z tym poczucie stabilności Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii należy analizować jako dynamiczne i zależne od szerszego kontekstu, a nie jako prostą konsekwencję długości pobytu.



Współczesne badania zwracają także uwagę na znaczenie pracy i nierówności społecznych. Gawlewicz i in. (2024) pokazują, że pandemia szczególnie silnie dotknęła polskich pracowników sektorów kluczowych w Wielkiej Brytanii, ujawniając ich narażenie zdrowotne, ekonomiczne i społeczne. W późniejszym badaniu Gawlewicz (2025) ujmuje Brexit i pandemię jako polikryzys, czyli splot wzajemnie wzmacniających się kryzysów, które wpływają na plany pozostania, powrotu lub dalszej migracji. Choć badania te dotyczą przede wszystkim pracowników sektorów kluczowych, ich znaczenie dla niniejszej pracy polega na pokazaniu, że decyzje migracyjne i poczucie przynależności są kształtowane jednocześnie przez czynniki indywidualne, rodzinne, zawodowe, zdrowotne i strukturalne.

5.2 Tożsamość kulturowa i narracyjna w doświadczeniu migracji

Badania nad polską migracją do Wielkiej Brytanii pokazują, że tożsamość kulturowa nie sprowadza się do wyboru między „polskością” a „brytyjskością”. Ujawnia się ona raczej w codziennych praktykach, relacjach, języku, pracy, rodzinie, religii, sposobach podtrzymywania więzi z Polską oraz w interpretowaniu różnic między krajem pochodzenia a krajem osiedlenia (Bell, 2016; Ryan, 2018). Matysiak i Woźniak (2025), analizując strategie akulturacyjne polskich imigrantów w Wielkiej Brytanii, wskazują, że integracja jest związana między innymi z motywacją do uczenia się języka angielskiego i gotowością do kontaktów z przedstawicielami kultury dominującej. Jednocześnie utrzymywanie kontaktów z Polską i polską społecznością nie musi oznaczać braku adaptacji; może stanowić jeden ze sposobów zachowania ciągłości tożsamościowej.

Ważne są także praktyki tworzenia domu i podtrzymywania kulturowej ciągłości. Rabikowska (2010) pokazała, że jedzenie, święta, domowe rytuały i organizacja przestrzeni mogą pełnić funkcję symboliczną: pozwalają odtwarzać elementy kraju pochodzenia, ale także przekształcać je w warunkach migracji. Z kolei Wódka, Fel i Kozak (2020) wskazują, że dla części polskich migrantów w Wielkiej Brytanii religijność, polskie parafie i organizacje polonijne mogą być źródłem więzi społecznych, języka i ciągłości kulturowej. Ustalenia te należy jednak interpretować ostrożnie, ponieważ dotyczą przede wszystkim osób związanych z polskimi instytucjami katolickimi, a więc nie mogą być automatycznie uogólniane na wszystkie Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii.

Doświadczenie migracji jest także różnicowane przez płeć, role rodzinne, pracę i klasę społeczną. Pustułka (2016) pokazuje, że w narracjach polskich matek migracyjnych tożsamość etniczna, płeć i klasa społeczna wzajemnie się przenikają. Polskość może być w takich opowieściach związana z wychowywaniem dzieci, językiem używanym w domu,



odpowiedzialnością za podtrzymywanie kultury pochodzenia, ale też z negocjowaniem nowych ról rodzinnych i zawodowych. Shankley (2023), analizując doświadczenia profesjonalnych Polek w Wielkiej Brytanii, zwraca uwagę na kruchość poczucia przynależności w miejscu pracy, gdzie migrantki mogą jednocześnie potwierdzać kompetencje zawodowe i mierzyć się z subtelnymi formami wykluczenia. Dlatego w badaniu narracyjnym istotne są nie tylko wypowiedzi o narodowości, ale także opowieści o pracy, macierzyństwie, niezależności, języku, relacjach, uznaniu i poczuciu bycia „u siebie”.

Narracyjny wymiar migracji polega na tym, że osoby migrujące porządkują własną biografię przez zestawianie życia „przed” i „po” wyjeździe, porównywanie Polski i Wielkiej Brytanii oraz interpretowanie decyzji o pozostaniu, powrocie lub dalszej migracji. McGhee, Heath i Trevena (2012) pokazali, że polscy migranci poakcesyjni opowiadali o życiu w Wielkiej Brytanii poprzez kategorie godności, szczęścia, „normalnego życia”, sprawczości i możliwości planowania przyszłości. W tym sensie o migracji można opowiadać jako o stracie, konieczności, szansie, rozwoju, odzyskiwaniu kontroli lub budowaniu życia na nowych zasadach.

Nowsze badania nad tożsamością narracyjną wzmocniają takie ujęcie. Turner i in. (2024) pokazują, że sposób opowiadania o trudnych wydarzeniach zależy od kontekstu kulturowego, a wskaźniki narracyjne, takie jak sprawczość, wspólnotowość, odkupienie czy nadawanie znaczenia, nie mają identycznego znaczenia we wszystkich kulturach. Jezierski (2025) zwraca z kolei uwagę, że narracji nie należy sprowadzać wyłącznie do językowego porządkowania doświadczeń. Zmiana w rozumieniu siebie wymaga również przeżycia, relacji i możliwości podzielenia się doświadczeniem, zanim zostanie ono wpisane w spójną historię życia. Dla niniejszej pracy oznacza to konieczność uważnego czytania narracji uczestniczek: nie tylko tego, co mówią o polskości i brytyjskości, ale także tego, jak budują ciągłość, gdzie pojawia się pęknięcie, co pozostaje nierozstrzygnięte, a co zostaje opowiedziane jako źródło siły.

5.3 Prężność zaradcza jako zasób adaptacyjny

Migracja może wiązać się z poszerzeniem możliwości życiowych, ale także z obciążeniami: barierą językową, utratą części dotychczasowych sieci wsparcia, niepewnością zawodową, samotnością, doświadczeniem obcości, dyskryminacją lub koniecznością ponownego budowania pozycji społecznej. Z tego względu prężność zaradcza powinna być rozumiana nie jako cecha oderwana od kontekstu, lecz jako sposób funkcjonowania ujawniający się w obliczu trudności, zmian i konieczności adaptacji. Bak-Klimek i in. (2018) wskazują, że dobrostan polskich migrantów ekonomicznych należy analizować



z uwzględnieniem czynników poznawczo-behawioralnych i sposobów radzenia sobie z trudnościami, a nie wyłącznie przez pryzmat statusu ekonomicznego.

Znaczenie prężności zaradczej jest widoczne w badaniach dotyczących kryzysów ostatnich lat. Gawlewicz i in. (2024) pokazują, że pandemia COVID-19 oddziaływała na polskich pracowników w Wielkiej Brytanii nierównomiernie: skutki zdrowotne, ekonomiczne, społeczne i kulturowe zależały od płci, wieku, sektora pracy, statusu prawnego, sytuacji rodzinnej oraz wcześniejszych zasobów. Niektórzy uczestnicy badania odnajdywali nowe sposoby radzenia sobie z obciążeniami, inni doświadczali większej niepewności życiowej i zawodowej bądź obciążenia psychicznego. Takie wyniki pokazują, że prężność nie jest prostym „powrotem do równowagi”, lecz procesem zależnym od dostępnych zasobów i warunków życia.

W kontekście niniejszej pracy użyteczne jest pomocnicze wykorzystanie BRCS, ale wynik kwestionariuszowy nie powinien zastępować analizy narracji. Petersen i in. (2024) potwierdzają, że BRCS może być użytecznym krótkim narzędziem do pomiaru prężnego radzenia sobie z trudnościami, a prężność zaradcza ma charakter dynamiczny i pozostaje związana między innymi ze stresem psychospołecznym, samotnością, objawami depresyjnymi i lękowymi, wsparciem społecznym oraz subiektywnym zdrowiem. W badaniu jakościowym najważniejsze będzie jednak to, jak uczestniczki opowiadają o trudnościach, zasobach, strategiach działania, momentach bezradności i sprawczości oraz o tym, czy migracja została przez nie zinterpretowana jako kryzys, wyzwanie, konieczność czy doświadczenie wzmacniające.

5.4 Sens życia i satysfakcja z życia jako wskaźniki dobrostanu

Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia są ważnymi elementami psychologicznego funkcjonowania migrantek, ale w badaniu narracyjnym nie powinny być analizowane jako odizolowane wyniki kwestionariuszowe. Są raczej kontekstem interpretowania biografii: tego, co uczestniczki uznają za wartościowe, co nadaje kierunek codzienności i jak oceniają bilans migracji. Pawlak-Kałużyńska (2024) pokazuje, że emigracja może sprzyjać poprawie niektórych wymiarów dobrostanu, zwłaszcza rozwoju osobistego i poczucia celu, ale jednocześnie osłabione relacje społeczne i samotność mogą negatywnie wiązać się z oceną zdrowia fizycznego i psychicznego. Wniosek ten jest ważny dla badań nad Polkami w Wielkiej Brytanii, ponieważ pozwala odejść od uproszczonego podziału na migrację „udaną” lub „nieudaną”.



Satysfakcja z życia może ujawniać się w narracjach o bezpieczeństwie, pracy, stabilności, relacjach, samodzielności, spokoju i możliwości planowania przyszłości. Badania Martynowskiej, Korulczyk i Mamcarza (2020) sugerują, że po referendum brexitowym zmiany postrzegane w postawach przełożonych i współpracowników mogą wiązać się ze stresem, dobrostanem psychicznym, satysfakcją z życia bądź intencją opuszczenia Wielkiej Brytanii. Ocena własnego życia po migracji zależy zatem nie tylko od warunków materialnych, ale także od uznania społecznego, jakości relacji i poczucia akceptacji.

Poczucie sensu w życiu można analizować w powiązaniu z narracyjnym porządkowaniem doświadczeń. Rogers i in. (2023) pokazują, że określone struktury narracyjne mogą wzmacniać poczucie sensu, choć ich badania nie dotyczą bezpośrednio migracji i powinny być traktowane jako ogólne tło psychologiczne. Schutte i in. (2023), analizując pomiar sensu życia w 17 krajach, wskazują natomiast, że podskala obecności sensu w MLQ ma relatywnie dobrą porównywalność międzykulturową, podczas gdy podskala poszukiwania sensu wymaga większej ostrożności interpretacyjnej. MLQ może więc pełnić funkcję pomocniczą, ale kluczowe pozostaje pytanie, jak uczestniczki same opisują źródła sensu: rodzinę, pracę, wiarę, niezależność, odpowiedzialność, rozwój, przetrwanie trudności albo budowanie życia „od nowa”.

5.5 Luka badawcza i uzasadnienie badania

Dotychczasowe badania dobrze opisują wiele aspektów polskiej migracji do Wielkiej Brytanii: transnarodowość, zakotwiczenie, osadzenie, akulturację, codzienne praktyki kulturowe, kobiece doświadczenia migracji, pracę, Brexit, pandemię, stres, samotność i dobrostan. Część z nich ma jednak charakter socjologiczny, ilościowy albo obejmuje kobiety i mężczyzn łącznie. Inne koncentrują się na wybranych grupach, takich jak młodzi migranci, katolicy, pracownicy sektorów kluczowych lub mieszkańcy określonych miast. Rzadziej spotyka się badania, które łączą te wątki w jednej psychologicznej i narracyjnej perspektywie, skoncentrowanej na tożsamości kulturowej Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii.

Luka badawcza dotyczy więc nie samego braku badań nad Polakami w Wielkiej Brytanii, ale sposobu powiązania kilku obszarów: narracyjnego konstruowania tożsamości kulturowej, doświadczenia migracji po Brexicie i pandemii, prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu oraz satysfakcji z życia. Zastosowanie wywiadów narracyjnych, uzupełnionych pomocniczo wynikami BRCS, MLQ i SWLS, pozwala uchwycić indywidualne konfiguracje tych zjawisk. Takie podejście umożliwia analizę tego, jak Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii opowiadają



o swoim miejscu między Polską a Wielką Brytanią, jak interpretują trudności i zasoby oraz jak łączą doświadczenie migracyjne z poczuciem sensu, sprawczości i oceną własnego życia.



Rozdział 6. Metodologia

W tym rozdziale przedstawiono założenia metodologiczne badań własnych. Badanie ma charakter jakościowy, eksploracyjno-interpretacyjny i zostało zaprojektowane jako wielokrotne studium przypadku. Podstawowym materiałem empirycznym są wywiady narracyjne z sześcioma Polkami mieszkającymi w Wielkiej Brytanii, natomiast obserwacja oraz wyniki BRCS, MLQ i SWLS pełnią funkcję pomocniczą i kontekstualizującą. W kolejnych podrozdziałach omówiono cel i pytania badawcze, jednostkę analizy, zastosowane narzędzia, charakterystykę uczestniczek, organizację badań, sposób analizy materiału oraz kwestie refleksyjności badaczki.

6.1 Cel badań i problem badawczy

Celem niniejszej pracy jest analiza tożsamości kulturowej ujawniającej się w narracjach o własnym życiu oraz sposobu, w jaki konstruują ją Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii. Dodatkowo praca zmierza do interpretacji tej tożsamości w kontekście prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia, ujmowanych pomocniczo na podstawie wyników standaryzowanych kwestionariuszy psychologicznych. Praca ma charakter eksploracyjno-interpretacyjny i wykorzystuje podejście właściwe dla badań narracyjnych. Badanie przeprowadzono w paradygmacie jakościowym, z zastosowaniem metody studium przypadku, która umożliwia wieloaspektową i pogłębioną analizę indywidualnych doświadczeń oraz sposobów nadawania znaczenia wydarzeniom życiowym. Przyjęta metoda pozwala także na integrację różnych źródeł danych: narracji biograficznych uzyskanych w wywiadzie, obserwacji oraz wyników standaryzowanych kwestionariuszy psychologicznych.

Podejście interpretacyjne przyjęte w pracy ukierunkowane jest na odkrywanie znaczeń, jakie osoby badane nadają swoim doświadczeniom oraz na rekonstrukcję wzorców obecnych w ich narracjach migracyjnych, w tym sposobów konceptualizowania własnej przynależności kulturowej. Oznacza to odejście od poszukiwania zależności przyczynowo-skutkowych pomiędzy zmiennymi na rzecz rozumienia indywidualnych doświadczeń i przypisywanych im znaczeń. Prężność zaradcza, poczucie sensu w życiu oraz satysfakcja z życia zostały zmierzone za pomocą wystandaryzowanych narzędzi psychometrycznych, natomiast uzyskane wyniki wykorzystano jako wsparcie interpretacji danych jakościowych.



Główny problem badawczy sformułowano w postaci pytania:

Jak Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii opisują swoją tożsamość kulturową w narracjach o własnym życiu oraz w jaki sposób narracje te odnoszą się do prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia badanych osób?

W ramach pracy postawiono również pytania szczegółowe:

1. W jaki sposób badane osoby konstruują narracje dotyczące własnego życia i doświadczeń migracyjnych?
2. Jak badane osoby opisują swoją przynależność kulturową oraz funkcjonowanie na styku różnych kontekstów kulturowych?
3. Jakie wzorce można zaobserwować w zakresie radzenia sobie z trudnościami (prężności zaradczej) badanych osób?
4. W jaki sposób badane osoby doświadczają i opisują poczucie sensu w życiu?
5. W jaki sposób badane osoby oceniają swoją satysfakcję z życia?
6. W jaki sposób narracje badanych odnoszą się do prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia?

Tak sformułowane pytania badawcze pozwalają uchwycić zarówno indywidualne doświadczenia osób badanych, jak i możliwe wspólne wzorce interpretacyjne. Pytania te będą realizowane w paradygmacie jakościowym, dlatego pojęcia prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia nie są traktowane jako zmienne przeznaczone do analizy statystycznej. Stanowią one obszary interpretacyjne, które będą analizowane na podstawie treści narracji, obserwacji przebiegu wywiadu oraz pomocniczych wyników kwestionariuszy psychologicznych.

6.2 Jednostka analizy

W niniejszej pracy zastosowano podejście jakościowe, oparte na metodzie studium przypadku. Umożliwia ono pogłębioną analizę złożonych zjawisk psychologicznych poprzez koncentrację na indywidualnych doświadczeniach osób badanych oraz ich interpretacji w kontekście życiowym. Studium przypadku rozumiane jest jako systematyczny opis i analiza wyodrębnionej całości, którą w tym badaniu stanowi jednostka funkcjonująca w określonym kontekście społecznym i kulturowym.

Jednostkę analizy w przeprowadzonym badaniu stanowił pojedynczy przypadek, rozumiany jako uczestniczka badania osadzona w określonym kontekście migracyjnym i kulturowym. Każdy przypadek traktowany był jako odrębna, względnie spójna całość, obejmująca historię życia, doświadczenia migracyjne, kontekst życia w Wielkiej Brytanii oraz



indywidualny sposób konstruowania narracji o sobie, w tym tożsamość kulturową ujawniającą się w opowieściach o własnym życiu. Podstawowym materiałem empirycznym była narracja biograficzna uzyskana w wywiadzie narracyjnym, natomiast notatki z obserwacji oraz wyniki BRCS, MLQ i SWLS pełniły funkcję pomocniczą i kontekstualizującą. Analizie podlegał całościowy przypadek obejmujący narrację, kontekst życia w Wielkiej Brytanii oraz wybrane wskaźniki funkcjonowania psychologicznego, a nie sam wynik kwestionariuszy ani wypowiedź oderwana od osoby.

Zastosowano wielokrotne studium przypadku, ponieważ przedmiotem badania jest złożony sposób konstruowania tożsamości kulturowej w indywidualnych narracjach migracyjnych. Sześć przypadków dobrano celowo jako przypadki podobne pod względem kluczowego doświadczenia – polskiego pochodzenia, wieloletniego zamieszkania w Wielkiej Brytanii oraz migracji po 2004 roku – a zarazem zróżnicowane pod względem sytuacji rodzinnej i zawodowej. Taki dobór nie służy reprezentatywności, lecz umożliwia pogłębioną analizę każdego przypadku oraz późniejsze porównanie podobieństw, kontrastów i wyjątków.

Badanie miało charakter interpretacyjny i indukcyjny. Wnioski nie były formułowane na podstawie z góry przyjętych hipotez, lecz wyprowadzane z analizy zgromadzonego materiału empirycznego. Kluczową rolę odgrywała analiza narracji osób badanych, uzupełniona danymi pochodzącymi z obserwacji oraz wynikami standaryzowanych narzędzi psychologicznych, które pełniły funkcję pomocniczą wobec danych jakościowych.

Wybór kwestionariuszy BRCS, MLQ i SWLS wynikał z ich zgodności z problematyką badania oraz pomocniczą funkcją wobec analizy narracyjnej. Zastosowane narzędzia pozwalały uchwycić wybrane aspekty funkcjonowania psychologicznego, które mogły mieć znaczenie dla sposobu konstruowania opowieści biograficznej i rozumienia własnej tożsamości kulturowej w kontekście migracji. Krótka Skala Prężności Zaradczej (BRCS) umożliwiała określenie poziomu prężności zaradczej, rozumianej jako skłonność do elastycznego i konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, co było istotne w odniesieniu do doświadczeń adaptacji migracyjnej. Kwestionariusz Sensu w Życiu (MLQ) pozwalał uwzględnić wymiar poczucia sensu w życiu oraz jego poszukiwania, szczególnie ważny w badaniu narracji biograficznych, w których osoby badane nadają znaczenie własnym doświadczeniom. Z kolei Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) dostarczała informacji o ogólnej poznawczej ocenie satysfakcji z życia, stanowiącej jeden ze wskaźników subiektywnego dobrostanu. Łączne zastosowanie tych trzech narzędzi umożliwiło kontekstualizację danych jakościowych poprzez odniesienie narracji uczestniczek do wybranych zasobów i wskaźników funkcjonowania psychologicznego, bez traktowania wyników kwestionariuszy jako samodzielnej podstawy wnioskowania.



Zgodnie z założeniami podejścia jakościowego badanie prowadzono w sposób elastyczny, z uwzględnieniem kontekstu życiowego uczestniczek. Po każdym wywiadzie sporządzano notatki badawcze i wstępne uwagi analityczne. Materiały te nie służyły zmianie podstawowego scenariusza badania, lecz pomagały uwrażliwić badaczkę na powracające wątki i doprecyzować późniejszą interpretację przypadków. Istotą zastosowanej strategii badawczej była integracja danych pochodzących z różnych źródeł, w szczególności wywiadu narracyjnego, obserwacji oraz narzędzi psychologicznych. Pozwoliło to na pogłębione i wielowymiarowe ujęcie analizowanych zjawisk.

Wybór metody wielokrotnego studium przypadku wynikał przede wszystkim ze złożoności głównego przedmiotu badań, jakim jest tożsamość kulturowa ujmowana narracyjnie. Analiza tego zjawiska wymaga uwzględnienia indywidualnych historii życia, subiektywnej perspektywy osób badanych oraz kontekstu doświadczeń migracyjnych, w którym kształtują się sposoby rozumienia siebie i własnej przynależności kulturowej. W psychologicznym ujęciu narracyjnym opowieść o życiu może być rozumiana jako sposób integrowania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości oraz nadawania doświadczeniom spójności, celu i znaczenia (McAdams & McLean, 2013).

Studium przypadku umożliwia pogłębioną analizę jednostkowych narracji oraz znaczeń nadawanych doświadczeniom przez uczestniczki badania. Zgodnie z metodologicznym rozumieniem tej metody istotne jest wyodrębnienie jednostki analizy oraz integracja danych pochodzących z różnych źródeł, takich jak wywiad, obserwacja czy narzędzia psychologiczne. W niniejszym badaniu wyniki kwestionariuszy odnoszących się do prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia nie stanowiły samodzielnego przedmiotu analizy, lecz służyły lepszemu zrozumieniu funkcjonowania psychologicznego uczestniczek w kontekście ich narracji biograficznych.

Zastosowanie wielokrotnego studium przypadku pozwala zachować indywidualną specyfikę każdej uczestniczki, a następnie porównać przypadki w celu uchwycenia podobieństw, różnic oraz możliwych wspólnych wzorców interpretacyjnych. Takie ujęcie pozostaje spójne z podejściem autobiograficzno-narracyjnym, w którym analiza może obejmować zarówno opracowanie pojedynczego przypadku, jak i późniejsze zestawienie kilku przypadków w procedurze porównawczej (Kaźmierska & Waniek, 2020).

6.3 Narzędzia badawcze

W badaniu podstawowym źródłem danych była narracja biograficzna uzyskana w wywiadzie, uzupełniona obserwacją oraz wynikami trzech standaryzowanych



kwestionariuszy psychologicznych: BRCS, MLQ i SWLS. Kwestionariusze nie pełniły funkcji podstawy do analizy zależności między zmiennymi, lecz dostarczały opisowych wskaźników kontekstowych wspierających interpretację poszczególnych przypadków. Takie rozwiązanie umożliwiło zestawienie treści narracyjnych z dodatkowymi informacjami o deklarowanym poziomie prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia.

6.3.1 Wywiad narracyjny

Podstawowym narzędziem badawczym zastosowanym w pracy był wywiad narracyjny. Umożliwia on uzyskanie rozbudowanej, względnie swobodnej opowieści osoby badanej na temat jej doświadczeń życiowych oraz sposobów nadawania im znaczenia. W niniejszym badaniu wywiad koncentrował się na historii życia uczestniczek, ze szczególnym uwzględnieniem doświadczeń migracyjnych, poczucia przynależności kulturowej oraz wydarzeń postrzeganych przez badane jako istotne dla rozumienia siebie.

Zastosowany wywiad miał charakter narracyjny i częściowo ustrukturyzowany. Nie realizowano pełnej procedury autobiograficznego wywiadu narracyjnego w sensie ścisłym; wykorzystano jej ogólną logikę: szerokie pytanie inicjujące, fazę możliwie swobodnej narracji oraz późniejsze pytania pogłębiające odnoszące się najpierw do wątków wprowadzonych przez uczestniczkę, a następnie do obszarów istotnych z punktu widzenia celu pracy psychologicznej. Takie rozwiązanie pozwalało zachować narracyjny charakter rozmowy, a zarazem zapewnić zebranie materiału dotyczącego migracji, przynależności kulturowej, radzenia sobie ze stresem, poczucia sensu i satysfakcji z życia.

Wywiad narracyjny służy uzyskaniu opowieści, która nie jest jedynie zbiorem odpowiedzi na kolejne pytania badacza, lecz stanowi narracyjną rekonstrukcję doświadczeń osoby badanej. Istotą tej techniki jest stworzenie warunków, w których uczestnik badania może samodzielnie uporządkować własną opowieść, wskazać wydarzenia uznane przez siebie za znaczące oraz nadać im sens w kontekście całego życia lub wybranego jego obszaru (Każmierska, 2016; Każmierska & Waniek, 2020). W takim ujęciu narracja traktowana jest nie tylko jako relacja o zdarzeniach, ale także jako sposób organizowania doświadczenia, konstruowania znaczeń oraz prezentowania własnej osoby w czasie.

Zastosowanie wywiadu narracyjnego było szczególnie uzasadnione ze względu na temat pracy, dotyczący tożsamości kulturowej ujmowanej narracyjnie. W psychologii narracyjnej przyjmuje się, że człowiek porządkuje doświadczenia w formie opowieści, a narracje pozwalają uchwycić sposób, w jaki jednostka rozumie siebie, własną przeszłość oraz swoje miejsce w świecie społecznym i kulturowym (Trzebiński, 2002). Podobnie w koncepcji



tożsamości narracyjnej podkreśla się, że człowiek tworzy wewnętrzną i rozwijającą się historię życia, łączącą rekonstruowaną przeszłość, aktualne rozumienie siebie oraz wyobrażoną przyszłość, a tym samym nadającą życiu pewien stopień spójności, celu i znaczenia (McAdams & McLean, 2013). Wywiad narracyjny umożliwia więc analizę tego, w jaki sposób uczestniczki rekonstruują własne doświadczenia migracyjne i kulturowe oraz jak wpisują je w szerszą opowieść o sobie.

Procedura wywiadu w niniejszym badaniu obejmowała kilka etapów. Pierwszy z nich stanowiło wprowadzenie do rozmowy, wyjaśnienie celu badania, przypomnienie zasad poufności oraz uzyskanie zgody na udział w badaniu i nagranie rozmowy. Następnie zadawano pytanie otwierające, którego celem było zachęcenie uczestniczki do swobodnej narracji biograficznej. Miało ono charakter możliwie szeroki i otwarty, tak aby nie narzucać badanej gotowej struktury wypowiedzi ani hierarchii tematów. Uczestniczki proszono o opowiedzenie historii własnego życia ze szczególnym uwzględnieniem doświadczenia migracji do Wielkiej Brytanii.

Kolejnym etapem była faza spontanicznej narracji. W tej części rozmowy badaczka ograniczała swoją aktywność do minimum, nie przerywała toku wypowiedzi i nie wprowadzała nowych tematów, aby umożliwić uczestniczce samodzielne rozwinięcie opowieści. Taki sposób prowadzenia wywiadu wynika z założenia, że to osoba badana decyduje, które wydarzenia, relacje i doświadczenia uznaje za znaczące oraz w jaki sposób chce je powiązać w spójną lub niejednoznaczną opowieść o własnym życiu. Z perspektywy badań narracyjnych istotne jest bowiem nie tylko to, o czym mówi osoba badana, lecz także sposób porządkowania wypowiedzi, rozwijania lub pomijania poszczególnych wątków oraz przypisywania znaczeń określonym doświadczeniom.

Po zakończeniu spontanicznej narracji następowała faza pytań pogłębiających. W pierwszej kolejności odnosiły się one do wątków wprowadzonych wcześniej przez uczestniczkę. Dotyczyły między innymi decyzji o wyjeździe, pierwszych doświadczeń po migracji, relacji z Polską i Wielką Brytanią, poczucia przynależności, zmian w sposobie rozumienia siebie oraz wydarzeń, które badane uznawały za przełomowe lub szczególnie ważne. Następnie, jeżeli dany obszar nie pojawił się spontanicznie, zadawano pytania uzupełniające związane z problematyką badania, w szczególności dotyczące tożsamości kulturowej, radzenia sobie z trudnościami, poczucia sensu w życiu oraz oceny własnego życia.

W prowadzeniu wywiadu przyjęto założenie, że opowieść biograficzna nie stanowi prostego odtworzenia faktów, lecz jest tworzona w określonym kontekście interakcyjnym i kulturowym. Narracje nie są więc traktowane jako bezpośredni zapis „obiektywnej”



przeszłości, ale jako sposób, w jaki osoba badana aktualnie rozumie i interpretuje własne doświadczenia. Riessman (2008) podkreśla, że narracje są konstruowane dla określonego odbiorcy, w określonym momencie historycznym i społecznym, a ich analiza wymaga uwzględnienia kontekstu powstawania opowieści. Z tego względu w niniejszym badaniu istotne było zarówno znaczenie wypowiadanych treści, jak i sposób ich organizowania w narracji.

Zastosowanie wywiadu narracyjnego umożliwiło analizę tożsamości kulturowej ujawniającej się w opowieściach o własnym życiu, w tym sposobów definiowania polskości, doświadczenia funkcjonowania w Wielkiej Brytanii, poczucia przynależności oraz życia pomiędzy różnymi kontekstami kulturowymi. Narracja została potraktowana jako forma rekonstrukcji doświadczeń biograficznych, pozwalająca uchwycić zarówno przebieg wydarzeń, jak i znaczenia nadawane im przez badane osoby. Szczegółowy scenariusz wywiadu znajduje się w załączniku.

6.3.2 Obserwacja

W badaniu zastosowano obserwację jako uzupełniającą metodę gromadzenia danych jakościowych. Jej wykorzystanie było zgodne z przyjętym podejściem interpretacyjnym, w którym znaczenie wypowiedzi osób badanych analizuje się nie tylko poprzez treść narracji, lecz także z uwzględnieniem kontekstu jej powstawania. W badaniach jakościowych obserwacja pozwala uchwycić te elementy sytuacji badawczej i przebiegu interakcji, które nie zawsze zostają wyrażone bezpośrednio w warstwie werbalnej, choć mogą mieć istotne znaczenie dla rozumienia doświadczeń uczestniczek badania (Silverman, 2008; Konecki, 2000).

Obserwację prowadzono równolegle z wywiadem narracyjnym. Miała ona charakter jawny, bezpośredni i niestandardyzowany. Uczestniczki były świadome obecności badaczki oraz celu badania, a dane obserwacyjne gromadzono podczas bezpośredniego kontaktu w trakcie rozmowy. Nie stosowano wystandaryzowanego arkusza obserwacyjnego ani formalnych kategorii oceny zachowania. Spostrzeżenia zapisywano w formie notatek badawczych sporządzanych bezpośrednio po zakończeniu wywiadu, co pozwalało zachować informacje dotyczące kontekstu interakcji oraz pozawerbalnych aspektów komunikacji. Taki sposób prowadzenia obserwacji sprzyjał elastycznemu podążaniu za przebiegiem rozmowy i koncentracji na tych elementach komunikacji, które mogły pogłębiać rozumienie narracji uczestniczek. Obserwacja nie zakłócała swobodnego toku wypowiedzi, lecz towarzyszyła rozmowie jako dodatkowe źródło informacji kontekstowych.



Przedmiotem obserwacji były przede wszystkim pozawerbalne i parawerbalne aspekty komunikacji. Uwzględniano między innymi ekspresję emocjonalną, zmiany tonu głosu, tempo wypowiedzi, pauzy, zawahania, momenty milczenia oraz ogólną dynamikę narracji. Szczególną uwagę poświęcano tym fragmentom rozmowy, w których sposób opowiadania mógł wskazywać na zwiększone zaangażowanie emocjonalne, trudność w relacjonowaniu określonych wydarzeń bądź zmianę sposobu odnoszenia się do własnych doświadczeń życiowych i migracyjnych.

Znaczenie obserwacji wiązało się przede wszystkim z możliwością pogłębienia interpretacji wypowiedzi uczestniczek. W wywiadzie jakościowym istotna pozostaje nie tylko treść odpowiedzi, ale także sposób jej formułowania oraz przebieg interakcji między osobą badaną a badaczem. Kvale i Brinkmann (2009) podkreślają, że wiedza uzyskiwana w wywiadzie jakościowym powstaje w procesie interakcji, dlatego kontekst rozmowy, reakcje osoby badanej oraz dynamika wypowiedzi stanowią ważne źródło informacji wspierających interpretację materiału empirycznego.

W niniejszym badaniu obserwacji nie traktowano jako samodzielnego źródła danych podlegającego odrębnej analizie. Pełniła ona funkcję pomocniczą wobec wywiadu narracyjnego i służyła lepszemu osadzeniu wypowiedzi uczestniczek w kontekście przebiegu rozmowy. Informacje uzyskane w toku obserwacji wykorzystywano do pogłębiania rozumienia znaczeń nadawanych przez badane własnym doświadczeniom, zwłaszcza w odniesieniu do migracji, przynależności kulturowej oraz sposobów konstruowania tożsamości kulturowej.

Zastosowanie obserwacji pozwoliło na bardziej wielowymiarowe ujęcie analizowanych narracji dzięki uwzględnieniu ich emocjonalnego, interakcyjnego i komunikacyjnego kontekstu. Obserwacja stanowiła ważne uzupełnienie wywiadu narracyjnego, pozostając jednak podporządkowana głównemu celowi badania, którym była interpretacja tożsamości kulturowej ujawniającej się w narracjach Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii.

6.3.3 Krótka Skala Prężności Zaradczej (BRCS)

Do pomiaru prężności zaradczej wykorzystano Krótką Skalę Prężności Zaradczej (*Brief Resilient Coping Scale*, BRCS) autorstwa Sinclaira i Wallstona. Polska adaptacja skali została opracowana przez Piórowską, Basińską, Piórowskiego i Janicką.

Skala składa się z 4 pozycji odnoszących się do sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Osoby badane udzielają odpowiedzi na pięciostopniowej skali Likerta, określając stopień, w jakim poszczególne stwierdzenia je opisują. Wynik ogólny stanowi sumę punktów,



przy czym wyższe wartości wskazują na wyższy poziom prężności rozumianej jako zdolność adaptacyjnego radzenia sobie z trudnościami.

Zgodnie z założeniami autorów skali prężność ujmowana jest jako proces zaradczego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, obejmujący aktywizację zasobów jednostki oraz poszukiwanie konstruktywnych sposobów poradzenia sobie z wymagającymi okolicznościami. BRCS jest narzędziem krótkim i łatwym w zastosowaniu, co umożliwia sprawne przeprowadzenie badania. Jednocześnie charakteryzuje się zadowalającymi właściwościami psychometrycznymi, uwzględniającymi specyfikę krótkiej skali o niewielkiej liczbie pozycji. Narzędzie znajduje zastosowanie w badaniach nad funkcjonowaniem psychicznym w sytuacjach stresowych oraz identyfikacją zasobów sprzyjających adaptacji.

6.3.4 Kwestionariusz Sensu w Życiu (MLQ)

Poczucie sensu w życiu mierzono za pomocą Kwestionariusza Sensu w Życiu (*Meaning in Life Questionnaire*, MLQ) autorstwa Stegera i in. Polska adaptacja narzędzia została opracowana przez Kossakowską, Kwiatka i Stefaniaka. Kwestionariusz składa się z 10 pozycji ocenianych na siedmiostopniowej skali Likerta (od *absolutna nieprawda* do *absolutna prawda*). Narzędzie obejmuje dwie podskale: obecność sensu w życiu (MLQ-P) oraz poszukiwanie sensu w życiu (MLQ-S). MLQ umożliwia ocenę zarówno stopnia, w jakim badane osoby postrzegają swoje życie jako sensowne w chwili obecnej, jak i ich tendencji do poszukiwania sensu w perspektywie przyszłej. Obie podskale odnoszą się do odmiennych, lecz komplementarnych aspektów funkcjonowania jednostki, które mogą pozostawać ze sobą w różnych relacjach w zależności od kontekstu kulturowego i indywidualnego. Kwestionariusz opiera się na założeniu, że jednostka posiada własne rozumienie sensu życia oraz jest zdolna do jego świadomej oceny, co pozwala na badanie tego konstruktów na poziomie deklaratywnym.

Polska adaptacja MLQ charakteryzuje się zadowalającą rzetelnością wewnętrzną, jednak jej struktura dwuczynnikowa nie została jednoznacznie potwierdzona w analizie confirmacyjnej. Oznacza to, że choć narzędzie może być stosowane do pomiaru deklarowanej obecności i poszukiwania sensu w życiu, wyniki należy interpretować z ostrożnością, zwłaszcza w odniesieniu do rozróżnienia obu podskal jako w pełni odrębnych wymiarów.

6.3.5 Skala Satysfakcji z Życia (SWLS)

Do oceny satysfakcji z życia wykorzystano Skalę Satysfakcji z Życia (*Satisfaction With Life Scale*, SWLS) autorstwa Dienera, Emmons, Larsena i Griffina. Polska adaptacja została opracowana przez Juczyńskiego. Skala składa się z 5 twierdzeń ocenianych na



siedmiostopniowej skali Likerta, od *zdecydowanie się nie zgadzam* do *zdecydowanie się zgadzam*. Badany ocenia, w jakim stopniu każde ze stwierdzeń odnosi się do jego dotychczasowego życia. Wynik ogólny stanowi sumę punktów i mieści się w przedziale od 5 do 35, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom satysfakcji z życia.

SWLS mierzy poznawczy komponent dobrostanu, rozumiany jako ogólna, refleksyjna ocena własnego życia dokonywana przez jednostkę. Ocena ta opiera się na porównaniu własnej sytuacji życiowej z indywidualnie przyjętymi standardami i oczekiwaniami, co pozwala na uchwycenie subiektywnego wymiaru jakości życia.

Polska wersja skali charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi oraz prostotą zastosowania, co sprzyja jej szerokiemu wykorzystaniu w badaniach empirycznych.

6.4 Uwagi dotyczące zastosowanych narzędzi

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS potraktowano jako opisowe wskaźniki kontekstowe dla poszczególnych przypadków. Nie służyły one do testowania hipotez, porównywania grup ani wnioskowania o zależnościach między zmiennymi. W analizie każdego przypadku zestawiano je z treścią narracji, sprawdzając, czy stanowią tło zgodne z deklaracjami uczestniczki, czy ujawniają napięcia wymagające interpretacyjnego omówienia. Ze względu na jakościowy charakter pracy oraz specyfikę badanej grupy wyniki skal interpretowano ostrożnie, w granicach przewidzianych przez autorów narzędzi i ich adaptacji.

6.5 Charakterystyka osób badanych

W badaniu wzięło udział sześć Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii od co najmniej 10 lat. Dobór uczestniczek miał charakter celowy i był związany z przyjętym problemem badawczym. Kryterium udziału w badaniu było doświadczenie migracji oraz aktualne funkcjonowanie w środowisku kulturowym innym niż kraj pochodzenia.

Badane należą do grupy osób, które podjęły migrację po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku, co wiązało się z otwarciem rynków pracy w krajach Europy Zachodniej i zwiększoną mobilnością Polaków, a przed referendum w sprawie wystąpienia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej w 2016 roku. Wszystkie uczestniczki posiadały wieloletnie doświadczenie życia w Wielkiej Brytanii, wynoszące co najmniej 10 lat, co pozwalało na analizę względnie ustabilizowanych doświadczeń migracyjnych.



Badane różniły się między sobą pod względem sytuacji rodzinnej i zawodowej, co umożliwiło uchwycenie zróżnicowanych sposobów funkcjonowania w kontekście migracyjnym oraz odmiennych sposobów konstruowania narracji o własnym życiu.

Ze względu na niewielką liczebność próby oraz jakościowy charakter badania nie dążono do reprezentatywności, lecz do pogłębionego zrozumienia indywidualnych doświadczeń badanych osób.

W celu zachowania anonimowości uczestniczkom nadano pseudonimy, które wykorzystywane są w dalszej części pracy przy opisie i analizie poszczególnych przypadków. Pseudonimy te nie odpowiadają rzeczywistym imionom badanych osób.

Poniższa tabela przedstawia ogólną charakterystykę uczestniczek badania. Uwzględnione informacje mają na celu zarysowanie kontekstu biograficznego i społecznego przypadków, bez ujawniania danych mogących prowadzić do identyfikacji poszczególnych osób.



Tabela 1

Charakterystyka uczestniczek badania

Pseudonim	Wiek	Pobyt w UK	Rok migracji	Sytuacja rodzinna	Sytuacja zawodowa	Wykształcenie	Region UK
Anna	50	20 lat	2006	w związku, matka	nie pracuje	wyższe	Londyn
Agata	43	19 lat	2007	w związku, matka	pracuje w szkole	wyższe	płd. Anglia
Bożena	45	18 lat z przerwą	2008, 2015	w związku	wolny zawód	wyższe	Londyn
Dorota	40	13 lat	2013	nie w związku	pracuje jako psychoterapeutka	wyższe	płd.-wsch. Anglia
Ewa	35	10 lat	2016	nie w związku, matka	pracuje w fabryce	średnie	Walia
Magdalena	48	22 lata	2004	nie w związku	pracuje w firmie ubezpieczeniowej	wyższe	płd. Anglia

Uwaga. Dane opracowano na podstawie metryczek uczestniczek oraz informacji uzyskanych w wywiadach narracyjnych. Znaczenie skrótów: płd. = południowa; płd.-wsch. = południowo-wschodnia; UK = Wielka Brytania.

6.6 Organizacja i przebieg badań

Badanie przeprowadzono w kwietniu 2026 roku w formie indywidualnych spotkań z każdą uczestniczką. Wywiady narracyjne realizowano w formie rozmów bezpośrednich, w warunkach zapewniających komfort oraz poczucie bezpieczeństwa badanych osób. Dane dźwiękowe i transkrypcje przechowywano w sposób zabezpieczony, z dostępem ograniczonym do autorki pracy. W transkrypcjach usunięto lub zmieniono informacje umożliwiające identyfikację uczestniczek, osób trzecich oraz konkretnych miejsc. Zanonimizowano w szczególności imiona członków rodzin, znajomych i innych osób pojawiających się w narracjach, a także nazwy miejscowości, instytucji lub inne szczegóły biograficzne, które mogłyby zwiększać ryzyko rozpoznania badanych osób. Cytaty wykorzystane w pracy dobrano i opracowano tak, aby zachować sens wypowiedzi, a jednocześnie ograniczyć ryzyko identyfikacji uczestniczek. Ze względu na biograficzny charakter wywiadu badaczka zachowywała gotowość do przerwania rozmowy, zmiany tematu lub zakończenia wywiadu, jeżeli uczestniczka odczuwałaby nadmierny dyskomfort.

Przed rozpoczęciem badania uczestniczki zostały poinformowane o jego celu, przebiegu oraz zasadach poufności i anonimowości. Udział w badaniu był dobrowolny, a badane wyraziły świadomą zgodę na udział w badaniu oraz na rejestrację wywiadu. Zapewniono im również możliwość wycofania się z udziału w badaniu na każdym jego etapie bez podania przyczyny.

Każdy wywiad rozpoczynał się od szerokiego pytania otwartego, zachęcającego do swobodnego opowiedzenia historii własnego życia. W początkowej fazie rozmowy dążono do stworzenia przestrzeni dla możliwie swobodnej narracji uczestniczki, bez narzucania jej gotowej struktury wypowiedzi. Po zakończeniu spontanicznej opowieści stosowano pytania pogłębiające i doprecyzowujące, odnoszące się w pierwszej kolejności do wątków wprowadzonych przez uczestniczkę. W dalszej części wywiadu zadawano również pytania uzupełniające dotyczące obszarów istotnych z punktu widzenia celu badania, w szczególności doświadczeń migracyjnych, przynależności kulturowej, radzenia sobie z trudnościami, poczucia sensu w życiu oraz satysfakcji z życia.

Taki sposób prowadzenia wywiadu pozwalał na zachowanie równowagi pomiędzy swobodą narracji a ukierunkowaniem rozmowy na zagadnienia istotne dla problemu badawczego. Jednocześnie starano się nie zakłócać naturalnego toku opowieści oraz umożliwić uczestniczkom samodzielne wskazywanie wydarzeń, doświadczeń i znaczeń uznawanych przez nie za ważne.



W trakcie wywiadów prowadzona była również obserwacja obejmująca pozawerbalne i parawerbalne aspekty wypowiedzi, takie jak ekspresja emocjonalna, dynamika narracji, pauzy, zawahania czy zmiany tonu głosu. Obserwacja miała charakter niestandardyzowany i pełniła funkcję uzupełniającą wobec danych werbalnych. Spostrzeżenia obserwacyjne zapisywano w formie notatek badawczych sporządzanych po zakończeniu wywiadu, a następnie wykorzystywano jako kontekst wspierający interpretację materiału narracyjnego.

Po zakończeniu wywiadu uczestniczki wypełniały zestaw kwestionariuszy psychologicznych obejmujących pomiar prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu oraz satysfakcji z życia. Przyjęcie takiej kolejności pozwalało ograniczyć wpływ pytań kwestionariuszowych na przebieg narracji i sposób spontanicznego opowiadania o własnym życiu.

Wywiady zostały nagrane, a następnie poddane transkrypcji. Nagrania wywiadów transkrybowano w całości. Transkrypcja miała charakter dosłowny w zakresie treści wypowiedzi i obejmowała uproszczone oznaczenia elementów istotnych dla analizy narracyjnej, takich jak dłuższe pauzy, zawahania, śmiech, urwania wypowiedzi oraz wyraźne zmiany tonu. Nie stosowano pełnej konwencji transkrypcji konwersacyjnej, ponieważ celem pracy nie była analiza konwersacyjna, lecz interpretacja narracji biograficznych.

Wstępne porządkowanie materiału oraz refleksja analityczna nad zebranymi danymi rozpoczynały się równolegle z procesem ich gromadzenia, co umożliwiało stopniowe pogłębianie interpretacji oraz uwrażliwienie badaczki na pojawiające się w narracjach wątki.

6.7 Sposób analizy materiału empirycznego

Analiza zgromadzonego materiału empirycznego miała charakter jakościowy i interpretacyjny. Jej podstawę stanowiły transkrypcje wywiadów narracyjnych, uzupełnione notatkami z obserwacji oraz wynikami kwestionariuszy psychologicznych. Analizę przeprowadzono zgodnie z logiką wielokrotnego studium przypadku, w której każdy przypadek analizowany jest najpierw osobno, a następnie zestawiany z pozostałymi w celu uchwycenia podobieństw, różnic oraz powtarzających się wzorców między przypadkami (Kaźmierska & Waniek, 2020).

Analiza materiału przebiegała w dwóch głównych etapach. W pierwszym etapie przeprowadzono analizę wewnątrzprzypadkową każdej uczestniczki. Oznaczało to, że każda narracja była najpierw analizowana jako odrębna historia życia, osadzona w indywidualnym kontekście biograficznym, migracyjnym i kulturowym. Dokonano wielokrotnej lektury



transkrypcji wywiadów, aby uchwycić ogólną strukturę opowieści, najważniejsze wydarzenia oraz znaczenia nadawane przez uczestniczkę własnym doświadczeniom.

Jednostką interpretacji były znaczące fragmenty narracji, czyli wypowiedzi, sekwencje opowieści lub opisy wydarzeń, w których uczestniczki odnosiły się do doświadczeń migracyjnych, przynależności kulturowej, sytuacji trudnych, sposobów radzenia sobie z trudnościami, poczucia sensu życia oraz oceny własnego życia. Fragmenty te analizowano nie tylko pod kątem ich treści, lecz także sposobu, w jaki były włączane w całość opowieści biograficznej. Zwracano uwagę na to, które wydarzenia uczestniczki przedstawiały jako przełomowe, jakie znaczenia im nadawały, w jaki sposób organizowały opowieść o sobie oraz jak konstruowały obraz własnej tożsamości kulturowej.

Dla każdego przypadku opracowano siedem obszarów analitycznych: (1) krótką charakterystykę kontekstu życiowego i migracyjnego uczestniczki, (2) informacje z obserwacji istotne dla interpretacji sposobu opowiadania, (3) syntetyczny przebieg narracji biograficznej, (4) główne wątki dotyczące tożsamości kulturowej i poczucia przynależności, (5) sposoby opowiadania o trudnościach i radzeniu sobie z trudnościami, (6) wątki związane z poczuciem sensu życia i oceną własnego życia oraz (7) wyniki BRCS, MLQ i SWLS jako kontekst funkcjonowania psychologicznego.

Przejście od materiału empirycznego do kategorii interpretacyjnych odbywało się poprzez porządkowanie wybranych fragmentów narracji wokół powyższych obszarów analitycznych. Najpierw identyfikowano wypowiedzi odnoszące się do kluczowych tematów badania, a następnie zestawiano je z innymi fragmentami tej samej narracji, aby sprawdzić, czy tworzą spójny sposób opowiadania o danym doświadczeniu. Na tej podstawie formułowano wątki interpretacyjne opisujące sposób rozumienia własnej biografii, migracji, przynależności kulturowej, trudności życiowych, radzenia sobie z obciążeniami oraz poczucia sensu życia przez daną uczestniczkę. Analiza miała zatem charakter rekonstrukcji znaczeń obecnych w narracjach, a nie mechanicznego przypisywania wypowiedzi do z góry ustalonych kategorii.

W analizie uwzględniano zarówno treść narracji, jak i sposób organizowania opowieści przez uczestniczki. Takie ujęcie jest zgodne z podejściem narracyjnym, w którym opowieść traktowana jest nie tylko jako relacja o wydarzeniach, lecz także jako sposób porządkowania doświadczenia i nadawania mu znaczenia (Riessman, 2008). Szczególną uwagę zwracano na to, jak uczestniczki łączyły przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, jakie elementy biografii uznawały za ważne dla rozumienia siebie oraz w jaki sposób opisywały relację między doświadczeniem migracji a własną tożsamością.



Dane pochodzące z obserwacji wykorzystywano pomocniczo jako kontekst wspierający interpretację wypowiedzi. Uwzględniano przede wszystkim te elementy obserwacji, które mogły mieć znaczenie dla rozumienia sposobu opowiadania, takie jak emocjonalny ton wypowiedzi, szczególne akcentowanie wybranych doświadczeń, wahania, pauzy, zmiany tempa narracji czy sposób reagowania na pytania dotyczące trudnych lub znaczących wydarzeń. Obserwacja nie była traktowana jako samodzielne źródło wnioskowania o badanych osobach, lecz jako dodatkowy materiał pozwalający lepiej osadzić narrację w sytuacji badania.

Wyniki uzyskane za pomocą kwestionariuszy BRCS, MLQ oraz SWLS analizowano odrębnie dla każdej uczestniczki. Pełniły one funkcję uzupełniającą wobec materiału narracyjnego i służyły pogłębieniu interpretacji poszczególnych przypadków. Nie traktowano ich jako podstawy do statystycznego wnioskowania o zależnościach między zmiennymi, lecz jako dodatkowe źródło informacji o funkcjonowaniu psychologicznym badanych osób. Wyniki skal zestawiano z treścią narracji, zwracając uwagę na to, czy pozostają one spójne z opisywanymi sposobami radzenia sobie z trudnościami, oceną własnego życia oraz poczuciem sensu, czy też ujawniają napięcia lub rozbieżności wymagające interpretacyjnego omówienia.

W drugim etapie przeprowadzono analizę międzyprzypadkową. Przypadki zestawiono według tych samych obszarów analitycznych, które wykorzystano w analizie indywidualnej. Porównywano więc kontekst życiowy i migracyjny uczestniczek, przebieg narracji biograficznych, sposoby definiowania przynależności kulturowej, opowieści o trudnościach i radzeniu sobie z trudnościami, wątki dotyczące sensu życia i satysfakcji z życia, a także informacje pochodzące z obserwacji oraz wyniki kwestionariuszy. Celem porównania było uchwycenie podobieństw, różnic, kontrastów oraz przypadków odstających.

Analiza międzyprzypadkowa miała charakter jakościowy i interpretacyjny, a nie statystyczny. Polegała na poszukiwaniu wzorców w sposobach opowiadania o doświadczeniach migracyjnych, konstruowania tożsamości kulturowej, nadawania znaczenia trudnym doświadczeniom oraz oceniania własnego życia. Wzorce porównawcze powstawały poprzez zestawianie wątków interpretacyjnych wyodrębnionych w analizie poszczególnych przypadków. Sprawdzano, które sposoby rozumienia doświadczeń powtarzały się u kilku uczestniczek, które miały charakter indywidualny, a które pozostawały ze sobą w kontraście. Pozwoliło to na zbudowanie logicznego łańcucha interpretacyjnego, w którym wnioski odnoszące się do analizowanego zbioru sześciu przypadków wynikały z analizy konkretnych fragmentów narracji, notatek obserwacyjnych oraz danych kwestionariuszowych.



Tak przeprowadzona analiza umożliwiła identyfikację zarówno wspólnych wzorców, jak i indywidualnych sposobów rozumienia doświadczeń przez badane kobiety. W interpretacji uwzględniano, że narracje biograficzne mogą odzwierciedlać sposób integrowania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości oraz nadawania życiu poczucia spójności i znaczenia (McAdams & McLean, 2013).

6.8 Kontrola rzetelności i przejrzystości analizy

Ze względu na jakościowy i interpretacyjny charakter badania istotne było zachowanie przejrzystości procesu analitycznego. Analiza materiału empirycznego nie polegała na mechanicznym kodowaniu wypowiedzi, lecz na rekonstrukcji znaczeń obecnych w narracjach uczestniczek. Celem było uchwycenie sposobu, w jaki badane kobiety opowiadają o tożsamości kulturowej, migracji, przynależności, radzeniu sobie z trudnościami, poczuciu sensu w życiu oraz satysfakcji z życia.

Proces analizy obejmował kilka etapów. Najpierw dokonano wielokrotnej lektury transkrypcji wywiadów, zwracając uwagę na fragmenty dotyczące Polski, Wielkiej Brytanii, domu, języka, relacji, pracy, doświadczeń zmiany i poczucia przynależności. Następnie wyodrębniano znaczące fragmenty narracji i porządkowano je w obszarach analitycznych wynikających z problemu badawczego oraz ramy teoretycznej pracy. Obejmowały one przede wszystkim: kontekst biograficzno-migracyjny, tożsamość kulturową i przynależność, język, trudności i sposoby radzenia sobie z obciążeniami, poczucie sensu w życiu, satysfakcję z życia oraz relację między narracją a wynikami BRCS, MLQ i SWLS.

W pierwszej kolejności prowadzono analizę wewnątrzprzypadkową, traktując każdą narrację jako odrębną historię życia. Dopiero później porównywano przypadki, poszukując podobieństw, różnic i kontrastów między wypowiedziami uczestniczek. Przyjęto trzy poziomy wnioskowania: opis wypowiedzi możliwie bliski materiałowi empirycznemu, interpretację znaczenia tej wypowiedzi w kontekście całej narracji danej osoby oraz ostrożny wniosek międzyprzypadkowy, formułowany tylko wtedy, gdy dany motyw pojawiał się w więcej niż jednej narracji lub wyraźnie kontrastował z pozostałymi przypadkami.

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS traktowano wyłącznie jako dane pomocnicze i kontekstualizujące. Nie stanowiły one podstawy do diagnozy uczestniczek ani do wnioskowania statystycznego. Ich rola polegała na uzupełnieniu obrazu poszczególnych przypadków oraz na wskazaniu możliwych napięć między samoopisową oceną prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia a treścią narracji biograficznej.



Dla zwiększenia przejrzystości analizy opracowano roboczą ścieżkę analityczną, obejmującą przejście od fragmentu wypowiedzi uczestniczki, przez motyw lub kod roboczy, do obszaru analitycznego, interpretacji w obrębie przypadku i ostrożnego wniosku syntetycznego. Pozwalało to kontrolować, czy formułowane interpretacje pozostają zakorzenione w materiale empirycznym. Po sformułowaniu pierwszych wniosków powracano do pełnych transkrypcji, aby sprawdzić, czy wybrane cytaty nie zostały wyrwane z kontekstu oraz czy interpretacja pojedynczego fragmentu jest zgodna z całością narracji uczestniczki.

Wnioski z badania mają charakter jakościowy i odnoszą się do sześciu analizowanych przypadków. Nie służą uogólnianiu wyników na populację Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii. Dlatego w analizie i dyskusji stosowano sformułowania ograniczające zakres interpretacji, takie jak: „w badanym materiale”, „w narracjach uczestniczek”, „w analizowanych przypadkach” lub „w przypadku danej uczestniczki”.

Dla zwiększenia przejrzystości procesu interpretacyjnego poniżej przedstawiono przykładowe przejścia od fragmentu materiału empirycznego do wniosku analitycznego, ilustrujące sposób pracy z narracjami uczestniczek.

Przykładowo, wypowiedzi dotyczące języka angielskiego analizowano nie tylko jako informacje o kompetencji komunikacyjnej, lecz także jako fragmenty narracji o uczestnictwie w kraju życia. Jeśli uczestniczka opisywała język jako element ułatwiający codzienne funkcjonowanie, pracę lub kontakt z otoczeniem, fragment ten przypisywano do obszaru tożsamości kulturowej i przynależności. Interpretacja dotyczyła wówczas tego, czy język pełni w danym przypadku funkcję praktycznego narzędzia adaptacji, źródła sprawczości, czy także elementu poczucia bycia częścią miejsca, w którym uczestniczka żyje.

Podobnie fragmenty, w których uczestniczki mówiły o byciu „pomiędzy”, o dwóch domach lub o braku pełnego zakorzenienia, analizowano jako wypowiedzi dotyczące przynależności ambiwalentnej albo wielomiejscowej. Nie traktowano ich jako prostego wskaźnika nieudanej adaptacji, lecz jako element narracyjnego konstruowania siebie wobec Polski, Wielkiej Brytanii, relacji rodzinnych, pamięci biograficznej i aktualnej codzienności. Na tej podstawie formułowano ostrożny wniosek, że w badanym materiale adaptacja praktyczna nie zawsze pokrywa się z poczuciem bycia „u siebie”.

Wypowiedzi dotyczące radzenia sobie z trudnościami analizowano natomiast w odniesieniu do prężności zaradczej. Jeśli uczestniczka opowiadała o podejmowaniu działań, szukaniu rozwiązań, korzystaniu ze wsparcia, pracy, wiary, terapii lub stopniowej reorganizacji życia, fragment taki interpretowano jako przejaw zaradczego mierzenia się z trudnością. Jednocześnie unikano utożsamiania prężności zaradczej z brakiem cierpienia. Dlatego wnioski



formułowano ostrożnie: prężność zaradcza w analizowanych narracjach może współistnieć ze zmęczeniem, samotnością, ambiwalencją lub poczuciem niedosytu.

Analogicznie wypowiedzi odnoszące się do relacji, dzieci, pracy, wiary, rozwoju lub odpowiedzialności traktowano jako potencjalne źródła poczucia sensu w życiu, natomiast wypowiedzi dotyczące zadowolenia, stabilizacji, braków, niespełnienia lub oceny codzienności odnoszono do satysfakcji z życia. Pozwalało to zachować rozróżnienie między poczuciem sensu a satysfakcją z życia. W analizie przyjęto, że życie może być przez uczestniczkę opisywane jako sensowne, a zarazem nie w pełni satysfakcjonujące, jeśli towarzyszą mu nierozwiązane napięcia dotyczące relacji, pracy, przynależności lub przyszłości.

6.9 Pozycja badaczki i refleksyjność w procesie badawczym

Uczestniczki badania zostały zrekrutowane przez sieć kontaktów osobistych, obejmującą znajome oraz znajome znajomych kobiet mieszkających w Wielkiej Brytanii. Część z nich знаła badaczkę przed rozpoczęciem badania. Taki dobór mógł ułatwiać budowanie zaufania i sprzyjać otwartości w rozmowie, ale jednocześnie stanowi ograniczenie badania, ponieważ wcześniejsza znajomość mogła wpływać na przebieg wywiadu, zakres ujawnianych treści oraz sposób prezentowania własnej historii.

Badaczka częściowo dzieliła z uczestniczkami doświadczenie życia między Polską a Wielką Brytanią. Od około dwudziestu lat pozostaje związana z Wielką Brytanią rodzinnie i biograficznie, a własne próby osiedlenia się w tym kraju miały dla niej znaczenie tożsamościowe i egzystencjalne. Z tego względu temat pracy był dla badaczki również osobiście ważny. W analizie przyjęto jednak zasadę oddzielania osobistych intuicji od materiału empirycznego: interpretacje formułowano na podstawie konkretnych fragmentów narracji, a wyniki BRCS, MLQ i SWLS oraz obserwację traktowano wyłącznie jako pomocniczy kontekst rozumienia przypadków.

Świadomość własnego usytuowania była elementem kontroli procesu interpretacyjnego. Częściowa bliskość doświadczeń mogła pomagać w rozumieniu kontekstu wypowiedzi, ale wymagała jednocześnie ostrożności, aby nie dopowiadać znaczeń na podstawie własnej biografii. Dlatego wnioski odnoszono do sześciu analizowanych narracji i nie traktowano ich jako uogólnień dotyczących wszystkich Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii.

6.10 Informacja o wykorzystaniu narzędzi wspomagających pracę redakcyjną

W toku przygotowywania pracy wykorzystano narzędzie ChatGPT pomocniczo, wyłącznie na etapie technicznego i redakcyjnego opracowania materiału. Narzędzie było



używane między innymi do porządkowania zapisu wybranych transkrypcji, poprawy czytelności tekstu, usuwania oczywistych błędów językowych oraz konsultowania pojedynczych sformułowań redakcyjnych. W przypadku transkrypcji zachowano sens wypowiedzi uczestniczek, a wprowadzone poprawki miały charakter porządkujący i nie ingerowały w znaczenie materiału badawczego.

Wszystkie decyzje dotyczące doboru literatury, interpretacji materiału, struktury pracy, sposobu prezentacji wyników oraz wniosków zostały podjęte przez autorkę. Ostateczna treść pracy pozostaje wynikiem samodzielnej pracy autorki, opartej na materiale empirycznym, literaturze naukowej oraz konsultacjach promotorskich.



Rozdział 7. Analiza materiału empirycznego

W niniejszym rozdziale przedstawiono analizę materiału empirycznego zgromadzonego w toku badań własnych. Materiał ten obejmuje sześć wywiadów narracyjnych przeprowadzonych z Polkami mieszkającymi w Wielkiej Brytanii, notatki z obserwacji przebiegu rozmów oraz wyniki trzech kwestionariuszy psychologicznych: BRCS, MLQ i SWLS. Zgodnie z przyjętą metodologią podstawowym źródłem danych były narracje uczestniczek, natomiast obserwacja i wyniki kwestionariuszy pełniły funkcję pomocniczą oraz kontekstualizującą.

Analiza została przeprowadzona w dwóch etapach. W pierwszym etapie omówiono każdy przypadek oddzielnie, zgodnie z logiką analizy wewnątrzprzypadkowej. W odniesieniu do każdej uczestniczki przedstawiono najpierw analizę wywiadu narracyjnego, następnie obserwację jako kontekst interpretacyjny, wyniki BRCS, MLQ i SWLS jako uzupełniające tło interpretacyjne oraz krótkie podsumowanie przypadku.

W drugim etapie dokonano syntezy międzyprzypadkowej, której celem było uchwycenie wspólnych wzorców, różnic i kontrastów widocznych w narracjach uczestniczek. Szczególną uwagę zwrócono na sposoby konstruowania tożsamości kulturowej, poczucie przynależności, doświadczenie migracyjne, prężność zaradczą, poczucie sensu w życiu oraz satysfakcję z życia. Interpretacja zachowuje charakter jakościowy i opisowo-interpretacyjny; nie służy testowaniu hipotez ani ustalaniu zależności statystycznych.

7.1 Analizy przypadków

7.1.1 Anna

Charakterystyka osoby badanej. Anna jest pięćdziesięcioletnią Polką mieszkającą w obszarze Wielkiego Londynu. Do Wielkiej Brytanii wyjechała w 2006 roku, po wcześniejszym dziewięciomiesięcznym pobycie jako *au pair*. Ma wykształcenie wyższe pedagogiczne oraz ukończone studia podyplomowe. Jest mężatką i matką. Jej syn urodził się w Wielkiej Brytanii i w czasie badania był bliski osiągnięcia pełnoletności. Anna obecnie nie pracuje zawodowo i prowadzi dom, jednak w okresie przeprowadzania badania podejmowała próby powrotu do aktywności zawodowej, rozważając pracę w obszarze edukacji i opieki nad dziećmi.



Analiza jakościowa

Dane obserwacyjne. W trakcie wywiadu Anna mówiła dość szybko, ale z namysłem. Jej narracja była swobodna i dygresyjna, a uczestniczka kilkakrotnie zatrzymywała się, doprecyzowywała odpowiedzi i zastanawiała się, czy przekazywane informacje są istotne dla badania. Może to wskazywać na pewną ostrożność w konstruowaniu opowieści oraz potrzebę upewnienia się, że podejmowane wątki są adekwatne wobec sytuacji wywiadu.

Anna najpłynniej opowiadała o faktach biograficznych, migracji, życiu w Wielkiej Brytanii oraz doświadczeniach związanych z pracą i rodziną. Więcej zawahania pojawiało się przy pytaniach refleksyjnych, zwłaszcza dotyczących sensu życia i satysfakcji z życia. W tych fragmentach sprawiała wrażenie osoby, która dopiero w toku rozmowy szuka słów pozwalających nazwać własne doświadczenie. Koresponduje to z późniejszą analizą narracji, w której sens życia Anny ujawnia się przede wszystkim poprzez codzienne kontakty, przyrodę, rozmowę i uważność na małe rzeczy.

Szczególną uwagę zwrócił sposób, w jaki Anna mówiła o powrocie do aktywności zawodowej. W momencie opowiadania o szukaniu pracy i własnej sytuacji zawodowej odwróciła wzrok i spojrzała w dal. Można to ostrożnie interpretować jako sygnał, że temat pracy wiązał się dla niej z większym namysłem lub emocjonalnym obciążeniem. Podobna zmiana tonu pojawiła się przy wątku relacji: kiedy Anna mówiła o pragnieniu bliższych więzi z kobietami, posmutniała i zaczęła mówić ciszej.

W wypowiedziach Anny widoczny był również humor i autoironia, szczególnie przy tematach różnic kulturowych, języka i własnych prób odnalezienia się na rynku pracy. W momentach dotyczących wielokulturowości Londynu, codziennych kontaktów z ludźmi, przyrody oraz zaangażowania społecznego Anna wydawała się bardziej ożywiona. W pytaniu o tożsamość kulturową odpowiedziała stosunkowo wyraźnie, że nie czuje się Brytyjką, określając siebie jako Polkę i Europejkę mieszkającą w Wielkiej Brytanii.

Obserwacja przebiegu rozmowy nie stanowi samodzielnej podstawy wnioskowania o Annie, lecz pozwala lepiej osadzić jej narrację w kontekście sytuacji wywiadu. Istotne okazały się momenty zawahania przy pytaniach o sens i satysfakcję, zmiana zachowania przy temacie pracy zawodowej oraz obniżenie tonu przy wypowiedziach dotyczących potrzeby bliższych relacji.

Analiza wywiadu narracyjnego. Narracja Anny ma charakter biograficzno-refleksyjny i koncentruje się wokół kilku powracających osi: migracji jako szansy, stopniowego osvajania brytyjskiego kontekstu kulturowego, potrzeby przynależności, niedosytu zawodowego oraz poszukiwania sensu w codziennych relacjach. Anna nie przedstawia swojej historii jako



radikalnego zerwania z Polską ani jako pełnej identyfikacji z Wielką Brytanią. Jej opowieść wskazuje raczej na stopniowe poszerzanie perspektywy i krytyczne porównywanie obu kontekstów kulturowych.

W początkowej części wywiadu Anna osadza swoją narrację w doświadczeniu dorastania w małej miejscowości na północy Polski oraz w trudnościach zawodowych po ukończeniu studiów. Wspomina okres bezrobocia i pracę pedagoga szkolnego, której nie lubiła, ponieważ trudno jej się było się odnaleźć w tamtym środowisku. Już tutaj pojawia się ważny motyw szukania miejsca dla siebie. Polska z okresu przedmigracyjnego zostaje przedstawiona jako przestrzeń ograniczonych możliwości zawodowych, w której wykształcenie nie dawało Annie stabilnego i satysfakcjonującego funkcjonowania. Jednocześnie uczestniczka nie przedstawia siebie jako biernej. Podejmowała kolejne próby, a wyjazd do Anglii jako *au pair* wiązała z konkretnym celem: „postawiłam sobie taki cel, żeby dobrze nauczyć się angielskiego”.

Stała migracja do Wielkiej Brytanii została opisana jako wspólny projekt Anny i jej partnera, obecnego męża. Anna mówi, że przyjechali „z takim zamiarem, że nam się uda”, a Wielką Brytanię określa jako „kraj większych możliwości niż Polska”. Migracja nie jest jednak przedstawiana jako przymusowa ani pozbawiona alternatywy. Uczestniczka podkreśla: „Zawsze mogliśmy wrócić, bo to nie było tak, że jesteśmy uchodźcami”. Ważnym zasobem w początkowym okresie była relacja małżeńska, wyrażona w krótkim zdaniu: „Ale mieliśmy siebie”. W tym sensie doświadczenie migracyjne zostaje osadzone nie tylko w kontekście ekonomicznym, lecz także relacyjnym.

Pierwsze lata w Wielkiej Brytanii Anna opisuje jako proces stopniowego zakorzeniania się. Wspomina trudniejsze początki, między innymi mieszkanie w „zapłutym hostelu”, wynajmowanie pokoju i kolejnych mieszkań, a następnie zakup domu. Zdanie „kupiliśmy tutaj dom i tu jesteśmy” można odczytać jako skrótową formułę stabilizacji. Zakorzenie to wzmacnia fakt, że syn Anny urodził się w Wielkiej Brytanii i całe jego życie szkolne było związane z lokalnym środowiskiem.

Doświadczenie pracy w Wielkiej Brytanii ujawnia ambiwalentny obraz kraju osiedlenia. Z jednej strony Anna wspomina, że była „traktowana z szacunkiem” i nie czuła, że jest sprowadzana do roli „jakiejś migrantki”. Pozytywnie opisuje pierwszą przełożoną, która „potrafiła pracować z ludźmi”, „wszystko tłumaczyła” i pytała, czy Anna czegoś nie potrzebuje. Z drugiej strony późniejsze przeniesienie do innego oddziału odsłoniło chaos organizacyjny, brak współpracy i nierówne traktowanie osób zatrudnionych przez agencję. Znacząca jest jej obserwacja, że niektórzy potrafili odzywać się do migrantów „tak, jakby byli kimś trochę gorszym”, zwłaszcza gdy słabiej mówili po angielsku. Wielka Brytania pozostaje



więc w jej narracji krajem możliwości, ale nie jest wolna od hierarchii i marginalizowania osób o słabszej pozycji zawodowej.

Wątek pracy powraca jako jeden z głównych obszarów niedosytu. Po urodzeniu syna Anna została w domu, a w okresie badania próbowała wrócić do aktywności zawodowej. Mówi: „chciałabym coś robić, bo mi to, co jest, nie wystarcza”. Szukanie pracy opisuje realistycznie, bez nadmiernych oczekiwań: „Nie mam oczekiwań. Zobaczę, o co pytają”. Tę postawę można interpretować jako przejaw adaptacyjnego radzenia sobie z trudnościami, polegającego na obniżaniu presji, uczeniu się sytuacji i podejmowaniu kolejnych prób. Jednocześnie temat pracy wiąże się z poczuciem niewykorzystanego potencjału. Anna mówi, że „trochę [jej] szkoda magistra z Polski” i dodaje: „głęboko to wiem, że mogę coś dać od siebie”. Niedosyt zawodowy nie oznacza więc braku poczucia kompetencji, lecz raczej brak ich społecznego i zawodowego uznania.

Ważnym elementem narracji jest porównywanie Polski i Wielkiej Brytanii w wymiarze codziennych relacji społecznych. Anna pozytywnie ocenia brytyjską uprzejmość instytucjonalną, mówiąc o osobach pełniących funkcje publiczne, że „są bardzo grzeczne” i „uśmiechają się”. W kontraście do tego wspomina polskie doświadczenia, w których „czasem masz wrażenie, jakby ten urzędnik robił ci jakąś łaskę”. Ważny jest dla niej „szacunek do pacjenta” w kontakcie z brytyjską ochroną zdrowia. Te codzienne doświadczenia pokazują, że tożsamość kulturowa Anny kształtuje się nie tylko przez wielkie kategorie narodowościowe, lecz także przez konkretne sytuacje bycia traktowaną z szacunkiem lub jego brakiem.

Oceny Polski w narracji Anny są wyraźnie krytyczne, czasem mocno wartościujące. Uczestniczka mówi, że Polska wydawała jej się „krajem trochę dzikim, bardziej na wschód”. Co istotne, krytycyzm wobec Polski współistnieje u Anny z dalszą identyfikacją jako Polka.

Język angielski pełni w narracji Anny funkcję narzędzia przynależności. Uczestniczka z satysfakcją mówi o coraz swobodniejszym czytaniu i funkcjonowaniu po angielsku, podsumowując: „Łatwiej wtedy czujesz się częścią tego miejsca, w którym jesteś”. Przynależność nie jest więc dla niej jedynie deklaracją, lecz doświadczeniem praktycznym, budowanym przez rozumienie języka, uczestniczenie w codziennych sytuacjach i poruszanie się w anglojęzycznej rzeczywistości.

Z językiem wiąże się także pozytywny stosunek do wielokulturowości Londynu. Anna podkreśla: „Nie zamykam się w swoim środowisku. Nie chcę się zamykać”. Wielokulturowość opisuje jako naturalną i wzbogacającą: „Podoba mi się wielokulturowość Londynu. W ogóle mi to nie przeszkadza”. Londyn staje się dla niej przestrzenią różnorodności i mniejszego społecznego oceniania. Anna ceni to, że można wyglądać inaczej i nie być „taksowanym



wzrokiem”. W porównaniu z małą miejscowością w Polsce, gdzie doświadczała większego oceniania, Londyn jawi się jako przestrzeń swobody, w której „każdy może być sobą”.

Jednocześnie uczestniczka dostrzega ambiwalencję życia w dużym mieście. Mówi, że w Londynie „można się w tym przysłowiowym tłumie poczuć samotnie”. Ten wątek ujawnia napięcie między wolnością a potrzebą bliskich więzi. Anna czuje się osadzona w wielokulturowym środowisku, ale jednocześnie w dalszej części wywiadu mówi o pragnieniu dwustronnych, wzajemnych relacji przyjacielskich. Przynależność ma więc u niej zarówno wymiar kulturowy, jak i osobisty.

Adaptacja kulturowa Anny polegała także na uczeniu się brytyjskich „kodów”. Trudność po przyjeździe dotyczyła nie tylko systemu podatkowego, edukacji dziecka czy funkcjonowania instytucji, ale również niedosłowności komunikacji. Anna zauważa: „kiedy przyjeżdżasz, poruszasz się kodami z własnego kraju”. Przykład propozycji spotkania „na kawę”, którą początkowo brała dosłownie, pokazuje, że przyswajanie kultury obejmowało także rozumienie konwencji grzecznościowych i społecznego dystansu.

Życie w Wielkiej Brytanii wiąże się u Anny ze stopniową zmianą światopoglądu. Uczestniczka mówi wprost: „Ten kraj mnie zmienił”. Zmiana dotyczy zainteresowania polityką, krytycyzmu wobec Kościoła oraz większej otwartości na świecki i liberalny model społeczeństwa. Anna podkreśla jednak, że „to nie była nagła zmiana”. Migracja jawi się więc jako długotrwały proces poszerzania perspektywy, a nie pojedyncze wydarzenie przełomowe.

W obszarze radzenia sobie z trudnościami Anna wskazuje przede wszystkim na relacje i przyrodę. W trudnych chwilach pomaga jej rozmowa z mężem i synem, a także kontakt z sąsiadami. Drugim ważnym zasobem są spacer, które określa jako „konieczność” i „codziennosc”. Prężność zaradcza ujawnia się więc w jej narracji poprzez zwyczajne, dostępne strategie: rozmowę, ruch, kontakt z naturą i codzienne rytuały.

Pytanie o poczucie sensu w życiu wywołuje u Anny większe zawahanie. Uczestniczka nie odpowiada abstrakcyjnie, lecz dochodzi do znaczenia przez konkretne przykłady. Najpierw wskazuje na „fajną rozmowę z kimś” i „kontakt z drugim człowiekiem”, a następnie przywołuje drobne sceny codzienności: rozmowę przy kawie, wymianę zdań w sklepie ogrodniczym, zachwyt nad kwiatami czy obserwację psów. Sama mówi: „Nie szukam jakichś tam wielkich rzeczy” oraz „życie najczęściej właśnie takie zwyczajne, bardzo zwyczajne, co nie znaczy, że jest złe”. Sens życia ma więc u niej charakter relacyjny, codzienny i uważny.

Obok małych źródeł sensu pojawia się również wymiar zaangażowania społecznego. Anna opowiada o działalności związanej z partią Zielonych, którą określa jako „przygodę” i możliwość zobaczenia polityki „od podstaw”. Ten wątek poszerza obraz uczestniczki: sens



w życiu wiąże się dla niej zarówno z prywatną codziennością, jak i z uczestnictwem w szerszej wspólnocie wartości.

Satysfakcja z życia zostaje przez Annę opisana niejednoznacznie. Uczestniczka mówi o „poczuciu niedosytu”, szczególnie w sferze zawodowej i relacyjnej. W obszarze zawodowym niedosyt dotyczy potrzeby uznania: „Twoja wiedza jest nam potrzebna. Twoje wykształcenie jest nam potrzebne”. W obszarze relacyjnym Anna mówi o pragnieniu bliższych więzi z kobietami, opartych na wzajemności: „Żebyśmy czuły, że to wypływa z dwóch stron”. Stabilizacja życiowa współistnieje więc z potrzebą większego uznania i głębszych relacji.

Kończąca deklaracja tożsamości kulturowej Anny jest wyraźna, ale złożona. Uczestniczka stanowczo mówi: „Brytyjką nie, nie czuję się”. Jednocześnie przyznaje, że przejęła pewne „kody kulturowe” i sposoby zachowania właściwe brytyjskiemu kontekstowi społecznemu. Najbliższe jej samookreślenie brzmi: „Polką. Europejką”. W sytuacji pytania o pochodzenie powiedziałaaby: „jestem Polką, ale mieszkam w Wielkiej Brytanii”. Tożsamość kulturowa Anny nie polega więc na zastąpieniu polskości brytyjskością, lecz na zachowaniu polskiej identyfikacji przy jednoczesnym poszerzeniu jej przez doświadczenie życia w Wielkiej Brytanii.

W narracji Anny ujawnia się zatem tożsamość oparta na ciągłości i zmianie jednocześnie. Ciągłość wyraża się w tym, że nadal określa siebie jako Polkę i nie czuje się Brytyjką. Zmiana polega na tym, że polskość ta nie jest już oczywista ani bezkrytyczna. Anna patrzy na Polskę z dystansu, a na Wielką Brytanię bez pełnej idealizacji. Jej doświadczenie migracyjne można interpretować jako proces poszerzania perspektywy i budowania tożsamości osadzonej pomiędzy krajem pochodzenia a krajem życia, ale niekoniecznie przeżywaną jako rozdarcie.

Analiza ilościowa

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS. Wyniki kwestionariuszy BRCS, MLQ i SWLS zostały potraktowane jako pomocnicze źródło informacji o wybranych aspektach funkcjonowania psychologicznego Anny. Zgodnie z jakościowym charakterem badania nie stanowią one podstawy do diagnozy ani do wnioskowania o zależnościach między zmiennymi. Ich znaczenie polega na możliwości ostrożnego zestawienia deklarowanych wyników z treścią narracji, zwłaszcza z wypowiedziami dotyczącymi radzenia sobie z trudnościami, poczucia sensu w życiu oraz satysfakcji z życia.

W Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (BRCS) Anna uzyskała wynik 9 punktów. Rezultat ten stanowi sumę odpowiedzi na cztery pozycje skali. W odniesieniu do tymczasowych norm stenowych wynik 9 odpowiada 1. stenowi, co mieści się w zakresie niskiego nasilenia prężności zaradczej.



Wynik ten należy traktować ostrożnie i pomocniczo. W przypadku Anny może on pozostawać w pewnym napięciu z fragmentami narracji, w których uczestniczka opisuje konkretne sposoby radzenia sobie z trudnościami, takie jak rozmowa z mężem i synem, spacer, kontakt z przyrodą czy stopniowe osvajanie nowych sytuacji. Jednocześnie niski wynik w BRCS może korespondować z obecnym w wywiadzie poczuciem niedosytu, niepewnością związaną z powrotem na rynek pracy oraz ostrożnym sposobem oceniania własnych możliwości.

W Kwestionariuszu Sensu w Życiu (MLQ) Anna uzyskała 15 punktów w podskali obecności sensu w życiu oraz 21 punktów w podskali poszukiwania sensu w życiu. Pozycja MLQ9 została zakodowana odwrotnie, zgodnie z zasadami obliczania wyniku. Uzyskany rezultat wskazuje na relatywnie niższe deklarowane poczucie obecności sensu w życiu przy umiarkowanym nasileniu poszukiwania sensu.

Wynik MLQ pozostaje spójny z przebiegiem wywiadu, w którym pytanie o sens życia wywołało u Anny wyraźne zawahanie. Uczestniczka nie formułowała jednej nadrzędnej definicji sensu, lecz odwoływała się do drobnych, codziennych doświadczeń: kontaktu z drugim człowiekiem, rozmowy, przyrody, zauważania piękna i małych przejawów życia. Umiarkowany wynik w podskali poszukiwania sensu można ostrożnie zestawiać z jej narracją o stopniowej zmianie światopoglądu, zaangażowaniu społecznym oraz potrzebie dalszego odnajdywania dla siebie znaczących obszarów aktywności, szczególnie w sferze zawodowej i relacyjnej.

W Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) Anna uzyskała wynik 21 punktów. Wynik ten mieści się w zakresie 6. stena, co odpowiada przeciętnemu poziomowi deklarowanej satysfakcji z życia. Rezultat ten można ostrożnie zestawiać z narracją uczestniczki, w której nie pojawia się obraz jednoznacznego niezadowolenia z życia, ale obecne jest poczucie niedosytu. Dotyczy ono przede wszystkim sfery zawodowej oraz relacyjnej.

Anna opisuje stabilizację rodzinną i mieszkaniową, poczucie zakorzenienia w Wielkiej Brytanii oraz satysfakcję płynącą z codziennych kontaktów, przyrody i zaangażowania społecznego. Jednocześnie mówi o potrzebie większego uznania zawodowego oraz pragnieniu bliższych relacji z kobietami. Przeciętny wynik SWLS wydaje się więc spójny z ambiwalentnym charakterem jej narracji, w której ogólna stabilizacja życiowa współistnieje z poczuciem częściowego niespełnienia.

Łącznie wyniki kwestionariuszy nie zastępują analizy narracji, ale wzmacniają obraz przypadku Anny jako osoby, u której zakorzenienie w Wielkiej Brytanii, codzienne strategie



radzenia sobie z trudnościami i relacyjne źródła sensu współwystępują z ostrożną oceną własnej sprawczości, niedosytem zawodowym oraz potrzebą pogłębionych więzi społecznych.

Podsumowanie przypadku. Przypadek Anny ukazuje migrację jako proces stopniowego zakorzeniania się w kraju osiedlenia, bez pełnego zerwania z krajem pochodzenia. Wielka Brytania pojawia się w jej narracji jako przestrzeń większych możliwości, swobody społecznej i codziennego szacunku, ale nie jest idealizowana. Anna dostrzega także nierówne traktowanie migrantów, chaos organizacyjny oraz samotność możliwą w dużym mieście. Jej opowieść ma więc charakter złożony i porównawczy.

Tożsamość kulturowa Anny opiera się na ciągłości i zmianie. Uczestniczka określa siebie jako Polkę i Europejkę, a nie jako Brytyjkę, jednak wieloletnie życie w Wielkiej Brytanii przekształciło jej sposób rozumienia polskości. Anna przejęła część brytyjskich kodów kulturowych, większą otwartość na różnorodność oraz krytyczny dystans wobec wybranych aspektów polskiej rzeczywistości. Jej tożsamość nie przyjmuje formy rozdarcia, lecz raczej poszerzonej perspektywy.

W obszarze prężności zaradczej narracja Anny wskazuje na znaczenie codziennych strategii radzenia sobie z trudnościami: rozmowy, relacji rodzinnych, spacerów, kontaktu z przyrodą oraz stopniowego uczenia się nowych sytuacji. Jednocześnie obecne są niepewność, niedosyt i ostrożna ocena własnych możliwości, szczególnie w kontekście powrotu do aktywności zawodowej. Niski wynik w BRCS można więc traktować jako pomocniczy sygnał niższego deklarowanego poczucia prężności zaradczej, ale nie jako zaprzeczenie strategii widocznych w narracji.

Poczucie sensu w życiu Anny ma przede wszystkim charakter codzienny i relacyjny. Uczestniczka odnajduje je w rozmowie, kontakcie z drugim człowiekiem, przyrodzie, drobnych zdarzeniach oraz zaangażowaniu społecznym. Wyniki MLQ, wskazujące na relatywnie niższą obecność sensu przy umiarkowanym jego poszukiwaniu, pozostają spójne z jej zawahaniem przy pytaniach o sens życia. Sens wydaje się dla niej nie zamkniętą definicją, lecz czymś rozpoznawanym w konkretnych doświadczeniach.

Satysfakcja z życia Anny ma charakter ambiwalentny. Stabilizacja rodzinna i mieszkaniowa, zakorzenienie w Wielkiej Brytanii oraz codzienne źródła zadowolenia współistnieją z poczuciem niedosytu, szczególnie w sferze zawodowej i relacyjnej. Przeciętny wynik SWLS dobrze koresponduje z tym obrazem: nie wskazuje na skrajne niezadowolenie, ale też nie zaciera potrzeby większego uznania, wykorzystania własnych kompetencji i głębszych więzi.



Całościowo przypadek Anny pokazuje tożsamość kulturową budowaną poprzez wieloletnie życie pomiędzy dwoma kontekstami społecznymi. Migracja nie doprowadziła u niej do zastąpienia polskości brytyjskością, lecz do przekształcenia sposobu rozumienia siebie, relacji społecznych i własnego miejsca w świecie.

7.1.2 Agata

Charakterystyka osoby badanej. Agata jest Polką mieszkającą w Anglii od 2007 roku. W czasie badania miała czterdzieści trzy lata. Jest mężatką i matką dwóch synów, którzy urodzili się po jej wyjeździe z Polski i dorastają w Wielkiej Brytanii. Przed migracją Agata ukończyła filologię angielską z turystyką śródziemnomorską. W młodości mieszkała przez rok w Holandii jako *au pair*, a następnie studiowała w jednym z dużych miast w Polsce. Do Wielkiej Brytanii przyjechała początkowo na określony czas, do partnera, który wyjechał tam wcześniej. Obecnie pracuje w obszarze edukacji. W jej narracji ważne miejsce zajmują macierzyństwo, praca zawodowa, podróże, ogród, życie rodzinne oraz doświadczenie funkcjonowania pomiędzy Polską a Anglią.

Analiza jakościowa

Dane obserwacyjne. W trakcie wywiadu Agata była skupiona, otwarta i wyraźnie zaangażowana w rozmowę. Mówiła szybko, energicznie i żywiołowo, a jej wypowiedzi miały charakter swobodny i dygresyjny. Utrzymywała kontakt wzrokowy, jednak nie gestykulowała w sposób ekspansywny. Jej sposób mówienia wskazywał na gotowość do dzielenia się doświadczeniem, a jednocześnie na potrzebę precyzyjnego uchwycenia własnych myśli.

Przy niektórych pytaniach, zwłaszcza dotyczących poczucia sensu w życiu, obecnej niepewności oraz oceny własnego spełnienia, Agata zatrzymywała się na dłużej i ważyła słowa. Można to ostrożnie interpretować jako sygnał, że tematy te nie miały dla niej charakteru prostych, gotowych odpowiedzi, lecz były porządkowane dopiero w toku rozmowy. Szczególnie widoczne było to w części dotyczącej sensu życia. Wypowiedzi Agaty w tym obszarze wskazywały, że temat ten porządkowała zarówno przez odniesienia do sytuacji geopolitycznej i przyszłości dzieci, jak i przez drobne codzienne momenty znaczenia.

O swoich decyzjach migracyjnych oraz pierwszych latach życia w Anglii Agata mówiła z wyraźnym zadowoleniem. W jej wypowiedziach pojawiały się energia, lekkość i poczucie, że tamten okres był związany z wolnością, podróżowaniem oraz otwarciem nowych możliwości. Ze szczególną ekscytacją opowiadała o podróżach, które w jej narracji pełnią funkcję ważnego źródła doświadczenia, swobody i życiowej ciekawości.



Zmiana tonu pojawiła się przy opowieści o utracie kontaktu ze znajomymi po narodzinach drugiego syna i przeprowadzce. W tym fragmencie Agata spoważniała i mówiła ciszej, co wzmacnia znaczenie tego okresu jako doświadczenia samotności, zawodu i konieczności ponownego budowania sieci relacji. poruszający był również moment, w którym uczestniczka pokazała tatuaż przedstawiający dwa serca połączone samolotem. Symbol ten można potraktować jako ważny kontekst dla późniejszej interpretacji jej narracji o dwóch domach, Polsce i Anglii, między którymi Agata nie doświadcza rozdarcia, lecz raczej emocjonalnego połączenia.

Analiza wywiadu narracyjnego. Narracja Agaty ma charakter dynamiczny, dygresyjny i biograficzny. Uczestniczka opowiada o swoim życiu poprzez kolejne etapy: młodzieńcze pragnienie wyjazdu za granicę, pobyt w Holandii, studia, przyjazd do Wielkiej Brytanii, stopniowe odsuwanie decyzji o powrocie do Polski, narodziny dzieci, kupno domu, zmianę pracy oraz aktualne pytania o sens, spełnienie i przyszłość. W jej opowieści silnie obecne są motywy wolności, samodzielności, odpowiedzialności, uczciwości, podróżowania oraz życia pomiędzy dwoma miejscami.

Już na początku wywiadu Agata definiuje siebie przez kilka ról i obszarów życia. Mówi, że jest „mamą dwójki chłopców”, żoną, Polką mieszkającą w Anglii, osobą pracującą zawodowo, lubiącą ogród, podróże i dobre jedzenie. Macierzyństwo zostaje wymienione jako pierwszy i najważniejszy element autoopisu, ale nie wyczerpuje jej opowieści o sobie. Obok niego pojawiają się praca, podróżowanie i potrzeba swobody.

Doświadczenie migracyjne Agaty nie zostało przedstawione jako radykalna decyzja o emigracji na stałe. Uczestniczka podkreśla, że wyjazd do Wielkiej Brytanii nie był „typową emigracją”. Początkowo miał charakter czasowy i był związany z partnerem, który wyjechał wcześniej. Agata mówi, że przyjechała „z założenia na pół roku”, a później „tak jakoś nigdy nie zdążyliśmy wrócić”. To sformułowanie dobrze oddaje procesualny charakter jej migracji: pozostanie w Wielkiej Brytanii nie było jednorazową decyzją, lecz stopniowym osuwaniem życia w nowym miejscu.

Ważnym elementem tej narracji jest wcześniejsze pragnienie wyjazdu za granicę. Agata wspomina, że po szkole średniej marzyła o wyjeździe do Stanów Zjednoczonych, a po maturze spędziła rok w Holandii jako *au pair*. Migracja do Wielkiej Brytanii wpisuje się więc w szerszą biograficzną potrzebę ruchu, ciekawości świata i przekraczania granic. Sama uczestniczka mówi o sobie, że „gdzieś ją ciągnie” i że ma to w sobie do dziś. Podróżowanie nie jest dla niej wyłącznie formą wypoczynku, lecz ważnym sposobem doświadczenia wolności, uczenia się świata i przekazywania tej postawy dzieciom.



Wielka Brytania zostaje przez Agatę opisana przede wszystkim jako przestrzeń swobody i możliwości. Uczestniczka podkreśla, że w pierwszych latach pobytu w Anglii łatwo było znaleźć pracę, wynająć mieszkanie, odłożyć pieniądze i podróżować. Wspomina, że praca była dostępna „w ciągu jednego dnia”, a Anglia sprzed dwudziestu lat to był „zupełnie inny świat niż teraz”. Ważna jest w tym kontekście możliwość podróżowania, wcześniej ograniczona przez warunki finansowe w Polsce. Obraz lotniska, z którego można „po prostu usiąść w samolot i polecieć”, staje się symbolem poszerzonego dostępu do świata i większej sprawczości.

Pozytywny obraz Anglii kontrastuje z krytycznym opisem polskiego modelu wychowania i edukacji. Agata wielokrotnie wraca do doświadczenia dorastania w latach osiemdziesiątych, które kojarzy z presją, podporządkowaniem i koniecznością spełniania oczekiwań. W przeciwieństwie do brytyjskiego systemu szkolnego, który opisuje przez komunikat „spróbuj jeszcze raz”, polski model przedstawia jako oparty na karceniu: „nie umiesz, siadaj, jedynka”. Ten kontrast ma znaczenie osobiste, ponieważ uczestniczka mówi, że do dziś czasem boi się odezwać, bo „nie wie, czy wypada”.

Z polskim wychowaniem wiąże się również motyw „kręgosłupa moralnego”. Agata wraca do przekonania, że w domu wpajano jej uczciwość, obowiązkowość i potrzebę postępowania zgodnie z zasadami. Wartości te są dla niej częścią autoidentyfikacji, ale jednocześnie bywają obciążeniem. Kiedy opowiada o systemie świadczeń w Wielkiej Brytanii, podkreśla, że ona i jej mąż zawsze „uczciwie wszystko” podawali, przez co nie kwalifikowali się do pomocy, mimo trudnej sytuacji. Motyw uczciwości powraca później w wypowiedziach o pracy, podatkach, rosnących kosztach życia i pytaniu, czy „warto być uczciwym”, jeśli uczciwa praca nie daje poczucia bezpieczeństwa.

Proces osiedlania się Agaty w Wielkiej Brytanii nie przebiegał jako prosta decyzja o pozostaniu. Przez pewien czas ona i jej partner zakładali powrót do Polski, czego wyrazem był zakup mieszkania w kraju w 2010 roku. Agata mówi, że byli wtedy przekonani, że wrócą. Z czasem jednak ta decyzja zaczęła się oddalać. W jej opowieści pojawia się raczej obraz życia, które „samo się układało”: narodziny dziecka, obecność rodziny przy ważnych wydarzeniach, codzienne funkcjonowanie i stopniowe zakorzenianie się w Anglii. Macierzyństwo wzmocniło także pytanie o przyszłość dzieci: Agata mówi, że być może pojawiło się wtedy myślenie, aby dać synowi dwujęzyczność i otworzyć mu drzwi, których ona sama wcześniej nie miała.

Ważnym momentem przełomowym w narracji Agaty jest rok 2014, kiedy urodził się drugi syn, a rodzina kupiła dom i przeprowadziła się do spokojniejszej okolicy. Z zewnątrz mogłoby to oznaczać stabilizację, jednak w opowieści uczestniczki ten etap wiąże się przede



wszystkim z utratą dotychczasowej sieci relacji. Agata wspomina, że po przeprowadzce „pięć minut dalej” wielu znajomych przestało zapraszać ją i jej męża na spotkania. Bolesne było dla niej poczucie, że mimo narodzin dziecka nadal była „tą samą osobą” i nadal chciała uczestniczyć w życiu towarzyskim.

Ten fragment ujawnia ważny wymiar doświadczenia migracyjnego: samotność nie wynikała z samego faktu życia w obcym kraju, lecz z przerwania lokalnych więzi w momencie, gdy Agata najbardziej potrzebowała wsparcia. Okres macierzyński po narodzinach drugiego syna opisuje jako jeden z najtrudniejszych w życiu. Była w domu z dwójką małych dzieci, mąż pracował od rana do wieczora, a dotychczasowi znajomi się oddalili. Jednocześnie jej narracja nie zatrzymuje się na bezradności. Gdy powrót do pracy zmianowej na lotnisku okazał się niemożliwy do pogodzenia z opieką nad dziećmi, Agata podjęła decyzję o zmianie ścieżki zawodowej. Zapisła się na kurs, zaczęła wysyłać CV do szkół i weszła w obszar edukacji. W tym sensie jej prężność zaradcza ma charakter praktyczny, zadaniowy i stopniowy.

Praca w szkole pojawia się w narracji Agaty jako rozwiązanie praktyczne, ale nie jako pełne spełnienie zawodowe. Wybór tego obszaru pozwolił jej pogodzić aktywność zawodową z opieką nad dziećmi, zwłaszcza wobec wysokich kosztów opieki w Wielkiej Brytanii. Jednocześnie Agata mówi wprost, że nie czuje się spełniona zawodowo. Ma poczucie niewykorzystanego potencjału, a zarazem nie wie dokładnie, w jakim kierunku chciałaby się rozwijać. Frustracja ta zostaje wzmocniona przez sytuację ekonomiczną: uczestniczka czuje, że pracuje ciężko, ale jej wysiłek nie jest adekwatnie wynagradzany.

W narracji Agaty ważne miejsce zajmuje także temat kobiecych powinności i stopniowego uczenia się stawiania granic. Uczestniczka mówi, że została wychowana w przekonaniu, iż należy „wszystkich uszczęśliwić na siłę”, nawet kosztem siebie. Ten wzorzec rozpoznaje w codziennym funkcjonowaniu rodzinnym oraz w oczekiwaniach związanych z wizytami w Polsce. Z wiekiem zaczyna jednak dopuszczać myśl, że ma prawo odpocząć, nie spełniać wszystkich oczekiwań i nie brać pełnej odpowiedzialności za podtrzymywanie relacji rodzinnych. Ten wątek można odczytać jako element szerszej zmiany życiowej, którą Agata wiąże z wejściem w czterdziestkę i pragnieniem „świętego spokoju”.

Znaczącym fragmentem wywiadu jest opowieść o tatuażu przedstawiającym dwa serca połączone samolotem. Symbol ten pełni w narracji Agaty funkcję skrótu jej doświadczenia migracyjnego. Uczestniczka mówi, że czuje się u siebie w obu miejscach: w Polsce i w Anglii. Bardzo lubi wracać do Polski, ale równie mocno lubi moment powrotu do domu w Anglii, kiedy skręca w swoją ulicę i wie, że zaraz będzie „u siebie w domu”. Tatuaż można więc



interpretować jako obraz dwóch domów, dwóch porządków emocjonalnych i dwóch części biografii, które nie wykluczają się, lecz pozostają ze sobą połączone.

Tożsamość kulturowa Agaty nie przyjmuje formy prostego wyboru między polskością a angielskością. Uczestniczka mówi, że gdy ktoś pyta ją za granicą, skąd jest, odpowiada: „z Polski”, uzasadniając to krajem urodzenia i pochodzenia. Jednocześnie podkreśla, że w Anglii absolutnie nie czuje się „nie u siebie”. Jej dzieci mówią natomiast o sobie, że są z Anglii. W narracji Agaty widoczna jest więc różnica międzypokoleniowa: ona sama zachowuje polską autoidentyfikację, ale jej codzienne życie, dom rodzinny i doświadczenie macierzyństwa są silnie osadzone w Wielkiej Brytanii.

Pytanie o sens życia prowadzi Agatę najpierw do refleksji nad sytuacją świata. Uczestniczka mówi o „kryzysie sensu życia”, niepewności geopolitycznej, skutkach pandemii, wojnie, rosnących kosztach życia oraz przyszłości dzieci w świecie zmienianym przez sztuczną inteligencję. Sens życia zostaje więc powiązany z poczuciem bezpieczeństwa, przewidywalności i troską o następne pokolenie. Dopiero po doprecyzowaniu pytania Agata wskazuje na bardziej codzienne źródła sensu: wspólne chwile z dziećmi oraz momenty w pracy, kiedy widzi postęp u dziecka albo słyszy, że wspólne czytanie ma dla niego znaczenie. Poczucie sensu ma więc u niej charakter podwójny: z jednej strony jest obciążone globalną niepewnością, z drugiej odnajduje się w konkretnych relacjach i codziennych gestach.

Satysfakcja z życia Agaty jest niejednoznaczna. Uczestniczka wyraża dumę z tego, co wraz z mężem osiągnęli w Wielkiej Brytanii. Podkreśla, że wszystko zawdzięczają własnej pracy i że nikt im niczego nie dał. Jednocześnie mówi o niespełnieniu zawodowym, frustracji finansowej i poczuciu, że uczciwa praca nie daje dziś takiego bezpieczeństwa jak wcześniej. Całościowo narracja Agaty ukazuje migrację jako proces, który zaczął się od ciekawości świata i czasowego wyjazdu, a stopniowo przekształcił się w trwałe zakorzenienie w Wielkiej Brytanii. Symbol dwóch serc połączonych samolotem dobrze oddaje jej tożsamość: nie jako rozdarcie, lecz jako połączenie dwóch domów, dwóch części biografii i dwóch porządków emocjonalnych.

Analiza ilościowa

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS. W Krótkiej Skali Prężności Zaradczej (BRCS) Agata uzyskała wynik 13 punktów. Rezultat ten stanowi sumę odpowiedzi na cztery pozycje skali. Zgodnie z tymczasowymi normami stenowymi wynik 13 odpowiada 4. stenowi, co mieści się w zakresie niskiego nasilenia prężności zaradczej.

Wynik ten należy traktować ostrożnie i pomocniczo, zgodnie z jakościowym charakterem badania. W przypadku Agaty może on pozostawać w pewnym napięciu z jej narracją, w której



widoczne są liczne przykłady praktycznego radzenia sobie z trudnościami: stopniowe osvajanie życia w Wielkiej Brytanii, zmiana pracy po narodzinach drugiego dziecka, szukanie nowych rozwiązań organizacyjnych oraz odbudowywanie sieci relacji po okresie osamotnienia. Jednocześnie niski wynik w BRCS może korespondować z obecnym w wywiadzie poczuciem przeciążenia, niepewnością dotyczącą przyszłości, frustracją zawodowo-finansową oraz refleksją nad tym, czy uczciwa praca daje dziś poczucie bezpieczeństwa.

W Kwestionariuszu Sensu w Życiu (MLQ) Agata uzyskała 23 punkty w podskali obecności sensu w życiu oraz 26 punktów w podskali poszukiwania sensu w życiu. Pozycja MLQ9 została zakodowana odwrotnie, zgodnie z zasadami obliczania wyniku. Uzyskany rezultat wskazuje na dość wyraźnie zaznaczone deklarowane poczucie obecności sensu w życiu przy jednocześnie wysokim nasileniu poszukiwania sensu.

Wynik ten dobrze koresponduje z narracją Agaty. Uczestniczka nie przedstawia sensu życia jako zamkniętej, stabilnej odpowiedzi, lecz raczej jako obszar podlegający ciągłemu namysłowi. W wywiadzie mówi wprost o aktualnym „kryzysie sensu życia”, odnosząc go do niepewności geopolitycznej, sytuacji ekonomicznej, przyszłości dzieci oraz zmian technologicznych. Jednocześnie potrafi wskazać konkretne źródła znaczenia w codzienności: wspólne chwile z dziećmi, podróże, rodzinne aktywności, a także momenty w pracy, kiedy widzi postęp dziecka lub słyszy, że jej obecność i poświęcony czas mają dla niego znaczenie.

W przypadku Agaty wysokie poszukiwanie sensu nie musi więc oznaczać braku sensu, lecz raczej aktywną refleksję nad kierunkiem życia, przyszłością rodziny i własnym miejscem w zmieniającym się świecie. Wynik MLQ można zatem traktować jako pomocnicze potwierdzenie obrazu widocznego w narracji: Agata doświadcza sensu w relacjach, macierzyństwie, pracy z dziećmi i podróżowaniu, ale jednocześnie pozostaje osobą intensywnie poszukującą odpowiedzi na pytania dotyczące bezpieczeństwa, spełnienia i dalszego kierunku życia.

W Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) Agata uzyskała wynik 26 punktów. Wynik ten mieści się w zakresie 7. stena, co odpowiada wysokiemu poziomowi deklarowanej satysfakcji z życia.

Rezultat ten można ostrożnie zestawiać z narracją uczestniczki, w której wyraźnie obecne są duma i zadowolenie z tego, co udało jej się wraz z mężem zbudować w Wielkiej Brytanii. Agata podkreśla, że wszystko, co posiadają, osiągnęli własną pracą, bez zewnętrznego wsparcia. Wysoki wynik SWLS koresponduje także z jej poczuciem zakorzenienia w Anglii, przywiązaniem do domu, satysfakcją z życia rodzinnego oraz możliwością podróżowania.



Jednocześnie wynik ten nie znosi ambiwalentnych treści obecnych w wywiadzie. Agata mówi również o niespełnieniu zawodowym, frustracji finansowej, przeciążeniu oraz niepewności dotyczącej przyszłości. Wysoka deklarowana satysfakcja z życia wydaje się więc dotyczyć przede wszystkim całościowej oceny życia i osiągniętej stabilizacji, podczas gdy w poszczególnych obszarach, zwłaszcza zawodowym i ekonomicznym, uczestniczka doświadcza wyraźnego niedosytu.

Podsumowanie przypadku. Przypadek Agaty ukazuje migrację jako proces stopniowego zakorzeniania się w Wielkiej Brytanii, który nie był początkowo planowany jako trwała emigracja. Wyjazd miał charakter czasowy i wiązał się z ciekawością świata, relacją partnerską oraz możliwością poznania innego życia. Z czasem jednak Wielka Brytania stała się dla Agaty miejscem codziennego domu, pracy, macierzyństwa i samodzielnie zbudowanej stabilizacji.

Tożsamość kulturowa Agaty ma charakter dwumiejscowy. Uczestniczka nadal określa siebie jako osobę „z Polski”, ponieważ Polska pozostaje krajem jej pochodzenia, rodziny i biograficznych korzeni. Jednocześnie podkreśla, że w Anglii również czuje się u siebie. Szczególne znaczenie ma w tym kontekście symbol tatuażu przedstawiającego dwa serca połączone samolotem. Można go odczytać jako obraz dwóch domów i dwóch porządków emocjonalnych, które nie wykluczają się, lecz pozostają ze sobą połączone.

W obszarze prężności zaradczej narracja Agaty wskazuje na praktyczne, zadaniowe radzenie sobie z trudnościami. Szczególnie widoczne jest to w okresie po narodzinach drugiego syna, kiedy utrata dotychczasowych relacji, samotność i przeciążenie doprowadziły ją do zmiany pracy oraz przeorganizowania życia rodzinnego. Niski wynik BRCS/KSPZ można traktować jako pomocniczy sygnał ostrożniejszej samooceny własnej prężności, ale nie jako zaprzeczenie zaradności obecnej w jej narracji.

Poczucie sensu w życiu Agaty jest związane zarówno z codziennymi relacjami, macierzyństwem i pracą z dziećmi, jak i z szerszym niepokojem o przyszłość. Wyniki MLQ wskazują na obecność sensu przy jednocześnie wysokim jego poszukiwaniu. Satysfakcja z życia ma natomiast charakter ogólnie wysoki, choć niepozbawiony ambiwalencji. Agata jest dumna z osiągniętej stabilizacji, ale równocześnie doświadcza niedosytu zawodowego, frustracji finansowej i niepewności wobec zmieniającego się świata.

7.1.3 Bożena

Charakterystyka osoby badanej. Bożena ma 45 lat i wykształcenie wyższe w zakresie nauk politycznych, które zdobyła w Stanach Zjednoczonych. Jej biografia obejmuje liczne



doświadczenia migracyjne: pobyt we Francji, Stanach Zjednoczonych, Ameryce Południowej, Azji oraz kilku krajach europejskich. Do Wielkiej Brytanii przyjechała po raz pierwszy około 2008 roku, następnie w latach 2012–2015 mieszkała w Polsce, po czym ponownie wróciła do Anglii. Obecnie mieszka w Londynie ze swoim partnerem. Zawodowo jest związana z pomocą humanitarną.

Analiza jakościowa

Dane obserwacyjne. W trakcie wywiadu Bożena sprawiała wrażenie osoby spokojnej, skupionej i uważnie odnoszącej się do zadawanych pytań. Mówiła bez pośpiechu, dość wolnym tempem, często zatrzymując się nad odpowiedziami i dając sobie czas na ich sformułowanie. Jej sposób wypowiedzi nie był żywiołowy ani ekspansywny; rozmowa przebiegała raczej w tonie wyciszonym, refleksyjnym, miejscami lekko melancholijnym. Uczestniczka była otwarta i gotowa do podejmowania także bardziej osobistych tematów, jednak jej otwartość miała charakter spokojny, nienarzucający się i wyraźnie związany z namysłem nad własnym doświadczeniem.

Charakterystyczny był sposób mówienia o intensywnej, wielokulturowej biografii z okresu młodości. Wspominając pobyty we Francji, Stanach Zjednoczonych, Ameryce Południowej, Azji i innych krajach europejskich, Bożena mówiła o nich jak o czymś odległym, niemal należącym do innego etapu życia. W jej tonie można było dostrzec lekkie zaskoczenie skalą własnych doświadczeń, jakby dopiero opowiadanie tej historii w całości pozwalało zobaczyć jej niezwykłość i zagęszczenie. Koresponduje to z późniejszą analizą narracji, w której tamten okres zostaje określony przez uczestniczkę jako „poprzednie życie”. Obserwacja ta może wspierać interpretację opowieści Bożeny jako narracji osoby, która ma za sobą wiele doświadczeń mobilności, lecz obecnie odnosi się do nich z dystansem i większą potrzebą uporządkowania.

Zawahania i dłuższy namysł pojawiały się przede wszystkim przy pytaniach dotyczących bycia „u siebie”, poczucia sensu oraz obecnej oceny własnego życia. Nie sprawiały one wrażenia unikania odpowiedzi, lecz raczej wskazywały na złożoność poruszanych tematów i potrzebę precyzyjnego uchwycenia własnego doświadczenia. Bożena nie udzielała prostych, jednoznacznych odpowiedzi, zwłaszcza wtedy, gdy mówiła o Polsce, Wielkiej Brytanii i stanie „pomiędzy”. Jej spokojny, nieco melancholijny sposób mówienia stanowi ważny kontekst dla późniejszej interpretacji narracji, w której doświadczenie wielu światów ujawnia się zarazem jako wzbogacające i emocjonalnie kosztowne.

Obserwacja przebiegu rozmowy nie stanowi samodzielnej podstawy wnioskowania o uczestniczkę, lecz pozwala lepiej osadzić jej opowieść w kontekście sytuacji wywiadu. Istotne



okazały się spokojne tempo wypowiedzi, refleksyjny sposób odpowiadania, zawahania przy pytaniach o przynależność, sens i ocenę życia oraz ton dystansu wobec intensywnych doświadczeń mobilności z wcześniejszych etapów biografii.

Analiza wywiadu narracyjnego. Narracja Bożeny różni się od opowieści migracyjnych, w których wyjazd do Wielkiej Brytanii stanowi wyraźny punkt graniczny między „życiem przed” i „życiem po”. W jej przypadku doświadczenie brytyjskie zostaje wpisane w znacznie szerszą biografię mobilności, podróży i funkcjonowania w różnych kontekstach kulturowych. Wielka Brytania nie jest pierwszym krajem poza Polską, w którym uczestniczka mieszkała, lecz jednym z kolejnych miejsc w dłuższym ciągu przemieszczeń. Bożena sama wskazuje, że jej historia „zaczęła się od ojca”, który chciał podróżować, lecz ze względu na ograniczenia czasu komunizmu nie mógł w pełni zrealizować tego pragnienia. W tym sensie mobilność uczestniczki można interpretować nie tylko jako indywidualny wybór, ale także jako pewnego rodzaju międzypokoleniowe przejęcie niespełnionego projektu przekraczania granic. Już w liceum wyjechała na rok do Francji, później studiowała w Stanach Zjednoczonych, a następnie mieszkała m.in. w Ameryce Południowej, Azji i kilku krajach europejskich. O swoich latach dwudziestych mówi jako o „poprzednim życiu”, co sugeruje pewien dystans wobec dawnej wersji siebie, ale także świadomość bogactwa i nieciągłości własnej biografii.

Wątek migracji do Wielkiej Brytanii zostaje przez Bożenę silnie powiązany z relacjami uczuciowymi. Uczestniczka nie przedstawia wyjazdu jako przede wszystkim projektu ekonomicznego, edukacyjnego czy zawodowego. Mówi raczej: „zawsze wyjeżdżałam za sercem”, odnosząc to zarówno do pierwszego przyjazdu do Wielkiej Brytanii, jak i do późniejszego powrotu do Anglii po kilkuletnim pobycie w Polsce. Tę narrację można odczytywać jako relacyjną organizację biografii: ważne decyzje życiowe są w niej porządkowane wokół więzi, miłości, rozstań i nowych związków. Nie oznacza to braku samodzielności, przeciwnie, Bożena jawi się jako osoba sprawcza, zdolna do podejmowania znaczących decyzji i reorganizowania życia w nowych warunkach. Jednak jej własna opowieść wskazuje, że sens tych decyzji był często osadzany w relacjach. Przemieszczenia geograficzne nie są więc wyłącznie zmianą miejsca, lecz także zmianą układu więzi i sposobu bycia z innymi.

Wielka Brytania pojawia się w narracji Bożeny jako przestrzeń złożona i niejednoznaczna. Z jednej strony uczestniczka opisuje realne trudności początkowego okresu: niewielkie doświadczenie zawodowe, konieczność rozpoczynania od wolontariatu, słabiej płatnych ról administracyjnych oraz dłuższe dochodzenie do stabilniejszej pracy. Trudność miała także wymiar mieszkaniowy. Bożena wspomina kilka lat życia w wynajmowanym



pokoju w dzielonym domu, co z dzisiejszej perspektywy rozpoznaje jako warunki wymagające, choć wówczas, jako osoba młodsza, nie przeżywała ich równie dotkliwie. Z drugiej strony Anglia stopniowo staje się miejscem, w którym udaje jej się zbudować ciągłość zawodową. Ważna wydaje się praca w organizacji pomocowej, z którą była związana przez wiele lat mimo kolejnych przeprowadzek. Ten element narracji pokazuje ciekawy kontrast: podczas gdy życie osobiste i geograficzne Bożeny było ruchome, praca przez pewien czas tworzyła oś stabilności.

Trudności adaptacyjne w pierwszym okresie pobytu w Wielkiej Brytanii dotyczyły również relacji społecznych. Bożena mówi, że jednym z powodów powrotu do Polski w 2012 roku było poczucie braku bliskich znajomych w Anglii. Miała wprawdzie koleżanki, ale nie doświadczała więzi, które określiłaby jako bliskie. Polska, a zwłaszcza warszawskie środowisko przyjaciółek oraz relacje rodzinne, stanowiły wówczas dla niej „bazę”. Powrót do kraju można więc interpretować jako próbę odzyskania relacyjnego zakorzenienia, a nie tylko jako zmianę miejsca zamieszkania. Jednocześnie późniejszy powrót do Wielkiej Brytanii pokazuje, że poczucie przynależności nie jest w jej przypadku dane raz na zawsze i nie wiąże się automatycznie z krajem pochodzenia. Po ponownym przyjeździe do Anglii jej sieć relacji znacząco się rozwinęła. Bożena mówi, że „ma dużo dobrych znajomych”, zarówno Polek, jak i kobiet innych narodowości, a także o relacjach nawiązanych w środowisku zawodowym. Można więc zauważyć przesunięcie od wcześniejszej samotności migracyjnej do późniejszego, bardziej złożonego i międzynarodowego zakorzenienia społecznego.

Istotny dla analizy tożsamości kulturowej jest sposób, w jaki Bożena odpowiada na pytanie o pochodzenie. Przedstawiając się nowym osobom, mówi zwykle, że jest „z Londynu, ale oryginalnie z Polski”. Ta formuła dobrze oddaje jej aktualną pozycję tożsamościową. Nie rezygnuje z polskiego pochodzenia, ale nie definiuje siebie wyłącznie przez Polskę. Londyn pojawia się jako miejsce aktualnego życia, sieci zawodowych i społecznych, natomiast Polska jako źródło biograficzne, językowe i emocjonalne. Wypowiedź ta nie wskazuje na prostą asymilację ani na jednoznaczne rozdarcie, lecz raczej na tożsamość wielowarstwową, w której można jednocześnie należeć do „tu” i pochodzić „stamtąd”. Ważne jest także to, że Bożena wspomina o akcencie, który jest słyszany przez Anglików. Akcent może tu pełnić funkcję subtelного znaku odmienności: przypomina o pochodzeniu, nawet wtedy, gdy uczestniczka funkcjonuje zawodowo i społecznie w środowisku anglojęzycznym.

Poczucie „bycia u siebie” jest w narracji Bożeny jednym z najbardziej złożonych tematów. Uczestniczka nie udziela jednoznacznej odpowiedzi, lecz mówi, że „zawsze jestem trochę pomiędzy”. To „pomiędzy” wydaje się główną metaforą organizującą jej przypadek. W Polsce jest „trochę u siebie, ale nie do końca”, ponieważ kraj pochodzenia nie jest już w pełni



jej aktualnym światem. W Anglii również jest „u siebie”, ale z zastrzeżeniem dotyczącym konkretnego miejsca zamieszkania, którego nie lubi i które traktuje jako niedopasowane. Oznacza to, że przynależność nie ma dla Bożeny jednego poziomu. Można być u siebie w kraju, ale nie w dzielnicy; można czuć więź z ludźmi, ale nie z lokalną przestrzenią; można mieć dom relacyjny, a jednocześnie doświadczać geograficznego niedosytu. Tożsamość kulturowa Bożeny wydaje się zatem mniej związana z jednym terytorium, a bardziej z siecią relacji, doświadczeń, języków i wyborów życiowych.

Ważnym elementem tej narracji jest także sposób, w jaki uczestniczka mówi o wcześniejszych pobytach w innych krajach. W młodości tymczasowość nie była dla niej problemem. Wiedziała, że dane miejsce jest etapem, i nie oczekiwała od niego trwałego zakorzenienia. Można interpretować, że dopiero późniejszy etap życia, obejmujący związek, przyjaźnie i większą potrzebę stabilizacji, uruchamia pytanie o dom i przynależność. W tym sensie migracja nie jest tylko wydarzeniem z przeszłości, lecz doświadczeniem, którego znaczenie zmienia się wraz z etapem życia. To, co wcześniej mogło być przeżywane jako naturalna przygoda, swoboda lub eksploracja, obecnie zostaje poddane bardziej refleksyjnej ocenie: jest nadal wzbogacające, ale także emocjonalnie kosztowne.

Prężność zaradcza Bożeny ujawnia się w narracji przede wszystkim jako zdolność do reorganizowania życia po zmianach oraz korzystania z relacji i pomocy profesjonalnej. Uczestniczka wielokrotnie zmieniała kraje, miejsca zamieszkania, sytuacje zawodowe i relacyjne, a mimo to potrafiła budować kolejne formy ciągłości. Radzenie sobie z trudnościami nie przyjmuje w opowieści formy heroicznej samowystarczalności. Przeciwnie, Bożena wyraźnie wskazuje, że w najcięższych chwilach pomagały jej relacje, zwłaszcza wsparcie przyjaciółek, a także terapia. Można więc mówić o prężności relacyjnej: zasobem nie jest izolowana siła jednostki, lecz umiejętność szukania oparcia, utrzymywania więzi i korzystania z przestrzeni refleksji. Szczególnie trudnym momentem było dla niej rozstanie z byłym partnerem połączone z kolejną zmianą kraju. Wskazuje to, że kryzysy życiowe miały u niej często charakter podwójny: emocjonalny i migracyjny zarazem.

Poczucie sensu w życiu Bożena opisuje w sposób wyraźnie relacyjny. Na pierwszym miejscu wymienia związki, relacje rodzinne, przyjaźnie oraz więzi z rodziną w Polsce. Praca pojawia się jako drugi, ale również bardzo istotny obszar sensu. Ważne jest stwierdzenie, że praca zawodowa „stanowi część (...) sensu” i że uczestniczka coraz bardziej się z tą rolą identyfikuje.

Satysfakcja z życia w narracji Bożeny ma charakter umiarkowanie pozytywny, ale niepozbawiony napięć. Uczestniczka mówi, że jest najbardziej zadowolona ze swoich relacji



i pracy, co koresponduje z wcześniej opisanymi źródłami sensu. Jednocześnie wskazuje na trudność w obszarze intymności w związku, którą określa jako emocjonalnie znaczącą. Wprowadza też refleksję nad „naszą polską katolickością” i możliwą pruderyjnością, choć zaznacza, że nie jest to jedyne wyjaśnienie. Ten fragment można ostrożnie odczytywać jako miejsce, w którym tożsamość kulturowa dotyka nie tylko języka, kraju czy przynależności, ale także głębiej uwewnętrznionych norm dotyczących ciała, bliskości i seksualności. Nie należy jednak traktować tej wypowiedzi diagnostycznie. Ważniejsze jest to, że Bożena sama próbuje rozumieć osobisty obszar trudności w kontekście kulturowego dziedzictwa, ale robi to ostrożnie, bez jednoznacznych rozstrzygnięć.

Znaczącym wątkiem domykającym narrację jest temat finansów oraz emocjonalnego kosztu życia między krajami. Bożena podkreśla, że pieniądze są dla niej ważne, choć dotychczas nie doświadczała ich jako poważnego problemu. Ma jednak poczucie, że w Wielkiej Brytanii jest jej finansowo łatwiej niż byłoby w Polsce. Co istotne, sama zauważa, że może być to również narracja, która pomaga jej uzasadnić własne decyzje życiowe. Ta autorefleksyjność jest ważnym elementem jej opowieści: uczestniczka nie tylko relacjonuje fakty, ale także zastanawia się nad tym, jak sama je sobie układa i jakie znaczenia im nadaje. Wielka Brytania jawi się tu jako przestrzeń większej stabilności materialnej, ale nie usuwa to tęsknoty za Polską. Bożena mówi, że po pobytach w Polsce powrót do Anglii bywa dla niej trudny, nie dlatego, że chciałaby mieszkać w Polsce, lecz dlatego, że nie może być „i tu, i tu”. To zdanie bardzo dobrze syntetyzuje jej doświadczenie migracyjne: życie między krajami jest zarazem wzbogacające i zubażające, daje dostęp do wielu światów, ale wymaga rezygnacji z pełnej obecności w każdym z nich.

Najważniejszą osią interpretacyjną przypadku Bożeny wydaje się zatem nie klasyczna migracja z Polski do Wielkiej Brytanii, lecz wieloetapowa biografia osoby, która nauczyła się żyć w ruchu, a dopiero z czasem zaczęła mocniej doświadczać ceny tej mobilności. Jej tożsamość kulturowa ma charakter wielowarstwowy: polskie pochodzenie pozostaje ważne, Londyn jest miejscem aktualnego życia, środowisko pracy staje się przestrzenią przynależności zawodowej, a relacje tworzą najważniejszy wymiar domu. Bożena nie przedstawia siebie ani jako osoby wykorzenionej, ani w pełni osiadłej. Jej narracja ukazuje raczej próbę pogodzenia bogactwa wielu światów z faktem, że nie da się być jednocześnie w każdym z nich w pełni.

Analiza ilościowa

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS. W Kwestionariuszu BRCS Bożena uzyskała wynik 14 punktów, co odpowiada stenowi 5 i mieści się w zakresie przeciętnej prężności zaradczej. Wynik ten należy traktować ostrożnie i pomocniczo, zgodnie z jakościowym charakterem



badania. Rezultat ten można jednak zestawić z narracją uczestniczki, w której prężność zaradcza ujawnia się nie tyle jako jednoznacznie wysoka deklaracja własnej skuteczności, ile raczej jako zdolność do stopniowego reorganizowania życia po zmianach, korzystania ze wsparcia relacyjnego i podejmowania kolejnych decyzji w sytuacjach niepewności. Bożena wielokrotnie zmieniała kraje, miejsca zamieszkania, relacje i konteksty zawodowe, ale nie przedstawia siebie w kategoriach heroicznej samowystarczalności. Przeciwnie, podkreśla znaczenie przyjaciółek, terapii i bliskich relacji jako źródeł oparcia. Przeciętny wynik BRCS pozostaje więc spójny z narracją, w której radzenie sobie z trudnościami ma charakter refleksyjny, relacyjny i procesualny.

W Kwestionariuszu MLQ Bożena uzyskała 22 punkty w podskali obecności sensu w życiu oraz 23 punkty w podskali poszukiwania sensu w życiu. W przypadku pozycji MLQ9 zastosowano kodowanie odwrotne; odpowiedź 4 po odwróceniu pozostała równa 4. Oba wyniki można określić jako umiarkowane, zbliżone do siebie i wskazujące zarówno na deklarowaną obecność sensu, jak i na nadal aktywny wymiar jego poszukiwania. Rezultat ten można ostrożnie zestawić z narracją uczestniczki. Bożena wyraźnie wskazuje źródła sensu: relacje, związek, przyjaźnie, rodzinę oraz pracę. Istotna wydaje się coraz pełniejsza identyfikacja z rolą zawodową, która w jej opowieści zaczyna stanowić ważny element tożsamości. Jednocześnie jej narracja nie jest zamknięta ani jednoznacznie stabilna. Pytania o bycie „u siebie”, życie pomiędzy krajami, tęsknotę za Polską i emocjonalny koszt migracji pokazują, że sens pozostaje dla niej również przedmiotem refleksji i dalszego porządkowania.

W Skali Satysfakcji z Życia SWLS Bożena uzyskała 24 punkty, co odpowiada stenowi 7 i mieści się w zakresie wysokiej satysfakcji z życia. Wynik ten również należy traktować jako kontekstowy, a nie nadrzędny wobec materiału narracyjnego. Można go jednak uznać za zasadniczo spójny z wypowiedziami uczestniczki o zadowoleniu z relacji, pracy oraz względnej stabilności finansowej w Wielkiej Brytanii. Jednocześnie wysoka satysfakcja nie znosi obecnych w narracji napięć: trudności w obszarze intymności, niepełnego zakorzenienia lokalnego oraz melancholijnego poczucia, że nie można być w pełni „i tu, i tu”. Wynik SWLS wskazuje więc raczej na pozytywną ogólną ocenę życia, która współistnieje z ambiwalencją typową dla jej doświadczenia życia pomiędzy różnymi światami.

Podsumowanie przypadku. Przypadek Bożeny ukazuje migrację nie jako pojedyncze wydarzenie biograficzne, lecz jako część dłuższej historii mobilności, przekraczania granic i życia w różnych kontekstach kulturowych. Wielka Brytania jest w jej narracji jednym z ważnych miejsc życia, ale nie pierwszym doświadczeniem funkcjonowania poza Polską. Mobilność, która w młodości mogła być przeżywana jako naturalna i tymczasowa, z czasem



zaczyna być opisywana także przez pryzmat kosztów emocjonalnych, tęsknoty oraz niemożności pełnej obecności „i tu, i tu”. Pozostaje to spójne z obserwacją wywiadu: Bożena mówiła spokojnie, refleksyjnie i miejscami lekko melancholijnie, jakby z pewnym zaskoczeniem rozpoznając intensywność własnej biografii.

Tożsamość kulturowa Bożeny wydaje się wielowarstwowa i relacyjna. Uczestniczka nie rezygnuje z polskiego pochodzenia, ale nie definiuje siebie wyłącznie przez Polskę. Określa siebie jako osobę mieszkającą w Londynie, lecz „oryginalnie z Polski”, co dobrze oddaje jej usytuowanie między aktualnym miejscem życia a krajem pochodzenia. Poczucie przynależności tworzą u niej przede wszystkim relacje, środowisko zawodowe, język, historia życia oraz możliwość funkcjonowania w kilku światach jednocześnie. Stan „pomiędzy” nie oznacza więc wyłącznie rozdarcia, lecz raczej trwałą cechę biografii, zarazem wzbogacającą i obciążającą.

Prężność zaradcza Bożeny ujawnia się głównie w zdolności do reorganizowania życia po zmianach, podejmowania kolejnych decyzji migracyjnych i zawodowych oraz korzystania ze wsparcia relacyjnego. Z takim obrazem koresponduje przeciętny wynik BRCS, który można ostrożnie odczytywać jako kontekst dla narracji o radzeniu sobie z trudnościami w sposób procesualny, refleksyjny i oparty na relacjach, a nie na samowystarczalności. Poczucie sensu w życiu uczestniczki wydaje się silnie związane z relacjami oraz pracą, zwłaszcza z coraz pełniejszą identyfikacją z rolą zawodową. Wyniki MLQ, wskazujące na umiarkowaną obecność sensu i umiarkowane jego poszukiwanie, dobrze oddają tę dwoistość: Bożena potrafi wskazać ważne źródła znaczenia, a zarazem nadal porządkuje własne doświadczenie życia pomiędzy krajami, relacjami i etapami biografii.

Satysfakcja z życia Bożeny ma charakter realny, ale niepozbawiony napięć. Zadowolenie z relacji, pracy oraz względnej stabilności finansowej koresponduje z wysokim wynikiem SWLS. Jednocześnie nie znosi to obecnych w narracji obszarów niedosytu: trudności intymnych, niepełnego zakorzenienia lokalnego, tęsknoty za Polską oraz melancholijnego poczucia, że nie można być w pełni „i tu, i tu”. Najważniejszą osią interpretacyjną przypadku pozostaje więc doświadczenie życia „pomiędzy światami”. Narracja Bożeny pokazuje, że wielokulturowa biografia może być źródłem bogactwa, kompetencji i szerokiej perspektywy, ale równocześnie może wiązać się z poczuciem podziału oraz koniecznością godzenia różnych miejsc, relacji i wersji siebie.



7.1.4 Dorota

Charakterystyka osoby badanej. Dorota ma 40 lat i jest Polką mieszkającą w południowo-wschodniej Anglii od 2013 roku. Wychowała się w małej miejscowości w Małopolsce, następnie uczyła się i studiowała w większych miastach w Polsce. Ukończyła studia magisterskie oraz szkolenie psychoterapeutyczne w nurcie Gestalt w Wielkiej Brytanii. Do Anglii wyjechała w okresie kryzysu zawodowego i małżeńskiego, początkowo z deklarowaną intencją nauki języka angielskiego. Od przyjazdu mieszka w mieście w południowo-wschodniej części kraju, które opisuje jako miejsce estetyczne, zielone, wielokulturowe i odpowiadające jej potrzebie łączenia miejskości z bliskością natury. Zawodowo pracowała w handlu i zarządzaniu, następnie podjęła pracę na uniwersytecie oraz rozpoczęła praktykę psychoterapeutyczną. Jest rozwiedziona i od kilku lat żyje bez stałego partnera.

Analiza jakościowa

Dane obserwacyjne. W trakcie wywiadu Dorota była spokojna, skupiona i wyraźnie zaintrygowana możliwością rozmowy o własnej historii. Jej sposób uczestniczenia w rozmowie sugerował gotowość do autorefleksji oraz porządkowania doświadczeń biograficznych w kontakcie z badaczką. Odpowiadała swobodnie, otwarcie i z namysłem, dzieląc się zarówno faktami z życia, jak i ich osobistym znaczeniem. Nie sprawiała wrażenia osoby zaskoczonych tematami poruszonymi w wywiadzie. Przeciwnie, można było odnieść wrażenie, że większość pytań, które pojawiały się w rozmowie, zdążyła już sobie wcześniej postawić i w pewnym stopniu przemyśleć.

Dorota nie wahała się przy odpowiedziach w sposób wskazujący na trudność z podjęciem tematu. Jej wypowiedzi były rozwinięte, uporządkowane i często zawierały własne interpretacje przeżyć. Dotyczyło to zwłaszcza opowieści o wyjeździe z Polski, rozwodzie, pracy psychoterapeutycznej, potrzebie własnego domu oraz pytaniu o przynależność. Uczestniczka wydawała się poruszać po tych obszarach z dużą świadomością, choć nie oznaczało to braku emocjonalnego zaangażowania. Jej opowieść miała raczej charakter spokojnej, pogłębionej refleksji niż spontanicznego odreagowania.

Widoczne było to, że Dorota nie tylko odpowiadała na pytania, lecz także sama nadawała im szerszy kontekst. Przywoływała metafory, obrazy i zdania, które porządkowały jej doświadczenie, między innymi „ucieczkę z Polski”, „dorosłą bezradność”, odpoczynek „po wojnie” czy obraz „ślimaka z domkiem na plecach”. Wskazuje to, że jej narracja była już częściowo opracowana symbolicznie i biograficznie. Obserwacja ta stanowi ważny kontekst

dla późniejszej analizy wywiadu, w której Dorota przedstawia siebie jako osobę poszukującą sensu, wolności i własnego miejsca, a zarazem zdolną do refleksyjnego rozumienia własnych wyborów.

Obserwacja przebiegu rozmowy nie stanowi samodzielnej podstawy wnioskowania o uczestniczkę, lecz pozwala lepiej osadzić jej narrację w kontekście sytuacji wywiadu. Istotne okazały się spokojny i uporządkowany sposób mówienia, gotowość do autorefleksji, obecność metafor oraz wyraźne łączenie faktów biograficznych z ich osobistym znaczeniem.

Analiza wywiadu narracyjnego. Narracja Doroty układa się wokół kilku silnie powiązanych osi: wyjazdu jako ucieczki i ratunku, odzyskiwania sprawczości, poszukiwania własnego miejsca oraz tożsamości kulturowej przeżywanej pomiędzy przynależnością do Polski a życiem w Anglii. W przeciwieństwie do narracji, w których migracja bywa przedstawiana głównie jako projekt ekonomiczny lub planowana zmiana życiowa, Dorota opisuje swój wyjazd w kategoriach przełomu egzystencjalnego. Sama odróżnia „wersję oficjalną” od głębszego znaczenia tej decyzji: „Wersja oficjalna jest taka, że chciałam nauczyć się języka angielskiego. To jest prawda, bo po to przyjechałam. Ale z obecnej perspektywy myślę, że ja uciekałam z Polski”. To rozróżnienie jest istotne, ponieważ pokazuje autorefleksyjny charakter jej narracji. Dorota nie unieważnia praktycznego powodu wyjazdu, czyli nauki języka, ale nadaje mu głębszy sens biograficzny. Migracja staje się odpowiedzią na skumulowany kryzys zawodowy, małżeński, finansowy i emocjonalny.

Przed wyjazdem uczestniczka doświadczała poczucia utknięcia. Po zmianie kariery trafiła do agencji reklamowej, z którą wiązała duże nadzieje, ale praca okazała się dla niej „bardzo nudna i pozbawiona sensu”. Zwolnienie, które obiektywnie mogło być przeżywane jako strata, w jej narracji zostaje przedstawione ambiwalentnie: „Z jednej strony było mi bardzo trudno (...). Z drugiej strony poczułam ogromną ulgę, że wreszcie dzieje się coś realnego i sensownego”. Ten fragment ujawnia ważny wzór narracyjny: Dorota często interpretuje trudne wydarzenia nie tylko jako kryzys, lecz także jako moment, w którym coś się odsłania, porusza lub odzyskuje sens. Zwolnienie z pracy staje się impulsem do decyzji, która wcześniej była możliwa, ale zbyt trudna do samodzielnego podjęcia. W podobny sposób mówi później o innych momentach granicznych: rozstaniu, zmianie zawodowej czy rozpoczęciu pracy terapeutycznej.

Wyjazd do Anglii następuje w momencie, gdy uczestniczka doświadcza silnego obciążenia w relacji małżeńskiej. Choroba męża, koszty leczenia, śmierć jego matki oraz narastające napięcia w związku tworzą tło, w którym wyjazd nabiera znaczenia oddalenia się od sytuacji przekraczającej jej możliwości. Dorota podkreśla, że rodzice byli szczególnie



zaniepokojeni faktem, iż jako małżeństwo zamieszkają osobno. Ich reakcję wiąże z konserwatywnym sposobem myślenia o małżeństwie. Dla niej samej fizyczne oddalenie nie musiało oznaczać porażki, choć w dalszej perspektywie doprowadziło do rozstania. Można interpretować, że migracja stała się pierwszym krokiem ku wyodrębnieniu się z układu, który był dla niej obciążający, a jednocześnie silnie osadzony w rodzinnych i kulturowych normach dotyczących trwałości małżeństwa.

Początkowe doświadczenie Anglii jest w narracji Doroty niejednoznaczne. Przyjeżdża „właściwie bez języka, z niewielką ilością pieniędzy i bez wiedzy, w którą stronę pójść”, ale jednocześnie ma dach nad głową, co opisuje jako „bardzo pocieszające”. Język angielski jest jednym z najciekawszych symboli w jej opowieści, ponieważ oznacza zarazem bezradność i ulgę. Z jednej strony Dorota wstydzi się, że jako osoba dorosła, wykształcona i z dobrym CV nie mówi biegle po angielsku. Nazywa to „doświadczeniem dorosłej bezradności”. Z drugiej strony nierozumienie języka otoczenia przynosi jej odpoczynek: „Nie musiałam angażować się w rozmowy w tle, które w Polsce automatycznie bym rozumiała i które często by mnie męczyły. Była w tym jakaś ulga”. Ten paradoks można odczytać jako jeden z ważnych wymiarów migracji Doroty. Obcojęzyczność ogranicza jej sprawczość społeczną, ale jednocześnie chroni ją przed nadmiarem bodźców i cudzych narracji. Anglia staje się więc miejscem trudnym, bo wymagającym, ale także miejscem psychicznego odciążenia.

Miasto, w którym Dorota mieszka, zostaje przedstawione jako przestrzeń, która sprzyja adaptacji. Dorota opisuje je jako małe, estetyczne, zielone i wielokulturowe. Ważne jest to, że odpowiada ono zarówno jej potrzebie kontaktu z kulturą i różnorodnością, jak i rosnącej potrzebie bliskości natury. Mówi, że mieszka w miejscu, gdzie „trochę czuje się jak na wsi”, przy rzece, na niewielkim osiedlu. W tym opisie powraca jej biograficzne doświadczenie wychowania na wsi: dzieciństwo związane z łąkami, ruchem, przestrzenią i kontaktem z naturą. Miasto, w którym mieszka, nie jest więc tylko miejscem emigracji, ale przestrzenią pośrednią, która łączy różne potrzeby: miejskość i wiejskość, międzynarodowość i kameralność, anonimowość i możliwość zakorzenienia.

Wątek zawodowy w narracji Doroty jest silnie związany ze sprawczością i rozpoznawaniem własnych potrzeb. W Polsce pracowała w handlu i szybko odkryła, że ma łatwość nawiązywania kontaktu z nieznanymi ludźmi. Ten motyw powraca później w pracy terapeutycznej: umiejętność bycia z drugim człowiekiem, zadawania pytań i budowania kontaktu okazuje się nieprzypadkowym zasobem obecnym od dawna. Dorota nie lubiła jednak myśleć o sobie jako o sprzedawczyni. Handel dawał jej kompetencje, a później stabilność, ale nie pełny sens. W Anglii także trafia do handlu i stosunkowo szybko zostaje menadżerką, mimo



słabszego angielskiego. Sama komentuje to z pewnym zdziwieniem: „Do dziś trochę się dziwię, jak to się wydarzyło”. Wydaje się, że w jej narracji ważne jest napięcie między poczuciem niepewności a realną skutecznością. Dorota może doświadczać wstydu lub bezradności, ale równocześnie działa, podejmuje pracę, awansuje i negocjuje warunki.

Praca w handlu pełni przez pewien czas funkcję ochronną. Dorota podkreśla, że wybierała miejsca z „mocnym fundamentem”, jasnymi zasadami i dobrą strukturą organizacyjną. Można to interpretować jako potrzebę stabilnego zaplecza w czasie, gdy inne obszary życia były w ruchu: migracja, rozpad małżeństwa, szkolenie psychoterapeutyczne, terapia własna i budowanie nowej tożsamości zawodowej. Dopiero gdy stabilność przestaje być wystarczająca, pojawia się frustracja i nuda. Uczestniczka rozpoznaje wtedy, że problemem nie są ludzie, lecz jej własna potrzeba zmiany: „Zrozumiałam, że to nie ludzie są problemem, tylko ja potrzebuję czegoś innego”. Jest to ważny moment w narracji, ponieważ pokazuje przesunięcie od reakcji na okoliczności ku świadomemu rozpoznawaniu własnych granic i potrzeb.

Szczególne miejsce w opowieści Doroty zajmuje Gestalt i praca psychoterapeutyczna. Pierwszy kontakt z tym nurtem opisuje jako głęboko poruszający: po warsztacie „bardzo płakała”, a płacz ten wiązał się z bólem, że „dopiero teraz coś takiego znalazła” i że nikt wcześniej nie powiedział jej, „że coś takiego jest możliwe”. To sformułowanie wskazuje, że psychoterapia nie jest w jej narracji tylko ścieżką zawodową, ale odkryciem języka dla własnego doświadczenia. Gestalt staje się sposobem rozumienia siebie, ciała, relacji i kontaktu. Dorota podkreśla, że często wybierała „instynktownie, ciałem, a nie głową”, choć wcześniej trochę się tego wstydziła, ponieważ świat szkolny i intelektualny nagradzał poprawność, oceny i działanie „z głowy”. W tym kontekście Gestalt można interpretować jako przestrzeń odzyskania uprawomocnienia dla cielesnego, intuicyjnego sposobu poznawania świata.

Rozpoczęcie pracy w gabinecie stanowi dla Doroty moment szczególnie ważny, choć sama odróżnia go od przełomów takich jak wyjazd czy rozstanie. Mówi, że wtedy „słowo stało się ciałem”: wiedza, idee i nauka przekształciły się w realne spotkanie z drugim człowiekiem. Ten cytat ma znaczenie symboliczne. Pokazuje, że dla Doroty sens nie polega wyłącznie na refleksji, lecz potrzebuje ucieleśnienia w praktyce. Praca terapeutyczna daje jej poczucie zgodności między tym, co myśli, czuje i robi. Kiedy mówi: „Do dziś, kiedy wchodzę do gabinetu, myślę: jak dobrze, że mogę to robić”, można odczytać to jako jeden z najbardziej wyraźnych momentów satysfakcji i sensu w całej narracji.

Jednym z centralnych przełomów biograficznych jest rozstanie z mężem i rozwód. Dorota osadza to doświadczenie nie tylko w osobistej historii związku, ale także w kontekście



rodzinno-kulturowym. Pochodzi z dużej, katolickiej rodziny z Małopolski, w której rozwód był tematem nieobecnym, cichym lub wyjątkowym. Sama mówi, że nie spodziewała się, iż będzie się rozwodzić, i że nie chciała tego, ponieważ miała wartości związane z małżeństwem, zobowiązaniem i odpowiedzialnością wobec drugiej osoby. Wyprowadzenie się od męża opisuje jednak jako moment ulgi po długim przeciążeniu: „położyłam się na łóżku i czułam się, jakbym odpoczywała po wojnie”. Przywołany przez nią wers Szymborskiej: „po każdej wojnie ktoś musi posprzątać”, staje się metaforą odbudowy po doświadczeniu emocjonalnego wyniszczenia. Rozstanie nie zostaje tu przedstawione jako prosta wolność, lecz jako trudne przekroczenie norm, po którym konieczne jest „sprzątanie”, czyli odzyskiwanie siebie i porządkowanie życia.

Prężność zaradcza Doroty ujawnia się w narracji jako połączenie relacyjności, ruchu, wiary i sprawczości. Zapytana o źródła wsparcia, odpowiada jednoznacznie: „Relacje”. Wymienia przyjaźnie, rozmowy z ludźmi, którym ufała, ale także krótkie, przypadkowe spotkania z nieznajomymi, które czasem zostawały tylko rozmową w pociągu, a czasem przeradzały się w przyjaźnie. Ten motyw pokazuje otwartość Doroty na kontakt i jej zdolność do czerpania znaczenia z relacji niekoniecznie trwałych, ale autentycznych. Drugim zasobem jest ruch, który opisuje nie tyle jako sport, ile jako „formę medytacji”. Trzecim jest wiara, rozumiana nie w sposób deklaratorywnie instytucjonalny, lecz jako możliwość odnalezienia się w historiach upadku, lamentu i powstawania: „człowiek rzeczywiście upada, nie ma siły, a potem się podnosi”. Jej prężność ma więc charakter ucieleśniony, relacyjny i duchowy.

Poczucie sensu Dorota opisuje dynamicznie. Nie mówi o jednym trwałym celu, lecz o sytuacjach, w których czuje się potrzebna i w których jej życie „nie jest bez sensu”. Sens „objawia się z różnych kierunków albo czasem się nie objawia i wtedy go szukam”. Ta wypowiedź wskazuje na otwartą, procesualną koncepcję sensu. Dla Doroty sens nie jest czymś raz odnalezionym, ale czymś, co może przychodzić, znikać, zmieniać się i zaskakiwać. Podobnie ambiwalentnie mówi o spełnieniu: „czuję się spełniona, ale bardzo wielu rzeczy mi brakuje i jedno nie wyklucza drugiego”. To zdanie dobrze oddaje jej dojrzały sposób oceniania życia. Satysfakcja i brak nie są przeciwieństwami, lecz współistniejącymi elementami tej samej biografii.

Szczególnym symbolem w narracji Doroty jest dom. Uczestniczka mówi, że brakuje jej go „egzystencjalnie”: nie jako majątku, lecz jako własnej przestrzeni, kolorów, estetyki i wolności. Własny dom oznaczałby możliwość ustanowienia swoich zasad. Nawet dom rodzinny opisuje jako dom dzieciństwa, ale jednocześnie „dom rodziców”. Wątek ten łączy się z pytaniem o przynależność kulturową. Na pytanie, gdzie czuje się u siebie, Dorota odpowiada:



„Nie wiem, czy ja się gdziekolwiek czuję u siebie albo może wszędzie uczyć się być u siebie”. Następnie używa metafory ślimaka: „musiałam stać się trochę ślimakiem z domkiem na plecach”. To jedna z najważniejszych metafor jej przypadku. Pokazuje, że dom nie jest jeszcze stabilnym miejscem geograficznym, ale czymś przenoszonym, tworzonym i negocjowanym. Jednocześnie marzenie o domu pod lasem sugeruje potrzebę bardziej trwałego zakorzenienia.

Tożsamość kulturowa Doroty wyraźnie ujawnia się w opowieści o międzynarodowym spotkaniu, podczas którego uczestnicy mieli wstawać po wyczytaniu kraju pochodzenia. Kiedy wyczytano Wielką Brytanię, Dorota nie wstała. Czekala na Polskę, ponieważ „czuła się wtedy Polką”. Kiedy jednak wyczytano Polskę i okazało się, że „jedna osoba z Polski” już wstała, Dorota postanowiła pozostać na swoim miejscu. Podsumowuje to zdaniem: „Nagle nie wiedziałam, skąd jestem”. Ta scena ma dużą wartość analityczną, ponieważ pokazuje nie tyle brak tożsamości, ile trudność wpisania złożonego doświadczenia migracyjnego w proste kategorie narodowościowe. Dorota ostatecznie formułuje siebie jako „Polkę mieszkającą w Anglii”. Czuje przynależność do Polski, choć nie określa siebie jako patriotki. Polskość nie jest więc u niej ideologiczną deklaracją, ale głębokim, sytuacyjnym i emocjonalnym punktem odniesienia.

Szczególnie mocno polska tożsamość Doroty uruchamia się w kontekście wojny w Ukrainie i poczucia zagrożenia geopolitycznego. Uczestniczka mówi o „strategicznym” myśleniu, że skoro cała rodzina mieszka w jednej miejscowości, dobrze, aby choć jedna osoba była dalej. Określa to jako „bardzo polskie myślenie”. Kiedy rozpoczęła się wojna w Ukrainie, czuła „silne pobudzenie w ciele”, mimo że sama wojny nie przeżyła. Mówi: „Historycznie byliśmy zawodzeni i musieliśmy sami się z różnych sytuacji wygrzebywać”. To zdanie wskazuje na przeżywanie historii nie tylko jako wiedzy, ale jako pewnego rodzaju zapisu cielesno-emocjonalnego. Reakcja Doroty nie pozostaje wyłącznie refleksją. Rezygnuje z zaplanowanego wyjazdu i jedzie do Polski pomagać uchodźcom. W opisie lokalnej mobilizacji pojawia się duma z polskiej sprawczości: ludzie organizują zbiórki, transporty, jedzenie i pomoc. Polska jawi się tu nie jako idealizowany kraj, lecz jako wspólnota, która w sytuacji kryzysu potrafi działać.

Przyszłość Doroty pozostaje otwarta. Uczestniczka mówi: „Nie wiem, gdzie będę”. Rozważa możliwość powrotu do Polski, gdzie wyobraża sobie dom pod lasem, ale jednocześnie dostrzega, że oznaczałoby to zaczynanie od początku. Powstrzymuje ją również sytuacja geopolityczna. Na razie „strategicznie” trzyma swoje miejsce w Oksfordzie. To sformułowanie dobrze oddaje jej sposób funkcjonowania: nie jest całkowicie osiadła, ale nie jest też



chaotycznie ruchoma. Raczej utrzymuje przestrzeń możliwości, w której ważne są wolność, bezpieczeństwo, relacje, praca i gotowość do zmiany, jeśli „życie przyniesie coś dobrego”.

Najważniejszą osią interpretacyjną przypadku Doroty wydaje się zatem proces odzyskiwania własnego miejsca: najpierw poprzez ucieczkę z sytuacji przeciążenia, później poprzez uczenie się życia w Anglii, budowanie nowej tożsamości zawodowej, przekroczenie rodzinno-kulturowego tabu rozvodu oraz poszukiwanie domu rozumianego jako przestrzeń wolności i własnych zasad. Jej narracja jest silnie refleksyjna, ale jednocześnie zakorzeniona w ciele, ruchu i konkretnym doświadczeniu. Dorota przedstawia siebie jako osobę, która nie zawsze wie, gdzie ostatecznie będzie, ale coraz lepiej rozpoznaje, czego potrzebuje, aby być „u siebie” – nawet jeśli na razie oznacza to bycie ślimakiem z domkiem na plecach.

Analiza ilościowa

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS. W Kwestionariuszu BRCS Dorota uzyskała wynik 16 punktów, co odpowiada stenowi 7 i mieści się w zakresie wysokiej prężności zaradczej. Wynik ten należy traktować ostrożnie i pomocniczo, zgodnie z jakościowym charakterem badania. Można go jednak zestawić z narracją uczestniczki, w której wyraźnie obecne są wątki radzenia sobie poprzez działanie, reorganizowanie życia oraz korzystanie z własnych zasobów. Dorota opisuje wyjazd do Wielkiej Brytanii jako decyzję podjętą w sytuacji dużego przeciążenia zawodowego, małżeńskiego i emocjonalnego. Pomimo początkowego braku biegłości językowej, niepewności oraz doświadczenia „dorosłej bezradności” szybko podjęła pracę, stopniowo budowała stabilność zawodową, rozpoczęła szkolenie psychoterapeutyczne i rozwijała nową tożsamość zawodową. Wysoki wynik BRCS koresponduje z obrazem osoby, która w sytuacjach trudnych potrafi uruchamiać sprawczość, szukać oparcia w relacjach, ruchu i wierze oraz przekształcać kryzysy w punkty zwrotne.

W Kwestionariuszu MLQ Dorota uzyskała 31 punktów w podskali obecności sensu w życiu oraz 30 punktów w podskali poszukiwania sensu w życiu. W przypadku pozycji MLQ9 zastosowano kodowanie odwrotne; odpowiedź 2 została przeliczona na 6. Oba wyniki można określić jako wysokie deklarowane poczucie obecności sensu oraz wysokie poszukiwanie sensu. Rezultat ten można ostrożnie zestawić z narracją uczestniczki, w której sens życia ma charakter dynamiczny i procesualny. Dorota mówi, że sens pojawia się w sytuacjach, w których czuje się potrzebna, a jej życie „nie jest bez sensu”. Jednocześnie podkreśla, że sens „objawia się z różnych kierunków” albo czasem się nie objawia i wtedy go szuka. Wysokie wyniki obu podskal dobrze korespondują z tą dwoistością: uczestniczka potrafi wskazać ważne źródła znaczenia, zwłaszcza pracę terapeutyczną, relacje, wolność i sprawczość, ale jednocześnie



pozostaje w aktywnym procesie dalszego poszukiwania własnego miejsca, domu i kierunku życia.

W Skali Satysfakcji z Życia SWLS Dorota uzyskała 18 punktów, co odpowiada stenowi 5 i mieści się w zakresie przeciętnej satysfakcji z życia. Wynik ten również należy traktować jako kontekstowy, a nie nadrzędny wobec materiału narracyjnego. Można go jednak uznać za spójny z ambiwalentnym sposobem, w jaki Dorota mówi o własnym życiu. Uczestniczka deklaruje, że czuje się spełniona, ale jednocześnie zaznacza, że „bardzo wielu rzeczy” jej brakuje i że jedno nie wyklucza drugiego. W narracji obecne są wyraźne źródła satysfakcji: praca psychoterapeutyczna, poczucie sprawczości, możliwość podejmowania decyzji, relacje oraz wewnętrzna wolność. Równocześnie pojawiają się obszary niedosytu, zwłaszcza brak własnego domu, niepewność dotycząca przyszłego miejsca życia oraz napięcie między Polską a Anglią. Przeciętny wynik SWLS można więc ostrożnie rozumieć jako zgodny z narracją osoby, która widzi sens i wartość swojego życia, lecz nie ocenia go jako w pełni domkniętego czy pozbawionego braków.

Podsumowanie przypadku. Przypadek Doroty ukazuje migrację jako moment wyjścia z sytuacji przeciążenia i stopniowego odzyskiwania sprawczości. Wyjazd do Wielkiej Brytanii miał wymiar praktyczny, związany z nauką języka, ale w narracji uczestniczki odsłania się również jako forma ucieczki z Polski w czasie kryzysu zawodowego, małżeńskiego i emocjonalnego. Początkowe doświadczenie Anglii było ambiwalentne: brak biegłości językowej wiązał się ze wstydem i poczuciem „dorosłej bezradności”, ale jednocześnie dawał psychiczną ulgę i możliwość odcięcia się od nadmiaru bodźców. Oksford stał się dla Doroty przestrzenią pośrednią, łączącą wielokulturowość, estetykę, kameralność i bliskość natury.

Tożsamość kulturowa Doroty wydaje się silnie związana z doświadczeniem życia pomiędzy Polską a Anglią. Uczestniczka określa siebie jako Polkę mieszkającą w Anglii, ale jej poczucie przynależności nie jest jednoznaczne ani łatwe do zamknięcia w prostych kategoriach narodowościowych. Dobrze pokazuje to sytuacja, w której podczas międzynarodowego spotkania nie wstała ani przy wyczytaniu Wielkiej Brytanii, ani Polski, choć sama czuła wtedy, że czeka na Polskę. Polskość Doroty ujawnia się szczególnie mocno w kontekście historii, wojny w Ukrainie i strategicznego myślenia o bezpieczeństwie rodziny. Nie ma ona charakteru deklaratywnego patriotyzmu, lecz raczej głębokiego, emocjonalno-cielesnego zapisu przynależności.

Prężność zaradcza Doroty widoczna jest w zdolności do działania w sytuacjach granicznych, reorganizowania życia i przekształcania kryzysów w punkty zwrotne. Wysoki wynik BRCS koresponduje z narracją osoby, która mimo trudności podejmuje decyzje, szuka



oparcia w relacjach, ruchu i wierze oraz stopniowo buduje nowe formy stabilności. Poczucie sensu w życiu ma u niej charakter dynamiczny: Dorota potrafi wskazać ważne źródła znaczenia, zwłaszcza pracę terapeutyczną, sprawczość, wolność i bycie potrzebną, ale jednocześnie pozostaje w procesie dalszego poszukiwania. Wysokie wyniki obu podskal MLQ dobrze oddają tę współobecność odnalezionego sensu i aktywnego poszukiwania.

Satysfakcja z życia Doroty jest ambiwalentna. Uczestniczka mówi, że czuje się spełniona, ale zarazem „bardzo wielu rzeczy” jej brakuje. Przeciętny wynik SWLS pozostaje spójny z tą narracją: życie jest przeżywane jako sensowne i wartościowe, lecz nie w pełni domknięte. Ważnym symbolem niedosytu pozostaje własny dom, rozumiany nie jako majątek, ale jako przestrzeń wolności, estetyki, zasad i zakorzenienia. Obserwacja przebiegu wywiadu wspiera interpretację Doroty jako osoby spokojnej, refleksyjnej i świadomie porządkującej własne doświadczenia. Najważniejszą osią przypadku jest więc proces tworzenia własnego miejsca: nie tylko geograficznego, lecz także psychicznego, zawodowego i egzystencjalnego.

7.1.5 Ewa

Charakterystyka osoby badanej. Ewa mieszka w Walii od około dziesięciu lat. Pochodzi z małej miejscowości w Polsce, a w młodości mieszkała także w większym mieście oraz przez krótki czas poza Europą. Do Wielkiej Brytanii wyjechała około 25. roku życia jako matka samodzielnie wychowująca córkę, w sytuacji trudności finansowych i braku stabilnego zaplecza w Polsce. Wyjazd miał charakter spontaniczny: uczestniczka znalazła pracę i tymczasowe zakwaterowanie przez internet, pożyczyła pieniądze na podróż i przyjechała sama z jedną walizką, a córkę sprowadziła po kilku miesiącach. Obecnie mieszka z nastoletnią córką, pracuje w fabryce przy zadaniach wymagających precyzji oraz kończy studia psychologiczne. Swoją sytuację w Wielkiej Brytanii opisuje jako stabilniejszą materialnie niż wcześniejsze życie w Polsce, choć nadal obciążoną samotnością, trudnościami relacyjnymi i poczuciem kulturowego niedopasowania.

Analiza jakościowa

Dane obserwacyjne. W trakcie wywiadu Ewa była życzliwie usposobiona wobec badaczki i gotowa do rozmowy, jednak jej otwartość miała charakter ostrożny. Uczestniczka odpowiadała na pytania i dzieliła się wieloma osobistymi doświadczeniami, ale w kilku momentach wyraźnie zaznaczała granice tego, o czym nie chciała mówić. Czasem wahała się przed udzieleniem odpowiedzi, a czasem wycofywała się z chęci podzielenia się informacjami dotyczącymi swojej przeszłości. Nie sprawiało to wrażenia braku współpracy, lecz raczej świadomej ochrony obszarów szczególnie trudnych lub zbyt osobistych. Obserwacja ta stanowi



ważny kontekst dla późniejszej analizy wywiadu, w której Ewa kilkakrotnie sygnalizuje, że jej historia życiowa jest trudna i że nie wszystkie doświadczenia chce włączać do narracji badawczej.

Sposób mówienia Ewy był dość szybki i energiczny. Uczestniczka często rozwijała odpowiedzi szeroko, przechodząc między różnymi wątkami biograficznymi, zawodowymi i relacyjnymi. W jej wypowiedziach wyczuwalne było napięcie między potrzebą opowiedzenia o ważnych doświadczeniach a ostrożnością wobec ujawniania szczegółów. Ewa sprawiała również wrażenie osoby fizycznie zmęczonej, co można wiązać z tym, że rozmowa odbywała się po pracy. Zmęczenie to nie uniemożliwiało jej udziału w wywiadzie, ale mogło wpływać na sposób prowadzenia narracji. Momentami wypowiedzi miały charakter intensywny, szybki i dygresyjny, jakby uczestniczka jednocześnie próbowała uporządkować wiele doświadczeń oraz kontrolować zakres ujawnianych treści.

Znaczące było zachowanie Ewy w momentach, gdy w pomieszczeniu pojawiała się jej córka. Uczestniczka wyraźnie się wtedy rozjaśniała, a jej ton stawał się cieplejszy i bardziej swobodny. Odnosiła się do córki z widoczną serdecznością. Obserwacja ta stanowi istotny kontekst dla późniejszej interpretacji macierzyństwa jako jednego z centralnych wymiarów przypadku Ewy. Córka nie pojawia się wyłącznie jako temat opowieści, lecz także jako żywa, emocjonalnie obecna relacja w sytuacji wywiadu.

Obserwacja przebiegu rozmowy nie stanowi samodzielnej podstawy wnioskowania o uczestniczkę, lecz pozwala lepiej osadzić jej narrację w kontekście sytuacji wywiadu. Istotne okazały się życzliwe, ale ostrożne nastawienie Ewy, szybki i energiczny sposób mówienia, selektywne odsłanianie własnej historii, oznaki zmęczenia oraz wyraźne ocieplenie tonu w kontakcie z córką.

Analiza wywiadu narracyjnego. Narracja Ewy ukazuje migrację jako doświadczenie podjęte w sytuacji życiowego przymusu, bez rozbudowanego planu, zaplecza i poczucia bezpieczeństwa. W przeciwieństwie do opowieści, w których wyjazd do Wielkiej Brytanii jest przedstawiany jako świadomy projekt zawodowy, edukacyjny lub relacyjny, w przypadku Ewy dominuje motyw konieczności, improwizacji i przetrwania. Uczestniczka mówi, że do Wielkiej Brytanii trafiła „trochę przez przypadek”, ponieważ początkowo miała wyjechać do Niemiec, ale ten plan się nie powiódł. Decyzja o wyjeździe była związana z trudną sytuacją finansową oraz brakiem stabilnego oparcia w Polsce. Ewa przywołuje myśl, że skoro jej ciocia „jako samotna matka” poradziła sobie w Wielkiej Brytanii, to „może ja też sobie poradzę”. Już w tym fragmencie widoczny jest charakterystyczny dla jej narracji sposób myślenia: nie tyle



optymistyczna wizja przyszłości, ile próba uchwycenia jakiegokolwiek realnej możliwości działania.

Wyjazd Ewy ma charakter skoku w nieznane. Pracę, mieszkanie i kontakty organizowała przez internet, przyjechała „z jedną walizką” i pożyczonymi pieniędzmi na bilet. Znaczące jest to, że przyjechała sama, a córkę sprowadziła dopiero po kilku miesiącach, kiedy zdołała już „obczaić grunt”. Sformułowanie to dobrze oddaje pragmatyczny i przetrwaniowy charakter pierwszego etapu migracji. Ewa nie przedstawia siebie jako osoby realizującej marzenie o życiu za granicą, lecz jako osobę, która w sytuacji braku alternatyw musiała sprawdzić, czy w nowym miejscu da się stworzyć warunki do życia dla siebie i dziecka.

Istotnym elementem narracji jest także przypadkowość miejsca, do którego Ewa trafiła. Uczestniczka mówi, że zamieszkała w Walii, ale kiedy przyjeżdżała, „nawet nie wiedziała”, że to Walia. Dwujęzyczne napisy po angielsku i walijsku były dla niej początkowo niezrozumiałe. Ten fragment dobrze pokazuje skalę dezorientacji pierwszego okresu pobytu w Wielkiej Brytanii: Ewa nie tylko znalazła się w obcym kraju, ale nawet nie w pełni rozumiała lokalny kontekst kulturowy i językowy miejsca, w którym miała rozpocząć życie. Jednocześnie w jej opowieści pojawia się motyw szczęśliwego trafu: ładny pokój, szybkie znalezienie pracy, a później możliwość wynajęcia domu. Narracja Ewy oscyluje więc między poczuciem chaosu a dostrzeganiem momentów, w których mimo wszystko „udało się”.

Pierwszy rok pobytu w Wielkiej Brytanii uczestniczka opisuje jako szczególnie trudny. Używa metafory „sinusoidy”, mówiąc, że był to czas „od szczęścia do płaczu i tak w kółko”. Początek migracji nie był jednorazowym kryzysem, po którym nastąpiła szybka stabilizacja, lecz okresem ciągłych wahań: chwilowej ulgi, że coś się udało, i kolejnego załamania wywołanego trudnościami mieszkaniowymi, zawodowymi, systemowymi lub opiekuńczymi. Ewa podkreśla, że przyjechała sama, „nie miał kto pomóc”, a ona sama „nic nie rozumiała” – ani w odniesieniu do brytyjskiego systemu, ani do funkcjonowania Polaków w Wielkiej Brytanii, ani do lokalnych kodów kulturowych.

Wątek samodzielnego macierzyństwa jest jedną z najważniejszych osi tej narracji. Ewa od początku organizuje migrację nie tylko dla siebie, lecz także dla córki. Początkowo córka zostaje w Polsce, ale po kilku miesiącach uczestniczka sprowadza ją do Wielkiej Brytanii. Późniejsze opisy pracy, mieszkania, zasiłków, opieki i edukacji domowej pokazują, że niemal każda decyzja Ewy jest podejmowana w odniesieniu do dziecka. Trudne były początki, gdy córka była mała, a Ewa nie miała zaplecza rodzinnego ani partnerskiego. Sama podsumowuje tę sytuację krótkim zdaniem: „Ja byłam sama”. Ma ono duży ciężar interpretacyjny, ponieważ streszcza zarówno praktyczne trudności, jak i emocjonalną samotność uczestniczki.



Praca zawodowa w Wielkiej Brytanii ma w narracji Ewy przede wszystkim znaczenie przetrwaniowe i stabilizujące. W Polsce pracowała wcześniej w obszarach związanych z marketingiem, obsługą klienta i pracą biurowo-usługową, natomiast po przyjeździe trafiła do fabryki, „jak wiele osób”. Pierwszą pracę przy pakowaniu lodów wodnych wspomina jako doświadczenie fizycznie bolesne i psychicznie obciążające: miała poranione ręce, płakała prawie codziennie i myślała, że wróci. Szybko jednak zrozumiała, że „nie ma za bardzo dokąd wrócić” i że „nie ma wyboru”. Praca fabryczna nie jest więc opisywana jako spełnienie, lecz jako warunek utrzymania siebie i dziecka. Jednocześnie to właśnie przez pracę Ewa stopniowo buduje materialną stabilność, której wcześniej nie miała.

Obecnie uczestniczka również pracuje w fabryce, ale opisuje swoją pracę jako mniej typową dla tego rodzaju otoczenia. Ewa wykonuje część zadań przy komputerze, wpisuje dane, sprawdza odczyty i lutuje bardzo małe elementy pod lupą. Początkowo było to trudne i wymagało precyzji, ale z czasem stało się znane i możliwe do opanowania. Ważne jest również to, że obecnie pracuje krócej, ponieważ córka jest w edukacji domowej. W tym fragmencie narracji widać przesunięcie od chaotycznego przetrwania do bardziej uporządkowanego funkcjonowania. Praca pozostaje nie tyle źródłem samorealizacji, ile podstawą bezpieczeństwa i dowodem, że udało się „ogarnąć” życie.

Uwagę zwraca sposób, w jaki Ewa mówi o pozostaniu w Wielkiej Brytanii. Jej pierwotny plan był prosty: „dorobić i wrócić”. Ten plan nie został jednak zrealizowany, a tymczasowość stopniowo przekształciła się w dziesięcioletnie życie. Z jednej strony przez długi czas miała poczucie, że wróci do Polski. Z drugiej strony zauważa, że w Polsce „nie bardzo ma gdzie wracać”. Dom rodzinny istnieje tylko teoretycznie, ponieważ sytuacja rodzinna i mieszkaniowa jest trudna oraz nieuregulowana. Brak stabilnego zaplecza sprawia, że powrót do Polski nie byłby prostym powrotem „do domu”, lecz kolejnym początkiem od zera.

W tym kontekście materialna stabilizacja w Wielkiej Brytanii nabiera dużego znaczenia. Ewa porównuje swoje obecne warunki z tym, co byłoby możliwe w Polsce dla matki samodzielnie wychowującej dziecko. Mówi, że ma dom, oddzielną pralnię, schowek, auto, pracę i możliwość samodzielnego utrzymania się. Podsumowuje: „mam tu wygodnie po prostu, mam taką stabilność”. To zdanie kontrastuje z opisem przyjazdu „z jedną walizką”. W narracji Ewy stabilność nie jest czymś oczywistym. Jest wynikiem wielu lat wysiłku, przetrwania i stopniowego rozpoznawania systemu. Jednocześnie nie jest to stabilność pełna, ponieważ materialne bezpieczeństwo współistnieje z poczuciem samotności, kulturowego niedopasowania i niezamkniętego pytania o powrót.

Biografia Ewy jest przedstawiana jako historia wielu utrat i zaczynania od nowa. Na pytanie o momenty przełomowe uczestniczka mówi, że ma „ogólnie trudną historię życiową” i nie o wszystkim chciałaby opowiadać. Najważniejszym przełomem była dla niej śmierć ojca, ponieważ wychowywała się głównie z nim. Wspomina także wcześniejsze trudności związane z matką: zostawianie, powroty i znikanie, a także okres wychowywania się u babci. Te doświadczenia można ostrożnie odczytywać jako tło późniejszej potrzeby stabilności oraz trudności w zaufaniu do relacji. Ważniejsze od diagnozowania jest jednak to, że Ewa osadza własną dorosłą samodzielność w historii wczesnej niestabilności i utrat.

Drugim zasadniczym przełomem są narodziny córki. Uczestniczka była wtedy bardzo młoda i została sama w trudnych okolicznościach. Ojciec dziecka okazał się osobą, która wiele przed nią ukrywała, a jego rodzina potraktowała ją źle. W tym fragmencie narracji macierzyństwo jawi się zarówno jako wielkie obciążenie, jak i główne źródło sensu oraz zobowiązania. Ewa mówi wprost, że w najtrudniejszych momentach córka była tym, co ją trzymało przy życiu: „Miałam momenty, kiedy nie chciałam żyć (...). Ale wiedziałam, że mam dziecko i nie mam prawa sobie nic zrobić”. Ten cytat jest jednym z najmocniejszych w całym wywiadzie. Pokazuje macierzyństwo jako doświadczenie graniczne: nie usuwa cierpienia, ale nadaje mu ramę odpowiedzialności, która pozwala przetrwać.

Prężność zaradcza Ewy ma charakter przede wszystkim przetrwaniowy, zadaniowy i oparty na odpowiedzialności. Uczestniczka nie przedstawia siebie jako osoby zawsze silnej emocjonalnie. Przeciwnie, mówi o chwilach załamania, psychicznego przeciążenia i okresach, w których „mentalnie to się średnio” czuje. Jednocześnie wielokrotnie opisuje sytuacje, w których mimo braku sił szła dalej. Mówi, że czasami miała wrażenie, jakby „stała obok i patrzyła na film”, a refleksje przychodziły dopiero po czasie. Można to ostrożnie odczytać jako sposób psychicznego przetrwania sytuacji zbyt trudnych do natychmiastowego opracowania. Ważnym zasobem była dla niej wiara w Boga i przekonanie, że wydarzenia mają „jakiś głębszy sens”. Drugim zasobem była córka, a trzecim – przedsiębiorcza część osobowości.

Wątek przedsiębiorczości pojawia się w narracji Ewy w sposób żywy i odmienny od dominującego tonu trudnych doświadczeń. Uczestniczka wspomina dziecięcy pomysł tworzenia gazetki z wycinanek o dinozaurach i sprzedawania jej sąsiadom. Ta scena pełni funkcję małej autobiograficznej przypowieści o sprawczości. Ewa mówi, że „zawsze miała dużo pomysłów” i że w lepszych momentach wraca do niej myśl, iż może jeszcze coś osiągnąć, stworzyć firmę, zarobić i zapewnić sobie oraz córce lepsze życie. Ten wątek równoważy obraz



uczestniczki jako osoby wyłącznie obciążonej. W jej narracji obecne są nie tylko przetrwanie i zmęczenie, ale także energia, ambicja i potrzeba przekroczenia aktualnych ograniczeń.

Relacje społeczne w Wielkiej Brytanii są jednym z najbardziej problematycznych obszarów doświadczenia Ewy. Uczestniczka mieszka w bardzo polskim mieście, związanym z pracą fabryczną, i opisuje lokalne relacje jako przypominające małą miejscowość lub wieś, gdzie „wszyscy wszystko o wszystkich wiedzą”. Ten rodzaj społeczności nie daje jej jednak poczucia bliskości. Przeciwnie, kojarzy się z plotką, kontrolą i brakiem bezpieczeństwa. Polska społeczność migracyjna nie staje się więc automatycznie źródłem wsparcia. Bywa raczej przestrzenią napięć, oceniania i nieufności.

Jednocześnie Ewa krytycznie opisuje elementy, które kojarzy z kulturą brytyjską. Szczególnie trudne jest dla niej „fałszywe bycie miłym”, czyli sytuacja, w której ludzie są uprzejmi w bezpośrednim kontakcie, ale mówią o sobie za plecami i unikają konfrontacji. Ten wątek odsłania istotny element jej tożsamości kulturowej: Ewa ceni bezpośredniość, nawet jeśli bywa ona trudna. Brytyjskie normy uprzejmości interpretuje jako nieszczerłość, a część Polaków mieszkających długo w Wielkiej Brytanii postrzega jako osoby, które nauczyły się tego stylu funkcjonowania. Trudność adaptacyjna dotyczy więc nie tylko języka czy systemu, ale głęboko odczuwanych zasad relacyjnych.

Język w narracji Ewy jest powiązany z pozycją społeczną i poczuciem przynależności. Uczestniczka mówi, że paradoksalnie im dłużej mieszka w Wielkiej Brytanii, tym gorzej mówi po angielsku, ponieważ na co dzień funkcjonuje głównie wśród Polaków. Dostrzega też, że akcent i sposób mówienia mogą wpływać na szanse zawodowe, a osoby brzmiące bardziej jak native speaker bywają traktowane korzystniej. Jednocześnie Ewa rozumie, że mówienie po polsku w miejscu pracy może wykluczać osoby anglojęzyczne, choć zakazy mówienia po polsku odbierałaby jako formę przymusu. Język polski daje więc naturalność i wspólnotę, ale może zamykać w polskiej bańce; język angielski jest potrzebny do awansu i integracji, ale nie staje się w pełni „jej” językiem codzienności.

Relacje partnerskie pozostają w narracji Ewy obszarem rozczarowania i wycofania. Uczestniczka mówi, że była w kilku związkach w Wielkiej Brytanii, ale nie wyszły, a od kilku lat jest sama. Początkowo powstrzymywało ją przekonanie, że skoro planuje powrót do Polski, wchodzenie w nową relację byłoby nieuczciwe. Później pojawia się więcej wątpliwości dotyczących samego powrotu, ale nie prowadzi to do aktywnego poszukiwania związku. Bliskość partnerska nie jest przedstawiana jako aktualne źródło oparcia, lecz jako obszar, wobec którego uczestniczka zachowuje dystans.



Poczucie „bycia u siebie” jest u Ewy silnie ambiwalentne. Jeszcze kilka lat wcześniej odpowiedziałaby, że zdecydowanie jest u siebie w Polsce. Obecnie mówi jednak: „czasami mam wrażenie, że ani tu, ani tu”. Wielka Brytania daje jej stabilność materialną i bezpieczeństwo organizacyjne, ale „to dalej nie jest moja kultura”. Polska jest bliższa kulturowo i relacyjnie, lecz powrót budzi pytania o pracę, bezpieczeństwo, warunki życia, sytuację córki i realność wyobrażeń kształtowanych przez internet. Ewa próbuje podejść do tego zadaniowo: chce zrobić listę plusów i minusów oraz poprosić znajomych w Polsce o weryfikację, czy dobrze widzi rzeczywistość.

Polska w narracji Ewy jest miejscem bliskości społecznej, ale nie idealnym ani bezpiecznym bezwarunkowo. Uczestniczka mówi, że w Polsce czuje się bardziej „zsocjalizowana”, ma więcej relacji i kiedy przyjeżdża, ma „pełen grafik”, podczas gdy w Wielkiej Brytanii dominuje „praca i dom”. Jednocześnie obawia się trudności związanych z funkcjonowaniem w Polsce: presji społecznej, oceny odmienności, sytuacji córki, przepisów, pracy i bezpieczeństwa. Ewa nie wybiera więc między dobrym a złym miejscem, lecz między dwoma niepełnymi formami życia. W Polsce miałaby więcej ludzi i większe poczucie kulturowego dopasowania, ale mniej pewności materialnej i mieszkaniowej. W Wielkiej Brytanii ma stabilność, ale doświadcza społecznego i kulturowego osamotnienia.

Córka jest istotnym punktem odniesienia w rozważaniach o tożsamości kulturowej i ewentualnym powrocie. Wyjechała z Polski w wieku siedmiu lat i chciałaby wrócić, choć Polska może kojarzyć jej się głównie z wakacjami. Ważnym fragmentem jest opowieść o lęku córki przed zapomnieniem polskiego słowa na *pencil case*. Dla dziecka zapomnienie jednego słowa uruchamia obawę przed utratą języka polskiego, który staje się znakiem przynależności. Jednocześnie córka myśli częściowo po angielsku i funkcjonuje w brytyjskim systemie edukacyjnym, choć z powodu trudności szkolnych przeszła na edukację domową. Ewa rozważa więc powrót nie tylko przez pryzmat własnych potrzeb, ale także przez pytanie, gdzie córce będzie łatwiej żyć.

Najważniejszą osią interpretacyjną przypadku Ewy wydaje się napięcie między stabilnością materialną a brakiem zakorzenienia kulturowo-relacyjnego. Uczestniczka zbudowała w Wielkiej Brytanii warunki, których w Polsce prawdopodobnie nie miałaby jako matka samodzielnie wychowująca dziecko: dom, pracę, auto i względne bezpieczeństwo. Jednocześnie po dziesięciu latach nadal mówi, że „to dalej nie jest moja kultura” i że „kulturowo zdecydowanie bliżej” jej do Polski. Migracja nie doprowadziła więc do pełnej asymilacji, ale też nie pozostawiła Ewy w prostym pragnieniu powrotu. Jej narracja pokazuje osobę, która bardzo wiele przetrwała, nauczyła się funkcjonować w nowym systemie



i stworzyła podstawy życia dla siebie i córki, ale nadal szuka odpowiedzi na pytanie, gdzie można być nie tylko stabilnie, lecz także naprawdę „u siebie”.

Analiza ilościowa

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS. W Kwestionariuszu BRCS Ewa uzyskała wynik 14 punktów, co odpowiada stenowi 5 i mieści się w zakresie przeciętnej prężności zaradczej. Wynik ten należy traktować ostrożnie i pomocniczo, zgodnie z jakościowym charakterem badania. Można go jednak zestawić z narracją uczestniczki, w której radzenie sobie z trudnościami ma przede wszystkim charakter przetrwaniowy, zadaniowy i oparty na odpowiedzialności za córkę. Ewa wielokrotnie opisuje sytuacje, w których mimo braku zaplecza, zmęczenia, samotności i poczucia przeciążenia podejmowała kolejne działania: wyjechała do Wielkiej Brytanii, znalazła pracę i mieszkanie, sprowadziła córkę, stopniowo rozpoznawała system oraz budowała materialną stabilność. Przeciętny wynik BRCS może wskazywać, że choć uczestniczka realnie uruchamiała strategie zaradcze, niekoniecznie doświadcza siebie jako osoby jednoznacznie odpornej psychicznie. Pozostaje to spójne z jej wypowiedziami o zmęczeniu, załamaniu i okresach, w których „mentalnie to się średnio” czuła.

W Kwestionariuszu MLQ Ewa uzyskała 18 punktów w podskali obecności sensu w życiu oraz 33 punkty w podskali poszukiwania sensu w życiu. W przypadku pozycji MLQ9 zastosowano kodowanie odwrotne; odpowiedź 4 po odwróceniu pozostała równa 4. Wyniki wskazują na relatywnie niższe deklarowane poczucie obecności sensu oraz bardzo wysokie poszukiwanie sensu. Taki układ dobrze koresponduje z narracją Ewy, w której życie jest przedstawiane jako ciąg wielu trudnych doświadczeń, strat, konieczności zaczynania od nowa i niezamkniętych pytań o przyszłość. Uczestniczka wskazuje ważne źródła sensu, przede wszystkim córkę, wiarę oraz przekonanie, że wydarzenia mogą mieć „jakiś głębszy sens”. Jednocześnie jej opowieść nie daje obrazu osoby, która ma poczucie pełnego uporządkowania własnej drogi. Przeciwnie, Ewa nadal intensywnie szuka odpowiedzi na pytania o powrót do Polski, dalsze życie w Wielkiej Brytanii, stabilność, relacje i własne miejsce.

W Skali Satysfakcji z Życia SWLS Ewa uzyskała 15 punktów, co odpowiada stenowi 4 i mieści się w zakresie niskiej satysfakcji z życia. Wynik ten również należy traktować jako kontekstowy, a nie nadrzędny wobec materiału narracyjnego. Można go jednak uznać za spójny z ambiwalentnym, a miejscami wyraźnie obciążonym sposobem opowiadania o własnym życiu. Ewa dostrzega konkretne osiągnięcia: samodzielnie zbudowaną stabilizację materialną, dom, pracę, samochód i możliwość utrzymania siebie oraz córki. Jednocześnie jej narracja zawiera silne poczucie zmęczenia, samotności, kulturowego niedopasowania i braku



zakorzenienia. Uczestniczka mówi, że w Wielkiej Brytanii dominuje u niej „praca i dom”, a poczucie bycia u siebie określa jako „ani tu, ani tu”. Niski wynik SWLS można więc ostrożnie rozumieć jako odzwierciedlenie sytuacji, w której stabilność materialna nie przekłada się automatycznie na wysoką ogólną satysfakcję z życia.

Zestawienie wyników trzech skal pokazuje ważną dwoistość przypadku Ewy. Przeciętą prężność zaradcza i niska satysfakcja z życia współwystępują z bardzo wysokim poszukiwaniem sensu. Uczestniczka nie jest bierna wobec własnej sytuacji, ale nadal pozostaje w intensywnym procesie szukania znaczenia, kierunku i miejsca dla siebie oraz córki. Wyniki kwestionariuszy pozostają więc zasadniczo spójne z narracją osoby, która wiele przetrwała i potrafi działać w trudnych warunkach, lecz nie doświadcza jeszcze pełnego poczucia spełnienia, zakorzenienia ani życiowego domknięcia.

Podsumowanie przypadku. Przypadek Ewy ukazuje migrację jako doświadczenie podjęte w sytuacji przymusu życiowego, bez stabilnego zaplecza i bez poczucia, że wyjazd jest spokojnie zaplanowanym projektem. Uczestniczka przyjechała do Wielkiej Brytanii spontanicznie, „z jedną walizką”, pożyczonymi pieniędzmi i pracą znalezioną przez internet. Jej migracja miała charakter ratunkowy: była próbą stworzenia warunków do życia dla siebie i córki w sytuacji, w której w Polsce brakowało jej stabilnego miejsca, wsparcia i bezpieczeństwa materialnego. Pierwszy rok pobytu opisywany jest jako „sinusoida”, a więc czas ciągłych wahań między nadzieją a załamaniem.

Centralnym wymiarem narracji Ewy jest samodzielne macierzyństwo. Córka pojawia się zarówno jako osoba wymagająca opieki i organizowania codzienności, jak i jako najważniejsze źródło sensu oraz odpowiedzialności. W najtrudniejszych momentach to właśnie świadomość posiadania dziecka powstrzymywała Ewę przed rezygnacją i pozwalała jej dalej działać. Obserwacja przebiegu wywiadu wzmacnia tę interpretację: uczestniczka wyraźnie rozjaśniała się, gdy w pomieszczeniu pojawiała się córka i odnosiła się do niej z widoczną serdecznością.

Tożsamość kulturowa Ewy ma charakter ambiwalentny. Wielka Brytania, a konkretnie Walia, stała się miejscem stabilizacji materialnej, pracy i samodzielnego utrzymania domu, ale nie stała się dla niej przestrzenią pełnego zakorzenienia. Uczestniczka mówi, że po dziesięciu latach „to dalej nie jest moja kultura”. Polska pozostaje jej bliższa relacyjnie i kulturowo, ale nie jest już prostym miejscem powrotu. Ewa określa swoje położenie jako „ani tu, ani tu”, co dobrze oddaje napięcie między stabilnością materialną w Wielkiej Brytanii a tęsknotą za większą bliskością społeczną w Polsce.

Wyniki kwestionariuszy pozostają spójne z tym obrazem. Przeciętny wynik BRCS wskazuje na umiarkowaną prężność zaradczą, co odpowiada narracji osoby, która wielokrotnie



działała mimo braku wsparcia, ale niekoniecznie doświadcza siebie jako silnej czy odpornej. Wyniki MLQ pokazują relatywnie niższe poczucie obecności sensu i bardzo wysokie poszukiwanie sensu, co koresponduje z niezamkniętym pytaniem o dalsze życie, powrót do Polski, relacje i własne miejsce. Niski wynik SWLS potwierdza, że osiągnięta stabilność materialna nie przekłada się automatycznie na wysoką satysfakcję z życia. Najważniejszą osią przypadku Ewy jest więc napięcie między tym, co udało się zbudować, a tym, czego nadal brakuje: bliskości, zakorzenienia, poczucia bycia u siebie i spokojniejszej wizji przyszłości.

7.1.6 Magdalena

Charakterystyka osoby badanej. Magdalena ma 48 lat i jest Polką mieszkającą w Wielkiej Brytanii od ponad dwudziestu lat. Urodziła się i wychowała w małej miejscowości w Wielkopolsce, a po ukończeniu technikum odzieżowego podjęła studia w Wyższej Szkole Bankowej, gdzie kształciła się w zakresie podatków, rachunkowości i zarządzania biznesem. Do Anglii wyjechała przed wejściem Polski do Unii Europejskiej jako *au pair*, przede wszystkim w celu nauki języka angielskiego. Po zakończeniu pracy u rodziny pozostała w Wielkiej Brytanii, gdzie rozwinęła stabilną ścieżkę zawodową, m.in. w bankowości, firmach usługowych oraz sektorze związanym z budownictwem. Ma obywatelstwo brytyjskie i własny dom w Anglii. Obecnie nie pozostaje w związku. Utrzymuje bliską relację z matką w Polsce, jednak swoje codzienne życie, pracę, znajomych i aktywności lokuje przede wszystkim w Wielkiej Brytanii.

Analiza jakościowa

Dane obserwacyjne. W trakcie wywiadu Magdalena była energiczna, komunikatywna i chętnie podejmowała rozmowę. Mówiła żywo, dość obszernie i swobodnie przechodziła między kolejnymi wątkami biograficznymi. Jej wypowiedzi były szczegółowe, zwłaszcza wtedy, gdy opowiadała o edukacji, wyjeździe do Wielkiej Brytanii, nauce języka oraz kolejnych etapach pracy zawodowej. W początkowej części rozmowy koncentrowała się głównie na faktach, decyzjach edukacyjnych i zawodowych, przebiegu kariery oraz doświadczeniach związanych z funkcjonowaniem w brytyjskim środowisku pracy.

W dalszej części wywiadu zakres poruszanych tematów stopniowo się poszerzał. Magdalena zaczęła mówić więcej o sprawach osobistych, między innymi o wierze, relacji z matką, samotności, doświadczeniu trudnego związku, braku dzieci oraz pytaniach dotyczących spełnienia. W tych fragmentach wypowiedzi nadal były płynne, ale dotyczyły bardziej prywatnych obszarów życia niż początkowa opowieść o pracy i migracji. Można było



zauważyć, że uczestniczka stopniowo decydowała się na większą szczerość i dopuszczała do rozmowy tematy bardziej osobiste.

Pod koniec wywiadu Magdalena sama wyraziła zaskoczenie tym, jak wiele o sobie powiedziała. Obserwacja ta stanowi ważny kontekst dla późniejszej analizy wywiadu, w której początkowo dominują opisy zewnętrznych faktów i doświadczeń zawodowych, a następnie pojawiają się treści bardziej intymne i refleksyjne. Całość obserwacji wskazuje na osobę otwartą w kontakcie, żywo reagującą i chętnie opowiadającą, a jednocześnie stopniowo odsłaniającą bardziej osobiste warstwy własnej historii dopiero w miarę trwania rozmowy.

Analiza wywiadu narracyjnego. Narracja Magdaleny ukazuje migrację jako doświadczenie stopniowego budowania samodzielności, kompetencji i zakorzenienia w Wielkiej Brytanii. W odróżnieniu od opowieści, w których wyjazd jest przedstawiany przede wszystkim jako przymus ekonomiczny, w przypadku Magdaleny początkowym motywem była nauka języka angielskiego i chęć rozwoju. Uczestniczka opisuje, że po studiach pracowała w Polsce jako specjalistka od importu i zauważyła, że jej angielski wystarczał do pracy z dokumentami, lecz nie do swobodnej rozmowy. Nie chciała wyjeżdżać „za daleko”, dlatego zdecydowała się na Anglię i wyjazd jako *au pair*. Migracja zaczyna się więc jako projekt edukacyjny i językowy, ale z czasem przekształca się w zasadniczą oś dorosłego życia.

Początek pobytu w Anglii wiązał się z pewnym rozczarowaniem, ponieważ Magdalena początkowo chciała trafić do Londynu. Szybko jednak nadaje temu doświadczeniu pozytywne znaczenie. Mówi, że dzięki zamieszkaniu poza Londynem miała samochód, mogła zwiedzać i zobaczyć znacznie więcej kraju. W tym fragmencie widoczny jest charakterystyczny dla niej sposób konstruowania opowieści: nawet niespełnione oczekiwanie zostaje przekształcone w zasób. Anglia staje się przestrzenią ruchu, poznawania, nauki i rozszerzania horyzontów. Wyjazd jako *au pair* nie jest przedstawiany jako degradacja zawodowa, lecz jako etap przejściowy, który pozwolił jej zdobyć język, kontakty i orientację w nowym kraju.

Ważnym momentem narracji jest decyzja o pozostaniu po wejściu Polski do Unii Europejskiej. Magdalena mówi, że miała odłożone około 300 funtów i postanowiła: jeśli w ciągu trzech miesięcy znajdzie pracę, zostanie, a jeśli nie – wróci do Polski. Pracę znalazła po trzech dniach. Ten fragment pokazuje praktyczny, zadaniowy wymiar jej sprawczości. Uczestniczka nie przedstawia pozostania w Anglii jako dramatycznej decyzji tożsamościowej, lecz jako rezultat konkretnej próby: sprawdzam, czy się uda. Ponieważ się udało, kolejny etap życia zaczął budować się właśnie w Wielkiej Brytanii.

Istotna w tej opowieści jest ścieżka zawodowa. Magdalena bardzo szczegółowo rekonstruuje kolejne miejsca pracy, awanse, trudności i decyzje o zmianach. Praca w banku, do



której trafiła dzięki wykształceniu zdobytemu w Polsce, staje się pierwszym ważnym potwierdzeniem, że jej wcześniejsze wybory edukacyjne miały sens. Uczestniczka mówi, że z perspektywy czasu jest wdzięczna za studia bankowe, ponieważ pomogły jej znaleźć pracę w Anglii. Można interpretować, że w jej narracji biografia układa się w ciąg powiązań, których sens często ujawnia się dopiero po czasie. To, co wcześniej nie było wymarzoną wyprawą, później okazuje się ważnym zasobem.

Praca w banku jest także przedstawiona jako jeden z pierwszych przełomów osobistych. Magdalena opisuje siebie sprzed tej zmiany jako „typową Polkę”: osobę mówiącą wprost, reagującą szybko i impulsywnie. W kontakcie z brytyjskim środowiskiem zawodowym zaczęła jednak obserwować, że taki sposób funkcjonowania nie zawsze jest skuteczny. Przeprowadziła swoisty eksperyment: „nie będę się odzywać, nie będę komentować, zobaczę, co się stanie”. Uczyła się „przygryzać język”, sugerować rozwiązania spokojniej i zostawiać decyzję drugiej osobie. Ten fragment jest ważny dla analizy tożsamości kulturowej, ponieważ pokazuje nie tyle prostą asymilację, ile świadome przyswajanie wybranych kodów komunikacyjnych. Magdalena nie rezygnuje z polskości, ale uczy się funkcjonować skutecznie w brytyjskiej kulturze organizacyjnej.

Podobny proces dotyczy języka. Uczestniczka nie opisuje nauki angielskiego wyłącznie jako opanowywania słownictwa i gramatyki, lecz jako uczenie się sposobu mówienia, brzmienia i ucieleśnionego używania języka. Kiedy jako *au pair* oglądała program „Richard and Judy”, początkowo nic nie rozumiała, później zaczęła wyłapywać pojedyncze słowa i zdania, aż w końcu zauważyła, że Anglicy mówią „bardziej z gardła” i z innym ułożeniem ust. Zaczęła ich naśladować, co zmieniło jej akcent i sposób mówienia. Ten wątek pokazuje, że adaptacja językowa Magdaleny była aktywna, obserwacyjna i cielesna. Język angielski staje się nie tylko narzędziem pracy, ale także elementem jej funkcjonowania społecznego.

Kolejne zmiany zawodowe pokazują zarówno elastyczność, jak i silne poczucie własnych granic. Po utracie pracy w banku w wyniku kryzysu finansowego Magdalena mogła przenieść się do innej lokalizacji, ale odrzuciła tę możliwość, ponieważ oznaczałoby to budowanie życia od zera. Była już związana z miejscem, miała znajomych, orientację w terenie oraz wsparcie rodziny, u której wcześniej była *au pair*. Ta decyzja pokazuje, że Wielka Brytania była już dla niej nie tylko krajem pracy, ale także przestrzenią częściowego zakorzenienia. Jednocześnie utrata pracy nie zatrzymała jej na długo. Po krótkim, nieudanym pobycie we Włoszech wróciła do Anglii, zapisała się w biurze pośrednictwa i „chwyciła się każdej pracy”. W jej narracji powraca wzór działania: kiedy sytuacja się załamuje, uczestniczka szuka kolejnego punktu oparcia i odzyskuje sprawczość.



Wątek etyki pracy jest w narracji Magdaleny wyraźny. W firmie windykacyjnej podobało jej się zarządzanie trzydziestoosobowym zespołem, ale trudna była dla niej sama filozofia odzyskiwania pieniędzy od osób, które często realnie ich nie miały. W instytucie budowlanym czuła natomiast większą zgodność z pracą: szkolenia, wydarzenia, kontakt z ludźmi i prestiż branżowy dawały jej satysfakcję. Kiedy jednak pojawiły się decyzje, które uznała za nieetyczne, oraz sytuacja, w której wykonywała obowiązki wyższego stanowiska bez możliwości aplikowania na nie, zdecydowała się odejść. Stwierdzenie: „to ja znajdę sobie pracę gdzie indziej” dobrze oddaje jej sprawczy sposób reagowania na niesprawiedliwość. Magdalena nie pozostaje bierna w sytuacjach, które odbiera jako nieuczciwe.

Prężność zaradcza Magdaleny opiera się na kilku zasobach: wierze, samodzielności, zdolności uczenia się oraz aktywnym działaniu. Uczestniczka mówi o momentach, w których miała poczucie, że „sięga dna”, ale równocześnie powtarzała sobie: „będzie dobrze, musi być dobrze, muszę sobie z tym poradzić”. W tej wypowiedzi widać silną normę samowystarczalności, ale także pewną samotność. Magdalena mówi, że musiała sobie radzić, „bo nie mam się do kogo zwrócić”. Nie jest to więc prężność rozumiana jako łatwość czy brak cierpienia, lecz raczej jako zdolność do mobilizacji w sytuacji braku dostępnego oparcia.

Najważniejszym deklarowanym źródłem wsparcia jest dla niej wiara. Magdalena mówi wprost: „Wiara”. Jest związana z brytyjską parafią, czyta w kościele, śpiewa hymny i podkreśla, że nie ma potrzeby jeżdżenia do polskiego kościoła. Ten fragment jest istotny, ponieważ pokazuje, że jej religijność nie jest ograniczona do polskiego kontekstu kulturowego. Przeciwnie, zostaje osadzona w lokalnej, angielskiej wspólnocie, która daje jej poczucie przynależności i wzajemnego wsparcia. W sensie tożsamościowym jest to ważny znak zakorzenienia w Wielkiej Brytanii: Magdalena nie tylko pracuje i mieszka w Anglii, ale także uczestniczy w lokalnej wspólnocie duchowej.

Trudny związek jest kolejnym ważnym wątkiem biograficznym. Magdalena opisuje, że dopiero przyjaciółki w Polsce zauważyły zmianę w jej zachowaniu: była „zastraszona, wyciszona, mniej pełna życia”. Sama zaczęła dostrzegać problem, gdy partner wyjechał, a ona zaczęła spędzać weekendy na wyjazdach i zwiedzaniu południa Anglii. Wtedy poczuła, jak bardzo brakowało jej „jeżdżenia, uczenia się, doświadczania”. Związek zostaje więc przedstawiony jako przestrzeń tłumienia, natomiast ruch, podróżowanie i poznawanie świata jako forma odzyskiwania siebie. Po rozstaniu uczestniczka przez długi czas zachowywała dystans wobec relacji partnerskich. Obecnie mówi, że mogłaby chcieć związku, ale tylko z osobą, która byłaby wsparciem i traktowałaby ją „jak równą”. Ten warunek pokazuje, jak silnie niezależność i równość są związane z jej aktualnym obrazem siebie.



Tożsamość kulturowa Magdaleny jest złożona, ale mniej ambiwalentna niż w niektórych innych narracjach migracyjnych. Kiedy ktoś pyta ją, skąd jest, odpowiada, że jest z Polski. Jednocześnie jej codzienne życie jest wyraźnie ulokowane w Wielkiej Brytanii. Wyjątkowo mocno wybrzmiewa fragment dotyczący brytyjskiego obywatelstwa. Magdalena uzyskała je jeszcze przed referendum brexitowym, gdy pojawiły się pierwsze sygnały możliwego wyjścia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej. Mówi, że pomyślała wtedy: „nie dam się wykopać z domu”. To zdanie syntetyzuje jej pozycję: Polska pozostaje krajem pochodzenia, ale dom, który trzeba zabezpieczyć, jest już w Anglii. Brytyjskie obywatelstwo nie oznacza porzucenia polskości, lecz zabezpieczenie życia zbudowanego własnym wysiłkiem.

Magdalena wyraźnie podkreśla, że „tam jest moje życie”. W Wielkiej Brytanii ma pracę, dom, znajomych, parafię i codzienność. Mówi, że to, co osiągnęła, osiągnęła w Anglii, „nie w Polsce”, i że jest z tego dumna, ponieważ doszła do tego sama: własną pracą, wysiłkiem i zaangażowaniem. Ten fragment pokazuje silne poczucie sprawczości oraz dumę z samodzielnie zbudowanego życia. Wielka Brytania jest tu przestrzenią osiągnięć, a nie tylko miejscem emigracji. Jednocześnie Magdalena nie neguje więzi z Polską. Przyjeżdża na święta i w wakacje, przede wszystkim ze względu na matkę. Po śmierci ojca stara się wspierać ją regularnie, zabierała ją do Anglii i pokazywała różne miejsca. Polska pozostaje więc przestrzenią relacyjną i rodzinną, ale nie centrum codziennego życia.

Poczucie sensu w narracji Magdaleny ma charakter głęboko religijny i oparty na zaufaniu. Uczestniczka mówi, że wierzy, iż „wszystko ma jakiś sens” i „wszystko dzieje się z jakiegoś powodu”. Nie twierdzi jednak, że zna dokładne znaczenie swojego życia. Przeciwnie, mówi, że nie zawsze musimy wiedzieć, jaki jest sens, a czasem możemy go nie poznać do końca życia. Ten sposób rozumienia sensu różni się od narracji, w których sens jest wiązany z konkretnym celem, karierą lub relacją. U Magdaleny sens jest bardziej zaufaniem do porządku przekraczającego jednostkową kontrolę. Ważne jest również zdanie: „Nie muszę wszystkiego wiedzieć”. Pokazuje ono dojrzałą zgodę na niepełność rozumienia własnej drogi.

Satysfakcja z życia Magdaleny wydaje się stosunkowo wysoka, choć niepozbawiona braków. Uczestniczka mówi o aktywnym stylu życia: bieganiu, klubie fotograficznym, orchideach, kaktusach i sukulentach, kursie pszczelarskim, ogrodzie, podróżach, włoskim, biżuterii i szyciu. Powtarza: „Ja nie umiem siedzieć beczynn timer”. Ta aktywność nie jest jedynie sposobem wypełniania czasu, ale także ważnym elementem tożsamości. Magdalena przedstawia siebie jako osobę ciekawą świata, ruchliwą, uczącą się i angażującą. Bycie singielką nie jest w jej narracji wyłącznie brakiem, lecz także przestrzenią autonomii, własnych rytarów i szerokich zainteresowań.



Znaczący jest również wątek obecnej pracy i środowiska międzynarodowego. Magdalena mówi, że nie jest „taką typową Polką”, która potrzebuje Polaków wokół siebie. Ma więcej angielskich znajomych niż polskich, a w obecnej firmie po raz pierwszy nie czuje się obcokrajowcem, ponieważ pracuje tam „mieszanka z całego świata”. To pokazuje, że jej zakorzenienie nie polega na asymilacji do jednorodnej brytyjskości ani na trzymaniu się polskiej diaspory, lecz raczej na odnalezieniu się w środowisku międzynarodowym. Tożsamość Magdaleny można więc określić jako polską z pochodzenia, brytyjsko zakorzenioną instytucjonalnie i codziennie, ale zarazem otwartą na wielokulturowość.

Końcowy wątek trudnego doświadczenia z sąsiadem pokazuje jeszcze jeden aspekt jej prężności: odzyskiwanie kontroli po okresie lęku. Magdalena opisuje, że hałasujący, agresywny sąsiad doprowadził ją do stanu, w którym bała się wracać do domu i nasłuchiwała, czy jest w mieszkaniu. Wizyta u lekarza, płacz i skierowanie do poradnictwa psychologicznego stały się początkiem zmiany. Terapeutka pomogła jej zobaczyć, że zamyka się w strachu i musi odzyskać wpływ na sytuację. Następnie Magdalena zaczęła działać: szukała pomocy prawnej, dokumentowała hałas i pisała pisma. Ten fragment domyka obraz uczestniczki jako osoby, która może doświadczać lęku i przeciążenia, ale potrafi stopniowo przekształcać bezradność w konkretne działania.

Najważniejszą osią interpretacyjną przypadku Magdaleny wydaje się zatem proces budowania życia w Wielkiej Brytanii jako przestrzeni samodzielności, sprawczości i zakorzenienia. Polska pozostaje dla niej ważnym źródłem pochodzenia i więzi rodzinnych, zwłaszcza relacji z matką, ale codzienność, dom, praca, parafia, zainteresowania i poczucie osiągnięć są ulokowane w Anglii. Jej narracja nie jest opowieścią o wykorzenieniu, lecz raczej o stopniowym uczeniu się nowej kultury, rozwijaniu kompetencji, zabezpieczeniu swojego miejsca i budowaniu tożsamości, w której można mówić: jestem z Polski, ale moje życie jest tutaj.

Analiza ilościowa

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS. W Kwestionariuszu Prężności Zaradczej BRCS Magdalena uzyskała wynik 17 punktów, co odpowiada stenowi 8 i mieści się w zakresie wyników wysokich. Uczestniczka deklaruje dużą zdolność do elastycznego radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz mobilizowania się wobec przeciwności. Wynik ten pozostaje spójny z narracją, w której Magdalena wielokrotnie opisuje doświadczenia wymagające reorganizacji życia: utratę pracy po kryzysie finansowym, konieczność podejmowania kolejnych ról zawodowych, trudny związek, problemy mieszkaniowe związane z uciążliwym sąsiadem oraz budowanie samodzielnego życia w Wielkiej Brytanii. Jej sposób radzenia sobie



nie polegał wyłącznie na emocjonalnym znoszeniu trudności, lecz przede wszystkim na podejmowaniu konkretnych działań, szukaniu rozwiązań, uczeniu się nowych kompetencji i odzyskiwaniu wpływu na sytuację.

W Kwestionariuszu Sensu Życia MLQ Magdalena uzyskała 27 punktów w podskali obecności sensu życia oraz 24 punkty w podskali poszukiwania sensu. Wynik w zakresie obecności sensu można interpretować jako wysoki. W narracji uczestniczki sens życia jest silnie związany z wiarą, przekonaniem o celowości wydarzeń oraz zaufaniem, że doświadczenia życiowe mają znaczenie, nawet jeśli nie zawsze można je od razu rozpoznać. Magdalena mówi o sensie nie jako o jednoznacznie określonym celu, lecz raczej jako o głębszym porządku, któremu można zaufać. Jednocześnie wynik 24 punktów w podskali poszukiwania sensu wskazuje, że obecność sensu nie wyklucza dalszej refleksji i pytań egzystencjalnych. Jest to spójne z jej wypowiedziami dotyczącymi spełnienia, samotności, relacji partnerskich, braku dzieci oraz pytania o to, jak będzie wyglądało jej życie w przyszłości.

W Skali Satysfakcji z Życia SWLS Magdalena uzyskała wynik 25 punktów, co odpowiada stenowi 7 i wskazuje na wysoką satysfakcję z życia. Wynik ten dobrze koresponduje z obrazem osoby, która zbudowała w Wielkiej Brytanii stabilną codzienność, posiada pracę, dom, znajomych, lokalną wspólnotę parafialną oraz liczne aktywności pozazawodowe. Wysoka satysfakcja z życia nie oznacza jednak braku obszarów trudnych lub niejednoznacznych. W narracji Magdaleny pojawia się temat samotności, doświadczenia niespełnienia w relacjach partnerskich oraz refleksja nad brakiem dzieci. Można więc uznać, że jej satysfakcja ma charakter realistyczny: opiera się na docenieniu samodzielnie zbudowanego życia, osiągnięć i aktywności, ale współistnieje ze świadomością osobistych braków i pytań pozostających bez jednoznacznej odpowiedzi.

Łącznie wyniki kwestionariuszy tworzą obraz uczestniczki o wysokich zasobach zaradczych, wysokim poczuciu obecności sensu w życiu oraz wysokiej satysfakcji z życia, przy jednoczesnym utrzymywaniu refleksji nad dalszym kierunkiem własnej biografii. Dane te nie stanowią samodzielnej podstawy interpretacji przypadku, lecz dobrze uzupełniają narrację Magdaleny, w której wyraźne są motywy samodzielności, wiary, aktywnego działania, zawodowego rozwoju oraz zakorzenienia codziennego życia w Wielkiej Brytanii.

Podsumowanie przypadku. Przypadek Magdaleny ukazuje migrację jako proces stopniowego budowania samodzielnego życia w Wielkiej Brytanii. Początkowy wyjazd jako *au pair* miał przede wszystkim charakter językowy i rozwojowy, jednak z czasem przekształcił się w trwałe zakorzenienie zawodowe, społeczne i codzienne. Magdalena nie przedstawia



swojej migracji jako jednorazowego przełomu, lecz jako ciąg decyzji, prób i kolejnych etapów, w których stopniowo rozwijała kompetencje językowe, zawodowe i kulturowe.

W jej narracji przebija się motyw sprawczości. Uczestniczka wielokrotnie doświadczała sytuacji wymagających reorganizacji życia: utraty pracy, zmian zawodowych, trudnego związku, problemów mieszkaniowych oraz konieczności budowania stabilności poza krajem pochodzenia. W odpowiedzi na te doświadczenia podejmowała konkretne działania, szukała rozwiązań, uczyła się nowych sposobów funkcjonowania i odzyskiwała wpływ na własną sytuację. Wysoki wynik BRCS pozostaje spójny z tym obrazem, wskazując na duże zasoby prężności zaradczej.

Tożsamość kulturowa Magdaleny ma charakter zintegrowany, choć wielowarstwowy. Uczestniczka nadal określa siebie jako osobę pochodzącą z Polski i utrzymuje silną więź z matką oraz krajem rodzinnym. Jednocześnie jej dom, praca, parafia, znajomi, codzienność i poczucie osiągnięć są obecnie ulokowane w Wielkiej Brytanii. Uzyskanie brytyjskiego obywatelstwa można interpretować jako sposób zabezpieczenia życia, które sama tam zbudowała, a nie jako odrzucenie polskości.

Ważnymi zasobami Magdaleny są wiara, aktywny styl życia, praca, samodzielność oraz umiejętność odnajdywania się w środowiskach międzynarodowych. Wysokie poczucie obecności sensu w życiu i wysoka satysfakcja z życia współistnieją jednak z refleksją nad samotnością, relacjami partnerskimi i brakiem dzieci. Jej przypadek pokazuje więc osobę silnie sprawczą i zakorzenioną w Wielkiej Brytanii, ale zarazem świadomą niejednoznaczności własnych wyborów oraz tych obszarów życia, które pozostają niespełnione lub otwarte.

7.2 Synteza wyników analizy materiału empirycznego

Po zakończeniu analizy wewnątrzprzypadkowej sześciu uczestniczek przeprowadzono syntezę porównawczą materiału empirycznego. Jej celem nie było uogólnienie wyników na populację Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii, lecz uchwycenie powtarzających się oraz kontrastujących sposobów opowiadania o migracji, przynależności kulturowej, radzeniu sobie z trudnościami, poczuciu sensu w życiu i satysfakcji z życia. Synteza zachowuje jakościowy i interpretacyjny charakter badania: podstawą wnioskowania pozostają narracje uczestniczek, natomiast obserwacja oraz wyniki BRCS, MLQ i SWLS są traktowane jako materiał pomocniczy, pozwalający lepiej osadzić opowieści w szerszym kontekście funkcjonowania psychologicznego.

W analizowanych narracjach migracja nie ujawnia się jako jednorodne doświadczenie, lecz jako wydarzenie lub proces, któremu uczestniczki nadawały odmienne znaczenia



biograficzne. Dla części z nich wyjazd do Wielkiej Brytanii był początkowo decyzją praktyczną, czasową lub zawodową, która dopiero z biegiem lat przekształciła się w trwałe zakorzenienie. Dla innych stanowił odpowiedź na kryzys, próbę odzyskania sprawczości albo element szerszej historii mobilności i życia w różnych kontekstach kulturowych. Wspólne dla wszystkich przypadków jest jednak to, że doświadczenie migracji zostało włączone w opowieść o własnym życiu jako znaczący punkt odniesienia dla rozumienia siebie, relacji z Polską i Wielką Brytanią, a także własnych zasobów, strat, wyborów i ograniczeń.

Struktura dalszej części syntezy została podporządkowana pytaniom badawczym sformułowanym w metodologii pracy. W pierwszej kolejności omówione zostaną sposoby konstruowania narracji migracyjnych, a więc to, jak uczestniczki opowiadają o swoim wyjeździe, pozostaniu w Wielkiej Brytanii oraz zmianach zachodzących w ich biografiach. Następnie analiza zostanie skierowana ku przynależności kulturowej i funkcjonowaniu na styku różnych kontekstów kulturowych. Kolejne części będą dotyczyły wzorców radzenia sobie z trudnościami, źródeł sensu w życiu oraz sposobów oceniania własnej satysfakcji z życia. Ostatnim krokiem będzie natomiast pokazanie, w jaki sposób te obszary łączą się w narracjach uczestniczek, tworząc indywidualne i zarazem porównywalne konfiguracje tożsamości kulturowej, prężności zaradczej, sensu i dobrostanu.

Pierwszym obszarem syntezy są zatem znaczenia nadawane samemu wyjazdowi. W narracjach uczestniczek można wyróżnić kilka sposobów opowiadania o migracji: jako o stopniowym zakorzenianiu się, czasowym wyjeździe, który zmienił się w pobyt stały, podążaniu za bliskimi, ucieczce z sytuacji przeciążenia, działaniu ratunkowym w warunkach braku zaplecza oraz projekcie rozwojowym związanym z nauką języka. Takie ujęcie pozwala uniknąć traktowania migracji jako jednego typu doświadczenia i lepiej uchwycić jej funkcję w poszczególnych biografiach.

7.2.1 Znaczenia migracji w narracjach uczestniczek

Analiza narracji pokazuje, że wyjazd do Wielkiej Brytanii nie miał dla uczestniczek jednego, wspólnego znaczenia. O migracji opowiadały zarówno jako o decyzji praktycznej i początkowo czasowej, jak i jako odpowiedzi na kryzys, elemencie relacyjnej historii życia, projekcie rozwojowym lub działaniu podejmowanym w sytuacji braku stabilnego zaplecza. Różnice te pokazują, że samo zamieszkanie w Wielkiej Brytanii nie przesądza o sposobie przeżywania migracji. O jej znaczeniu decyduje raczej miejsce, jakie zajmuje ona w całej biografii oraz to, z jakimi doświadczeniami, relacjami i potrzebami zostaje powiązana w narracji.



W części opowiadanych historii migracja jest przedstawiana jako proces stopniowego zakorzeniania się. Wyjazd nie jawi się od początku jako decyzja życiowa, lecz raczej jako etap, próba albo otwarta możliwość. Dopiero kolejne lata, praca, relacje, macierzyństwo, codzienne obowiązki i coraz lepsza znajomość brytyjskiego kontekstu sprawiały, że Wielka Brytania zaczynała stawać się miejscem życia, a nie tylko miejscem pobytu. Takie zakorzenienie nie oznaczało jednak prostego odcięcia od Polski. Raczej prowadziło do powstania podwójnego układu odniesień, w którym kraj pochodzenia pozostawał ważny emocjonalnie i biograficznie, natomiast Wielka Brytania stawała się przestrzenią codzienności.

W innych opowieściach wyjazd do Wielkiej Brytanii zostaje powiązany z odzyskiwaniem sprawczości. Migracja wiązała się tu z potrzebą wyjścia z sytuacji przeżywanej jako ograniczająca, przeciążająca lub pozbawiająca wpływu. Nie była więc wyłącznie zmianą miejsca zamieszkania, ale także próbą przesunięcia własnej biografii w nowym kierunku. Wielka Brytania mogła stać się przestrzenią odbudowywania autonomii, rozwijania kompetencji, podejmowania nowych decyzji i konstruowania innej wersji siebie. Ten sposób opowiadania o migracji jest istotny dla rozumienia prężności zaradczej, ponieważ pokazuje, że radzenie sobie nie polegało jedynie na przetrwaniu trudności, lecz także na aktywnym przekształcaniu sytuacji życiowej.

W materiale pojawia się również migracja rozumiana jako działanie ratunkowe lub przetrwaniowe. W takim ujęciu wyjazd był mniej związany z projektem samorealizacji, a bardziej z koniecznością znalezienia realnych warunków do życia. Migracja stawała się odpowiedzią na brak stabilności, ograniczone możliwości w Polsce, trudności finansowe lub odpowiedzialność za dziecko. Wielka Brytania postrzegana jest wówczas jako przestrzeń większego bezpieczeństwa materialnego i organizacyjnego, ale niekoniecznie jako miejsce pełnej swojskości. Ten sposób nadawania znaczenia migracji ujawnia szczególne napięcie między stabilizacją a zakorzenieniem: można zbudować względnie bezpieczne życie, a jednocześnie nadal doświadczać samotności, dystansu kulturowego lub poczucia, że żadne z miejsc nie jest w pełni własne.

W części narracji migracja zostaje natomiast wpisana w szerszą biografię mobilności, rozwoju i relacji. Wyjazd do Wielkiej Brytanii nie jest wtedy jedynym ani najprostszym punktem przełomowym, lecz elementem dłuższej historii przemieszczania się, uczenia, podróżowania, pracy lub podążania za ważnymi relacjami. W takim ujęciu migracja nie jest wyłącznie odpowiedzią na brak lub kryzys, lecz także sposobem poszerzania świata, zdobywania kompetencji i budowania życia w kontakcie z różnymi kontekstami kulturowymi. Wielka Brytania staje się jednym z miejsc, w których uczestniczki rozwijały siebie, relacje



i ścieżki zawodowe, a nie jedynie krajem docelowym w klasycznie rozumianej historii emigracyjnej.

Zestawienie tych sposobów nadawania znaczenia migracji pokazuje, że wyjazd do Wielkiej Brytanii pełni w badanym materiale funkcję ramy interpretacyjnej dla opowieści o zmianie. Uczestniczki rozumieją go przez odniesienie do pracy, relacji, macierzyństwa, kryzysów, rozwoju, strat i odzyskiwania wpływu na własne życie. Migracja nie jest więc wyłącznie faktem biograficznym, ale punktem, wokół którego porządkowane są pytania o to, kim uczestniczki były przed wyjazdem, kim stawały się w nowym kraju i jak obecnie rozumieją swoje miejsce między Polską a Wielką Brytanią.

7.2.2 Tożsamość kulturowa, dom i poczucie bycia u siebie

Kolejnym obszarem syntezy jest sposób, w jaki uczestniczki opowiadają o tożsamości kulturowej przez odniesienia do domu, przynależności i poczucia bycia u siebie. W analizowanych narracjach dom nie jest rozumiany wyłącznie jako miejsce zamieszkania ani jako kraj pochodzenia. Częściej pojawia się jako układ relacji, codziennych praktyk, bezpieczeństwa, języka, pracy, rodziny i możliwości bycia sobą. Dlatego pytanie o to, gdzie uczestniczki są „u siebie”, rzadko prowadzi do prostej odpowiedzi. Polska i Wielka Brytania nie tworzą w ich opowieściach dwóch jednoznacznych przeciwieństw, lecz raczej dwa konteksty, wobec których kształtują się różne formy bliskości, dystansu, tęsknoty, przywiązania i ambiwalencji.

W części narracji Wielka Brytania zostaje przedstawiona jako przestrzeń codziennego życia, stabilności i samodzielnie zbudowanego dorobku. Uczestniczki wskazują na pracę, dom, rodzinę, znajomych, parafię, szkołę dzieci, lokalne aktywności albo własne rytuały codzienności jako elementy, które stopniowo osadzały je w brytyjskim kontekście. Tak rozumiane zakorzenienie nie musi oznaczać silnej identyfikacji z brytyjskością. Bardziej dotyczy praktycznego i emocjonalnego osadzenia życia: tego, że to właśnie w Wielkiej Brytanii toczą się codzienne sprawy i podejmowane są decyzje. W tym sensie „bycie u siebie” może wynikać w mniejszym stopniu z deklaracji narodowościowej, a większym z powtarzalności życia, poczucia wpływu i nagromadzenia osobistych doświadczeń w danym miejscu.

Jednocześnie Polska pozostaje w analizowanych narracjach ważnym punktem odniesienia. Jest krajem pochodzenia, języka, dzieciństwa, rodziny, wspomnień i części relacji, które nadają biografii ciągłość. Dla niektórych uczestniczek Polska wiąże się z emocjonalną bliskością, możliwością łatwiejszego porozumienia kulturowego, kontaktem z rodziną lub poczuciem, że pewne kody społeczne są bardziej zrozumiałe. Nie jest jednak przedstawiana



jednoznacznie jako utracony dom idealny. W opowieściach pojawiają się także trudności związane z Polską: presja społeczna, ograniczone możliwości zawodowe lub materialne, dawne kryzysy, rodzinne obciążenia, a czasem poczucie, że powrót oznaczałby konieczność zaczynania życia od nowa. Polska jest więc bliska, ale nie zawsze dostępna jako realne miejsce powrotu.

Wyraźnie zarysowanym motywem jest doświadczenie bycia „pomiędzy”. Nie oznacza ono jednak w każdym przypadku tego samego. W niektórych narracjach „pomiędzy” ma charakter obfitości: pozwala łączyć polskie pochodzenie z brytyjską codziennością, korzystać z różnych kodów kulturowych, mieć symbolicznie „dwa serca” lub więcej niż jedno miejsce, które można nazwać domem. Tak rozumiane życie między kontekstami poszerza biografię i daje dostęp do większej liczby relacji, języków, doświadczeń oraz sposobów rozumienia siebie. W innych opowieściach to samo „pomiędzy” przyjmuje jednak bardziej bolesną postać, zbliżoną do poczucia, że nie można być w pełni ani tu, ani tam. Wtedy życie między krajami wiąże się nie tylko z bogactwem doświadczeń, ale również z niedosytem: tęsknotą, koniecznością wyboru, brakiem pełnej obecności w relacjach i niepewnością dotyczącą przyszłości.

Warto zauważyć, że tożsamość kulturowa bywa w tych narracjach bardziej relacyjna niż terytorialna. Uczestniczki często lokują dom nie tyle w państwie czy narodzie, ile w więziach: z partnerem, dziećmi, matką, przyjaciółkami, wspólnotą religijną, środowiskiem pracy lub osobami, przy których mogą funkcjonować swobodnie. Gdy relacje w Wielkiej Brytanii są silne, kraj ten staje się bardziej „własny”; gdy ich brakuje, nawet materialna stabilizacja nie wystarcza do pełnego zakorzenienia. Podobnie Polska może pozostawać bliska dzięki rodzinie i językowi, ale tracić oczywistość jako dom, jeśli codzienne życie, praca i najważniejsze decyzje od lat dokonują się gdzie indziej.

Z tego powodu tożsamość kulturowa uczestniczek ma charakter dynamiczny i niejednoznaczny. Nie sprowadza się do pytania, czy bardziej należą do Polski, czy do Wielkiej Brytanii. Raczej ujawnia się w sposobie, w jaki uczestniczki układają relację między krajem pochodzenia a obecnym krajem zamieszkania, między pamięcią a codziennością, między językiem a pracą, między bliskością rodzinną a samodzielnie zbudowanym miejscem w świecie. W analizowanym materiale dom okazuje się więc kategorią wielowymiarową: może oznaczać kraj, ludzi, język, własne mieszkanie, stabilność finansową, wspólnotę, a czasem także możliwość posiadania więcej niż jednego miejsca przynależności. Może jednak również odślaniać koszt życia między krajami, czyli poczucie niepełnego dopasowania, rozproszenia więzi i niemożności jednoczesnego bycia w pełni „tu” i „tam”.



7.2.3 Polskość, brytyjskość i wielokulturowość w narracjach uczestniczek

W analizowanych narracjach tożsamość kulturowa uczestniczek nie sprowadza się do jednej deklaracji narodowościowej. Polskość pozostaje ważnym i najczęściej podstawowym punktem odniesienia, ale jej znaczenie zmienia się pod wpływem długoletniego życia w Wielkiej Brytanii, codziennego funkcjonowania w języku angielskim, pracy w brytyjskich lub międzynarodowych środowiskach oraz tworzenia relacji poza polskim kręgiem kulturowym. Uczestniczki nie mówią, że stały się Brytyjkami, ale też nie opisują swojej polskości jako niezmiennej i nienaruszonej przez migrację. Raczej negocjują ją w odniesieniu do konkretnych doświadczeń: języka, akcentu, stylu komunikacji, wychowania, relacji rodzinnych, pracy, wartości i poczucia dopasowania.

Polskość w narracjach uczestniczek jest najczęściej związana z pochodzeniem, językiem, rodziną, dzieciństwem i pamięcią biograficzną. To ona stanowi punkt wyjścia dla odpowiedzi na pytanie „skąd jestem?”, nawet wtedy, gdy codzienne życie od wielu lat toczy się w Wielkiej Brytanii. Uczestniczki odnoszą się do Polski jako kraju, z którego pochodzą, w którym zostały wychowane i z którym łączą je relacje rodzinne oraz określone kody kulturowe. Polskość nie jest jednak jednorodnym zasobem. W części narracji pojawia się jako źródło bliskości, bezpośredniości, rodzinności lub zrozumiałych norm społecznych. W innych wiąże się także z presją, ocenianiem, ograniczeniami, pruderyjnością, ciężarem dawnych wzorów wychowania lub poczuciem, że Polska nie dałaby dziś wystarczającego bezpieczeństwa życiowego.

Brytyjskość jest natomiast rzadziej opisywana jako pełny wymiar identyfikacji. Wielka Brytania pojawia się przede wszystkim jako przestrzeń codziennego życia, pracy, praw, możliwości i stabilizacji. Niektóre uczestniczki korzystają z brytyjskich instytucji, mają obywatelstwo, wychowują dzieci w brytyjskim systemie, pracują w anglojęzycznych środowiskach lub angażują się w życie lokalnych wspólnot. Nie oznacza to jednak automatycznie, że uważają się za Brytyjki. Częściej brytyjskość jest obecna jako kontekst funkcjonowania, którego normy zostały częściowo przyswojone, ale który nie zawsze staje się tożsamością w sensie emocjonalnym. Można więc powiedzieć, że uczestniczki są w różnym stopniu zakorzenione w Wielkiej Brytanii, ale nie zawsze identyfikują się z brytyjskością jako kategorią opisującą je same.

W materiale widoczne jest zatem swoiste *continuum* doświadczeń tożsamościowych: od poczucia silnego osadzenia w Wielkiej Brytanii, wyrażanego poprzez potrzebę zabezpieczenia swojego miejsca, żeby nie zostać „wykopaną z domu”, po doświadczenie, że mimo wielu lat życia za granicą „to dalej nie jest moja kultura”. Na jednym krańcu tego *continuum* Wielka

Brytania jest postrzegana jako dom codzienny, przestrzeń osiągnięć, pracy, bezpieczeństwa i samodzielnie zbudowanego życia. Na drugim pozostaje miejscem stabilizacji materialnej lub organizacyjnej, ale nie zapewnia poczucia pełnej kulturowej swojskości. Podobne zróżnicowanie widać w sposobie odpowiadania na pytanie o własną identyfikację: część uczestniczek określa się dość jasno jako Polki mieszkające w Anglii, inne natomiast opisują momenty niepewności, zwłaszcza w sytuacjach wymagających szybkiego nazwania siebie wobec innych. To pokazuje, że tożsamość kulturowa nie zawsze jest gotową etykietą, którą można bez wahania przywołać. Czasem ujawnia się właśnie w zawahaniu, konieczności doprecyzowania, poprawienia pierwszej odpowiedzi albo szukania formuły, która pomieści więcej niż jedno miejsce i więcej niż jedną historię.

Interesujący jest wątek języka i sposobu komunikacji. Dla części uczestniczek język angielski stał się narzędziem pracy, awansu, samodzielności i codziennego funkcjonowania. Jednocześnie akcent, swoboda mówienia lub brak pełnej językowej naturalności mogą przypominać o odmienności. W niektórych narracjach adaptacja językowa jest bardzo zaawansowana i wiąże się z poczuciem kompetencji oraz skuteczności. W innych język angielski pozostaje obszarem napięcia, zwłaszcza wtedy, gdy codzienne funkcjonowanie odbywa się głównie w polskim środowisku. Język polski daje poczucie swojskości i łatwości wyrażania siebie, ale może też utrwalać funkcjonowanie w polskiej „bańce”. Język angielski otwiera dostęp do brytyjskiego świata społecznego i zawodowego, lecz nie zawsze staje się językiem pełnej emocjonalnej przynależności.

W narracjach pojawia się również wymiar wielokulturowości. Dla niektórych uczestniczek szczególnie ważne okazuje się nie tyle wejście w jednorodną brytyjskość, ile funkcjonowanie w środowiskach międzynarodowych, wieloetnicznych i zróżnicowanych kulturowo. Takie środowiska mogą zmniejszać poczucie odmienności, ponieważ obcość nie jest wtedy przypisana tylko jednej osobie. Wielokulturowość staje się przestrzenią, w której polskie pochodzenie jest jednym z wielu możliwych punktów odniesienia, a nie cechą wyraźnie odróżniającą od większości. W takich opowieściach tożsamość kulturowa przyjmuje formę bardziej otwartą: uczestniczki nie muszą wybierać między Polską a Wielką Brytanią, lecz mogą umieszczać siebie w szerszym, międzynarodowym układzie relacji i doświadczeń.

Tożsamość kulturowa uczestniczek ujawnia się nie tylko w deklaracjach, ale również w porównaniach kulturowych. Kobiety zestawiają polską bezpośredniość z brytyjską uprzejmością, polskie więzi rodzinne z większym dystansem społecznym, polskie normy wychowania z większą swobodą lub indywidualizmem doświadczanym w Wielkiej Brytanii. Porównania te nie są jednoznacznie wartościujące. Czasem polskość jest przedstawiana jako



bliższa i bardziej autentyczna, czasem jako obciążająca. Podobnie brytyjskość bywa kojarzona z wolnością, spokojem, możliwościami i przewidywalnością, ale także z chłodem, dystansem lub powierzchowną uprzejmością. To pokazuje, że uczestniczki nie przejmują jednej kultury w miejsce drugiej, lecz tworzą własne układy znaczeń, wybierając, odrzucając lub reinterpreterując elementy obu kontekstów.

W tym sensie tożsamość kulturowa badanych kobiet ma charakter procesualny. Nie jest zamkniętą odpowiedzią na pytanie, czy są Polkami, Brytyjkami czy osobami „pomiędzy”. Jest raczej sposobem opowiadania o sobie w odniesieniu do różnych miejsc, języków, norm, wspólnot i doświadczeń biograficznych. Polskość pozostaje ważnym źródłem ciągłości, Wielka Brytania staje się przestrzenią codziennego życia i samodzielnie zbudowanych zasobów, a wielokulturowość umożliwia części uczestniczek przekroczenie prostego podziału na „tu” i „tam”. Tożsamość kulturowa ujawnia się więc jako dynamiczna konfiguracja pochodzenia, doświadczenia migracyjnego, aktualnych relacji i sposobów nadawania znaczenia własnej biografii.

7.2.4 Prężność zaradcza i sposoby radzenia sobie z trudnościami

Kolejnym obszarem syntezy jest prężność zaradcza, rozumiana nie tylko jako deklarowana zdolność do radzenia sobie z trudnościami, lecz także jako sposób organizowania narracji wokół kryzysów, strat, zmian i odzyskiwania wpływu na własne życie. W analizowanym materiale prężność nie przyjmuje jednej postaci. Niektóre uczestniczki opowiadają o niej poprzez konkretne działania i rozwiązywanie problemów, inne poprzez relacje, wiarę, terapię, pracę, macierzyństwo lub stopniowe osvajanie codzienności. Wspólne jest jednak to, że trudne doświadczenia rzadko pozostają w narracjach jedynie zamkniętymi epizodami cierpienia. Częściej zostają włączone w opowieść o zmianie, uczeniu się, przetrwaniu lub budowaniu nowego sposobu funkcjonowania.

Najbardziej widoczną formą radzenia sobie z trudnościami jest prężność zadaniowa. Uczestniczki opisują sytuacje, w których wobec trudności podejmowały konkretne działania: szukały pracy, organizowały mieszkanie, uczyły się języka, zmieniały środowisko zawodowe, zabezpieczały status prawny, korzystały z instytucji lub podejmowały decyzje o rozstaniu. Ten wymiar prężności wyraźnie ujawnia się w narracjach, w których migracja wiązała się z koniecznością samodzielnego budowania stabilności. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych nie polegało wówczas na szybkim rozwiązaniu problemu, lecz na sekwencji małych i większych działań, które stopniowo zwiększały poczucie wpływu. Prężność ma tu charakter



praktyczny: jest widoczna w tym, że uczestniczki mimo lęku, zmęczenia lub niepewności podejmowały kolejne kroki.

Drugim ważnym wymiarem jest prężność relacyjna. W części narracji zasobem nie jest samotna samowystarczalność, lecz możliwość oparcia się na innych: partnerze, dzieciach, matce, przyjaciółkach, wspólnocie religijnej, środowisku zawodowym lub terapeutycznym. Relacje pełnią funkcję stabilizującą, ale także interpretacyjną: pozwalają zobaczyć własną sytuację z innej perspektywy, nazwać doświadczenie przemocy lub przeciążenia, podjąć decyzję o zmianie albo odzyskać poczucie, że nie jest się całkowicie samą. W tym sensie prężność zaradcza nie musi oznaczać niezależności od innych. Przeciwnie, w części przypadków ujawnia się właśnie jako zdolność do szukania i przyjmowania wsparcia oraz do budowania więzi, które pomagają utrzymać ciągłość życia w warunkach migracyjnych.

W analizowanych narracjach pojawia się także prężność refleksyjna. Polega ona na próbie rozumienia własnych doświadczeń, dostrzegania powtarzających się schematów, interpretowania kryzysów i przekształcania ich w wiedzę o sobie. Istotne są tu wątki terapii, pracy psychologicznej, duchowej refleksji oraz autorefleksyjnego komentowania własnych decyzji. Uczestniczki nie tylko opowiadają, co się wydarzyło, ale często zastanawiają się, dlaczego dane wydarzenie było dla nich ważne, jak je dziś rozumieją i czego się dzięki niemu nauczyły. Taki sposób narracyjnego opracowywania doświadczeń ma znaczenie dla tożsamości, ponieważ pozwala włączać trudne epizody w szerszą opowieść o własnej drodze życiowej, zamiast pozostawiać je jako chaotyczne lub niezrozumiałe historie rozpadu.

Oddzielnym zasobem w części narracji jest wiara. Dla niektórych uczestniczek religijność nie jest jedynie elementem światopoglądu, lecz realną ramą radzenia sobie z cierpieniem, samotnością i niepewnością. Wiara pomaga nadawać sens wydarzeniom, utrzymywać nadzieję oraz przyjmować, że nie wszystkie odpowiedzi muszą być dostępne od razu. W tym ujęciu prężność ma wymiar duchowy: nie polega wyłącznie na kontroli nad sytuacją, ale także na zaufaniu, że własna biografia ma pewien sens mimo istnienia doświadczeń trudnych, niepełnych lub niejasnych. Wspólnota religijna może dodatkowo pełnić funkcję społeczną, dając uczestniczkom oparcie, przynależność i możliwość wspierania innych.

Ważne jest jednak, że prężność zaradcza w badanym materiale nie oznacza braku kruchości. Uczestniczki mówią o lęku, samotności, zmęczeniu, poczuciu utknienia, rozczarowaniu, utracie pracy, trudnych relacjach, ograniczeniach finansowych lub niepewności dotyczącej przyszłości. Ich narracje nie tworzą prostych historii sukcesu, w których migracja prowadzi wyłącznie do wzrostu i satysfakcji. Raczej pokazują, że prężność może współistnieć



z ambiwalencją i obciążeniem. Osoba może skutecznie działać, a jednocześnie czuć się samotna; może zbudować stabilność materialną, a równocześnie nie mieć poczucia pełnego zakorzenienia; może mieć wysokie zasoby zaradcze, a mimo to nadal doświadczać niedosytu w obszarze relacji lub sensu.

Wyniki BRCS można traktować jako dodatkowy kontekst tych obserwacji. Nie wyjaśniają one samodzielnie narracji uczestniczek, ale pomagają zobaczyć, że deklarowana prężność zaradcza nie zawsze przybiera taką samą formę w opowieści biograficznej. Niższy wynik nie musi oznaczać nieumiejętności radzenia sobie, jeśli narracja pokazuje wieloletnie przetrwanie i organizowanie życia mimo trudnych warunków. Wyższy wynik również nie oznacza życia pozbawionego kryzysów, lecz raczej może współwystępować z wyraźnym poczuciem sprawczości, elastyczności i skuteczności. Z tego powodu wyniki kwestionariusza należy czytać w świetle całej opowieści, a nie jako jej prostą miarę.

Można zatem podsumować, że prężność zaradcza uczestniczek ujawnia się przede wszystkim w sposobie opowiadania o przechodzeniu przez trudności: działaniu, szukaniu wsparcia, uczeniu się, odzyskiwaniu wpływu, interpretowaniu doświadczeń oraz nadawaniu im sensu. W kontekście migracji prężność ta ma szczególne znaczenie, ponieważ dotyczy nie tylko pojedynczych kryzysów, ale także długotrwałego funkcjonowania między krajami, językami, systemami i relacjami. Badany materiał pokazuje, że radzenie sobie nie jest jednorazową reakcją na przeciwność, lecz procesem wpisanym w całą narrację życia po migracji.

7.2.5 Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia

Kolejnym obszarem syntezy jest sposób, w jaki uczestniczki opowiadają o sensie w życiu i satysfakcji z życia. W analizowanym materiale oba te wymiary są ze sobą powiązane, ale nie tożsame. Poczucie sensu w życiu częściej pojawia się w narracjach jako odpowiedź na pytanie o to, co nadaje życiu kierunek, wartość i znaczenie, natomiast satysfakcja z życia wiąże się bardziej z oceną aktualnej sytuacji, stopniem spełnienia oraz poczuciem, że własne życie układa się w sposób wystarczająco dobry. Uczestniczki mogą więc odnajdywać sens w życiu poprzez relacje, dzieci, pracę, wiarę lub rozwój, a jednocześnie doświadczać niedosytu, samotności, zmęczenia albo niepewności dotyczącej przyszłości.

Najbardziej wyraźnym źródłem sensu w życiu w badanym materiale są relacje. Uczestniczki często wskazują na partnerów, dzieci, matki, przyjaciółki, rodzinę w Polsce lub wspólnotę jako osoby i więzi, które porządkują ich doświadczenie i nadają mu znaczenie. W części narracji relacje pełnią funkcję zakorzeniającą: pozwalają czuć się potrzebną, kochaną, odpowiedzialną lub związaną z określonym miejscem. Macierzyństwo pojawia się jako silny



wymiar sensu w życiu, choć przyjmuje różne znaczenia. Dla jednych uczestniczek jest źródłem codziennej odpowiedzialności, więzi i życiowej ciągłości; dla innych brak dzieci staje się obszarem refleksji nad spełnieniem, możliwymi alternatywami biograficznymi lub relacjami, które nigdy nie stworzyły warunków do takiej decyzji.

Drugim ważnym źródłem sensu w życiu jest praca. Nie we wszystkich narracjach praca oznacza samorealizację w tym samym stopniu, ale często stanowi ważny punkt organizujący życie po migracji. Może dawać stabilność, poczucie kompetencji, niezależność finansową, potwierdzenie własnej wartości, możliwość pomagania innym albo przestrzeń rozwoju. W części przypadków praca jest przedstawiana przede wszystkim jako warunek bezpieczeństwa i przetrwania, w innych jako obszar identyfikacji zawodowej i osobistego znaczenia. W obu ujęciach pozostaje jednak istotna, ponieważ właśnie poprzez pracę wiele uczestniczek budowało swoje miejsce w Wielkiej Brytanii i doświadczało własnej sprawczości.

W części narracji szczególne znaczenie ma wiara. Religijność pojawia się nie tylko jako przekonanie światopoglądowe, ale także jako sposób nadawania sensu doświadczeniom trudnym, niejednoznacznym lub wymykającym się kontroli. Wiara pozwala przyjąć, że wydarzenia mogą mieć znaczenie, nawet jeśli nie jest ono w pełni zrozumiałe. Daje także ramę nadziei, zaufania i cierpliwości wobec przyszłości. W takich narracjach sens w życiu nie musi być określony jako konkretny cel do osiągnięcia. Może raczej przyjmować formę przekonania, że życie ma głębszy porządek, a zadaniem osoby jest iść dalej, podejmować decyzje, wspierać bliskich i pozostawać otwartą na dalszy rozwój.

Ważnym źródłem sensu w życiu jest również rozwój: uczenie się, podróżowanie, poznawanie nowych miejsc, rozwijanie kompetencji, twórczość, aktywność fizyczna lub podejmowanie kolejnych wyzwań. W wielu narracjach uczestniczki opisują siebie jako osoby, które nie zatrzymują się w jednym miejscu, ale szukają nowych doświadczeń, uczą się języków, zmieniają pracę, rozwijają zainteresowania lub próbują lepiej rozumieć siebie. Ten wymiar sensu w życiu jest wyjątkowo istotny w kontekście migracji, ponieważ pokazuje, że życie w Wielkiej Brytanii nie jest wyłącznie skutkiem wyjazdu z Polski, ale także przestrzenią dalszego stawania się. Migracja otwiera możliwość rozwoju, ale jednocześnie wymaga ciągłego dostosowywania się do nowych warunków.

Satysfakcja z życia w narracjach uczestniczek ma charakter bardziej zróżnicowany i często ambiwalentny. Niektóre kobiety opisują swoje życie jako zasadniczo dobre, stabilne i dające poczucie osiągnięcia, zwłaszcza gdy udało im się zbudować dom, pracę, relacje i codzienny rytym w Wielkiej Brytanii. W takich przypadkach satysfakcja wiąże się z poczuciem, że mimo trudności życie zostało w znacznym stopniu ułożone własnym



wysiłkiem. Inne narracje pokazują jednak, że stabilność materialna lub organizacyjna nie wystarcza do pełnego zadowolenia. Można mieć pracę, mieszkanie i względne bezpieczeństwo, a jednocześnie odczuwać samotność, brak bliskich relacji, niespełnienie zawodowe, tęsknotę za Polską albo brak pełnego kulturowego dopasowania.

Ważne jest więc napięcie między poczuciem sensu w życiu a satysfakcją z życia. Wysokie poczucie sensu w życiu nie musi oznaczać wysokiej satysfakcji z życia, a niższa satysfakcja nie oznacza braku sensu w życiu. Uczestniczka może bardzo wyraźnie wiedzieć, dla kogo lub po co żyje, a jednocześnie czuć, że jej obecne życie jest obciążające, samotne lub niepełne. Może też wysoko oceniać swoją codzienność, a zarazem dostrzegać obszary niespełnienia, zwłaszcza w relacjach partnerskich, pracy, macierzyństwie lub poczuciu domu. W tym sensie poczucie sensu w życiu wydaje się w badanym materiale bardziej związane z kierunkiem i znaczeniem biografii, natomiast satysfakcja z życia z oceną aktualnej jakości tej biografii.

Wyniki MLQ i SWLS pozwalają uchwycić te napięcia, ale ich nie wyczerpują. Kwestionariusze pokazują, w jakim stopniu uczestniczki deklarują obecność sensu w życiu, jego poszukiwanie oraz ogólną satysfakcję z życia, jednak dopiero narracje pozwalają zrozumieć, co te wyniki oznaczają w konkretnych historiach. Podobny wynik może mieć odmienne znaczenie w zależności od tego, czy uczestniczka upatruje sensu w życiu w dzieciach, wierze, pracy, relacji partnerskiej, potrzebie rozwoju czy odpowiedzialności za bliskich. Tak samo satysfakcja z życia może wynikać z poczucia stabilności, wdzięczności i osiągnięć, ale może też współlistnieć z tematami trudnymi, których skala nie jest w pełni widoczna w samym wyniku liczbowym.

Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia uczestniczek są więc w badanym materiale silnie związane z relacjami, pracą, wiarą, rozwojem oraz poczuciem sprawczości. Nie tworzą jednak prostego obrazu dobrostanu. Raczej pokazują, że życie po migracji może być jednocześnie sensowne i niepełne, stabilne i samotne, satysfakcjonujące i obciążone tęsknotą, może dawać poczucie sukcesu, ale nie zamykać pytań o przyszłość. W tym sensie narracje uczestniczek pozwalają zobaczyć sens w życiu i satysfakcję z życia jako dynamiczne elementy biografii, a nie jedynie jako stałe cechy psychologiczne.

7.2.6 Konteksty psychologiczne tożsamości kulturowej

Ostatnim obszarem syntezy jest zestawienie sposobów konstruowania tożsamości kulturowej z pomocniczo analizowanymi wymiarami prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu oraz satysfakcji z życia.



Zestawienie analizowanych narracji pokazuje, że tożsamość kulturowa uczestniczek nie funkcjonuje w oderwaniu od sposobów radzenia sobie z trudnościami, źródeł sensu w życiu i oceny własnej satysfakcji z życia. Przeciwnie, wszystkie te obszary wzajemnie się przenikają. Sposób, w jaki kobiety opowiadają o Polsce, Wielkiej Brytanii, domu, pracy, relacjach i własnej biografii migracyjnej, wiąże się z tym, jak rozumieją swoje zasoby, jak interpretują trudne doświadczenia oraz gdzie lokują poczucie znaczenia i spełnienia.

W badanym materiale uwidacznia się powiązanie między tożsamością kulturową a prężnością zaradczą. Dla wielu uczestniczek życie w Wielkiej Brytanii wymagało nie tylko adaptacji praktycznej, ale także ciągłego negocjowania własnej pozycji wobec dwóch kontekstów kulturowych. Uczenie się języka, odnajdywanie się w brytyjskim systemie pracy, budowanie relacji, wychowywanie dzieci poza Polską, radzenie sobie z samotnością lub zabezpieczanie własnego statusu prawnego były jednocześnie działaniami zaradczymi i elementami konstruowania tożsamości. Prężność nie była więc jedynie cechą osobową, ale ujawniała się w procesie układania życia między kulturami.

W części narracji sprawczość i skuteczne radzenie sobie w sytuacjach trudnych wzmacniały poczucie zakorzenienia w Wielkiej Brytanii. Uczestniczki, które opowiadały o pracy, domu, rodzinie, obywatelstwie, wspólnocie lub codziennych osiągnięciach jako o rezultacie własnego wysiłku, częściej przedstawiały Wielką Brytanię jako miejsce realnego życia, a nie tylko pobytu. W takich przypadkach tożsamość kulturowa była silnie powiązana z poczuciem, że udało się zbudować coś trwałego. Nie oznaczało to koniecznie identyfikacji z brytyjskością, ale dawało podstawę do mówienia o Anglii lub Wielkiej Brytanii jako o przestrzeni własnej codzienności.

Jednocześnie narracje pokazują, że wysoka zaradność nie musi prowadzić do pełnego poczucia przynależności ani wysokiej satysfakcji z życia. Jest to zwłaszcza zauważalne tam, gdzie uczestniczka zbudowała stabilność materialną, pracę i organizacyjne bezpieczeństwo, ale nadal doświadcza kulturowego niedopasowania, samotności lub poczucia, że nie jest w pełni „u siebie” ani w Polsce, ani w Wielkiej Brytanii. Prężność zaradcza może umożliwiać przetrwanie i względne uporządkowanie życia, ale nie usuwa automatycznie potrzeby bliskości, zakorzenienia i emocjonalnej swojskości.

Poczucie sensu w życiu często pełni w narracjach funkcję łączącą doświadczenie migracji z radzeniem sobie z obciążeniami. Uczestniczki nadają sens trudnym wydarzeniom przez odniesienie do dzieci, relacji, pracy, wiary, rozwoju lub przekonania, że przeżyte doświadczenia czegoś je nauczyły. Kryzysy, straty i zmiany nie pojawiają się więc wyłącznie jako momenty, które przerywają dotychczasowy bieg życia. W narracjach uczestniczek stają



się także częścią opowieści o dojrzewaniu, odpowiedzialności, autonomii lub odzyskiwaniu siebie. Sens w życiu pozwala więc porządkować doświadczenie migracyjne i nadawać mu miejsce w całościowej historii życia.

Relacje między poczuciem sensu w życiu a satysfakcją z życia są jednak niejednoznaczne. W niektórych przypadkach źródła sensu, takie jak rodzina, praca, wiara czy rozwój, współwystępują z relatywnie wysoką oceną życia. W innych sens pozostaje silny, ale satysfakcja jest ograniczana przez samotność, zmęczenie, brak bliskich relacji, niepewność zawodową lub poczucie kulturowego zawieszenia. Z tego powodu sens w życiu można rozumieć jako wymiar bardziej głęboki i egzystencjalny, natomiast satysfakcję z życia jako bardziej związaną z aktualną oceną jakości codziennego funkcjonowania. Oba wymiary mogą się wzmacniać, ale mogą też pozostawać ze sobą w napięciu.

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS potwierdzają potrzebę ostrożnej, kontekstowej interpretacji. Nie tworzą prostego układu, w którym wysoka prężność automatycznie oznacza wysoką satysfakcję, a silne poczucie sensu w życiu pełne zakorzenienie kulturowe. Dopiero w zestawieniu z narracjami widać, że podobne wyniki mogą mieć różne znaczenie biograficzne. Wysoka satysfakcja może współistnieć z nierozwiązanymi pytaniami dotyczącymi relacji lub przyszłości, a niższa satysfakcja nie musi oznaczać braku zasobów ani braku sensu. Kwestionariusze uzupełniają więc obraz, ale nie zastępują interpretacji narracyjnej.

W celu syntetycznego uporządkowania materiału pomocniczego poniżej zestawiono wyniki uzyskane przez uczestniczki w BRCS, MLQ i SWLS. Tabela nie służy porównaniu statystycznemu przypadków ani formułowaniu uogólnień dotyczących Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii. Wyniki pełnią funkcję pomocniczą i mogą być odczytywane wyłącznie jako kontekst dla narracji poszczególnych uczestniczek. W przypadku BRCS i SWLS podano również interpretację stenową, natomiast wyniki MLQ przedstawiono jako wyniki surowe w dwóch podskalach: obecności sensu w życiu oraz poszukiwania sensu w życiu.



Tabela 2

Pomocnicze zestawienie wyników BRCS, MLQ i SWLS

Uczestniczka	BRCS	MLQ-P	MLQ-S	SWLS	Pomocniczy kontekst narracyjny
Anna	9 / 1. sten, zakres niski	15	21	21 / 6. sten, z. przeciętny	Niższy deklarowany wskaźnik prężnego radzenia sobie z trudnościami współwystępuje z narracją o ostrożnej ocenie własnych możliwości, niedosycie zawodowym i relacyjnym oraz codziennych, relacyjnych źródłach sensu.
Agata	13 / 4. sten, zakres niski	23	26	26 / 7. sten, zakres wysoki	Niższy wynik BRCS współwystępuje z wyraźną deklarowaną satysfakcją z życia i aktywnym namysłem nad sensem, szczególnie w kontekście rodziny, pracy, bezpieczeństwa i przyszłości dzieci.
Bożena	14 / 5. sten, z. przeciętny	22	23	24 / 7. sten, zakres wysoki	Wyniki tworzą kontekst dla narracji o relacyjnym i procesualnym radzeniu sobie z trudnościami, znaczeniu pracy i bliskich relacji oraz ambiwalencji życia pomiędzy różnymi miejscami przynależności.
Dorota	16 / 7. sten, zakres wysoki	31	30	18 / 5. sten, z. przeciętny	Wyższa deklarowana prężność zaradcza oraz wyższe wyniki w obu podskalach MLQ współwystępują z narracją o sprawczości, pracy terapeutycznej, wolności i poszukiwaniu miejsca, przy jednoczesnym poczuciu niedomknięcia w obszarze domu i przyszłości.
Ewa	14 / 5. sten, z. przeciętny	18	33	15 / 4. sten, zakres niski	Przeciętny wynik BRCS i niższa deklarowana satysfakcja z życia współwystępują z bardzo wyraźnym poszukiwaniem sensu oraz narracją o przetrwaniu, odpowiedzialności za córkę, samotności i braku pełnego zakorzenienia.
Magdalena	17 / 8. sten, zakres wysoki	27	24	25 / 7. sten, zakres wysoki	Wyższa deklarowana prężność zaradcza i satysfakcja z życia mogą być odczytywane jako kontekst narracji o aktywnym działaniu, wierze, samodzielnie zbudowanej codzienności i dalszej refleksji nad relacjami oraz przyszłością.

Uwaga. BRCS = Krótka Skala Prężności Zaradczej; MLQ-P = podskala obecności sensu w życiu; MLQ-S = podskala poszukiwania sensu w życiu; SWLS = Skala Satysfakcji z Życia; z. = zakres, np. z. przeciętny = zakres przeciętny. W przypadku BRCS i SWLS podano wynik surowy oraz sten wraz z opisem zakresu. Wyniki MLQ przedstawiono jako wyniki surowe w dwóch podskalach. Zestawienie ma charakter pomocniczy i nie służy diagnozie psychologicznej, porównaniu statystycznemu ani uogólnianiu wyników na populację. Wyniki mogą być odczytywane wyłącznie jako kontekst interpretacyjny dla narracji poszczególnych uczestniczek. Źródło danych: wyniki BRCS/KSPZ, MLQ i SWLS uzyskane w badaniu własnym oraz materiał narracyjny pochodzący z wywiadów z uczestniczkami.

Zestawienie wyników pokazuje zróżnicowane konfiguracje deklarowanej prężności zaradczej, obecności i poszukiwania sensu w życiu oraz satysfakcji z życia w sześciu analizowanych przypadkach. W badanym materiale wyniki kwestionariuszy nie układają się w prosty ani jednoznaczny wzór. Niższy wynik BRCS nie wyklucza obecności strategii radzenia sobie z trudnościami widocznych w narracji, natomiast wyższa deklarowana prężność nie oznacza braku ambiwalencji, strat ani pytań o dalszy kierunek życia. Podobnie wysoka satysfakcja z życia może współwystępować z niedosytem w określonych obszarach, a intensywne poszukiwanie sensu nie musi oznaczać jego braku. Wyniki pełnią więc funkcję pomocniczą: porządkują wybrane aspekty samoopisu uczestniczek, ale ich znaczenie pozostaje zależne od kontekstu biograficznego i narracyjnego.

Najważniejszy wniosek z syntezy dotyczy tego, że tożsamość kulturowa uczestniczek jest powiązana z całym sposobem organizowania ich opowieści o życiu po migracji. Nie jest ona wyłącznie odpowiedzią na pytanie o narodowość, lecz obejmuje relację między miejscami, językami, bliskimi osobami, pracą, doświadczeniem sprawczości, stratami i nadziejami. Prężność zaradcza pokazuje, jak uczestniczki radzą sobie z napięciami wpisanymi w życie między kulturami. Poczucie sensu w życiu pozwala im nadawać tym doświadczeniom znaczenie, a satysfakcja z życia odsłania, na ile aktualna codzienność jest przeżywana jako wystarczająco dobra, pełna lub nadal niekompletna.

W tym ujęciu życie Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii nie układa się w jeden model adaptacji. Badany materiał pokazuje raczej różne konfiguracje zakorzenienia, ambiwalencji, sprawczości, niedosytu i sensotwórczości. Tożsamość kulturowa jest w nich stale opowiadana i aktualizowana: przez wspomnienia Polski, doświadczenie brytyjskiej codzienności, relacje rodzinne i społeczne, pracę, język, wiarę, macierzyństwo, samotność oraz pytania o przyszłość. Dzięki temu narracje uczestniczek pozwalają zobaczyć migrację nie tylko jako zmianę kraju zamieszkania, ale jako długotrwały proces konstruowania siebie w warunkach wielowymiarowej przynależności.

7.2.7 Wnioski syntetyczne w świetle pytań badawczych

Przeprowadzona synteza pozwala sformułować odpowiedzi na pytania badawcze przy zachowaniu jakościowego i interpretacyjnego charakteru pracy. Nie są to uogólnienia odnoszone do populacji Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii, lecz wnioski wynikające z analizy sześciu indywidualnych narracji. Ich znaczenie polega przede wszystkim na uchwyceniu sposobów, w jakie uczestniczki porządkują doświadczenie migracji, konstruują



tożsamość kulturową oraz odnoszą własne życie do prężności zaradczej, sensu w życiu i satysfakcji z życia.

Narracje uczestniczek pokazują, że doświadczenie migracji do Wielkiej Brytanii bywa różnie wpisywane w opowieść o własnym życiu. Dla części kobiet wyjazd był początkowo decyzją praktyczną, czasową lub rozwojową, która dopiero z czasem przekształciła się w trwałą codzienność. Dla innych stanowił odpowiedź na kryzys, próbę odzyskania wpływu na własne życie, działanie ratunkowe albo element szerszej historii mobilności. Migracja nie jest więc w badanym materiale jednorodnym wydarzeniem, lecz ramą interpretacyjną, przez którą uczestniczki opowiadają o zmianie, stratach, możliwościach, relacjach i kolejnych etapach dorosłego życia.

Tożsamość kulturowa badanych kobiet nie przyjmuje postaci prostego wyboru między Polską a Wielką Brytanią. Polskość pozostaje ważnym źródłem ciągłości, języka, pamięci, wychowania i relacji rodzinnych, natomiast Wielka Brytania staje się przestrzenią pracy, codzienności, samodzielności, stabilizacji i osobistych osiągnięć. Uczestniczki w różnym stopniu identyfikują się z brytyjskim kontekstem, ale rzadko opisują siebie po prostu jako Brytyjki. Częściej sytuują siebie jako Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii, osoby funkcjonujące między krajami albo kobiety, których codzienne życie jest już silnie osadzone w Wielkiej Brytanii, choć pochodzenie i część emocjonalnych odniesień pozostają związane z Polską.

W analizowanym materiale szczególne znaczenie ma doświadczenie domu i bycia „u siebie”. Dom nie jest wyłącznie miejscem zamieszkania ani krajem pochodzenia, lecz układem relacji, języka, pracy, bezpieczeństwa, codziennych rytuałów i możliwości bycia sobą. Dla części uczestniczek życie między Polską a Wielką Brytanią ma charakter obfitości: pozwala mieć więcej niż jeden punkt odniesienia, więcej niż jedną przestrzeń bliskości, symbolicznie „dwa domy”. Dla innych to samo doświadczenie wiąże się z niedosytem i poczuciem niepełnej obecności: ani Polska, ani Wielka Brytania nie są już lub jeszcze miejscem całkowicie oczywistym. To pokazuje, że tożsamość kulturowa ujawnia się nie tylko w deklaracjach, ale także w ambiwalencji, zawahaniach i próbach znalezienia języka dla złożonego doświadczenia przynależności.

Prężność zaradcza uczestniczek ujawnia się przede wszystkim w sposobie, w jaki opowiadają o przechodzeniu przez trudności. W narracjach widoczne są różne formy radzenia sobie: zadaniowe organizowanie życia, korzystanie ze wsparcia relacyjnego, szukanie profesjonalnej pomocy, odwoływanie się do wiary, rozwijanie kompetencji, podejmowanie decyzji o zmianie oraz stopniowe odzyskiwanie wpływu. Prężność nie oznacza jednak braku



cierpienia ani prostej historii sukcesu. Uczestniczki mogą być zaradne i sprawcze, a jednocześnie doświadczać samotności, zmęczenia, lęku, przeciążenia lub poczucia niepełnego zakorzenienia. W tym sensie prężność zaradcza ma w materiale charakter procesualny i biograficzny, a nie jedynie postać cechy.

Poczucie sensu w życiu najczęściej wiąże się w narracjach z relacjami, dziećmi, pracą, wiarą, rozwojem i odpowiedzialnością za bliskich. Sens nie zawsze jest przedstawiany jako jasno określony cel; czasem przyjmuje postać przekonania, że życie ma głębszy porządek, że trudne wydarzenia można włączyć w szerszą opowieść o sobie albo że warto działać dalej ze względu na innych. Satysfakcja z życia jest natomiast bardziej związana z oceną aktualnej codzienności: stabilności, pracy, jakości relacji, poczucia domu, bezpieczeństwa i spełnienia. Oba obszary są ze sobą powiązane, ale nie tożsame. W niektórych narracjach wzajemnie się wzmacniają, w innych pozostają w napięciu: życie może być sensowne, ale nadal nie w pełni satysfakcjonujące.

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS stanowią użyteczne tło dla interpretacji, lecz nie zastępują analizy narracyjnej. Pokazują deklarowany poziom prężności zaradczej, obecności i poszukiwania sensu w życiu oraz satysfakcji z życia, ale dopiero w zestawieniu z wywiadami ujawniają swoje znaczenie. Niższy wynik prężności nie musi oznaczać braku realnej zaradności, jeśli narracja pokazuje wieloletnie radzenie sobie w trudnych warunkach. Wysoka satysfakcja nie wyklucza niedosytu, a wysokie poszukiwanie sensu może współistnieć z wyraźnie obecnymi źródłami znaczenia. Kwestionariusze pomagają więc uchwycić pewne napięcia, ale ich sens pozostaje zależny od kontekstu biograficznego.

Na główne pytanie badawcze można zatem odpowiedzieć następująco: Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii opisują swoją tożsamość kulturową jako dynamiczną i wielowymiarową relację między pochodzeniem, aktualnym miejscem życia, językiem, relacjami, pracą, pamięcią i przyszłością. Tożsamość ta nie jest stałą etykietą, lecz sposobem narracyjnego porządkowania doświadczenia życia między kontekstami kulturowymi. Prężność zaradcza, sens w życiu i satysfakcja z życia nie są wobec niej zewnętrznymi zmiennymi, ale splatają się z nią w opowieściach o tym, jak uczestniczki budowały życie po migracji, radziły sobie z trudnościami, nadawały znaczenie własnym doświadczeniom i oceniały swoją codzienność. W tym ujęciu migracja okazuje się nie tylko zmianą kraju zamieszkania, lecz długotrwałym procesem konstruowania siebie.



Rozdział 8. Dyskusja wyników

Celem badania było zrozumienie, w jaki sposób sześć Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii opowiada o swojej tożsamości kulturowej oraz jak w tych narracjach pojawiają się prężność zaradcza, poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia. Głównym przedmiotem analizy była tożsamość kulturowa w ujęciu narracyjnym, rozumiana jako sposób opowiadania siebie wobec kraju pochodzenia, kraju życia, języka, relacji, pracy, pamięci biograficznej i wyobrażonej przyszłości. Prężność zaradcza, sens w życiu i satysfakcja z życia zostały potraktowane jako konteksty psychologiczne, które pomagają lepiej zrozumieć biografie uczestniczek, ale nie zastępują analizy narracyjnej.

Praca ma charakter jakościowy, eksploracyjno-interpretacyjny i została oparta na wielokrotnym studium przypadku. Oznacza to, że uzyskane wyniki nie służą do uogólniania na populację Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii. Dyskusja odnosi się do badanego materiału, czyli do sześciu analizowanych przypadków. Wnioski formułowane w tym rozdziale dotyczą sposobów konstruowania znaczeń w narracjach uczestniczek, a nie częstości występowania określonych postaw, strategii czy poziomów adaptacji w szerszej grupie migrantek.

Dyskusja nie powtarza szczegółowo wyników opisanych w rozdziale analitycznym. Jej zadaniem jest pokazanie, jakie znaczenie mają uzyskane wyniki w świetle przyjętej ramy teoretycznej: narracyjnego ujęcia tożsamości, nieesencjalistycznego rozumienia tożsamości kulturowej, koncepcji przynależności, literatury dotyczącej migracji i akulturacji oraz psychologicznych koncepcji prężności zaradczej, sensu w życiu i satysfakcji z życia. Ważne jest zwłaszcza to, że w badanym materiale te obszary nie funkcjonują oddzielnie. Tożsamość kulturowa ujawnia się w sposobie opowiadania o migracji, radzeniu sobie z przeciwnościami, relacjach, pracy, domu, dzieciach, wierze, samotności, wyborach i pytaniach o przyszłość.

8.1 Tożsamość kulturowa jako narracyjne układanie życia

Główne pytanie badawcze dotyczyło tego, jak Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii konstruują swoją tożsamość kulturową w narracjach biograficznych oraz jak wiąże się ona z prężnością zaradcza, poczuciem sensu w życiu i satysfakcją z życia. W sześciu analizowanych przypadkach tożsamość kulturowa nie przyjmuje postaci prostego wyboru między polskością a brytyjskością. Nie jest też wyłącznie deklaracją narodowościową. Uczestniczki opowiadają o sobie poprzez relację między miejscami, językami, więziami,

codziennymi praktykami, doświadczeniami zawodowymi, pamięcią rodzinną i własnymi planami.

Polskość w badanym materiale pozostaje ważna, ale nie zawsze w ten sam sposób. Dla części uczestniczek oznacza język, dzieciństwo, pamięć rodzinną, więzi z bliskimi, kod kulturowy i poczucie biograficznej ciągłości. Dla innych jest także punktem odniesienia, wobec którego widoczne stają się różnice w stylu pracy, komunikacji, wychowania czy relacji społecznych. Wielka Brytania pojawia się natomiast jako przestrzeń codzienności, pracy, domu, edukacji dzieci, samodzielności, bezpieczeństwa, sprawczości i osiągnięć. Nie oznacza to jednak, że staje się dla każdej uczestniczki miejscem pełnego zakorzenienia. W niektórych narracjach praktyczna stabilizacja współistnieje z poczuciem kulturowego dystansu, samotności lub bycia „pomiędzy”.

Taki wynik dobrze koresponduje z koncepcją Halla, który ujmuje tożsamość kulturową nie jako stałą esencję, lecz jako proces historycznie, społecznie i symbolicznie konstruowany (Hall, 1990). W narracjach uczestniczek tożsamość kulturowa nie jest czymś raz ustalonym. Jest raczej stale aktualizowana w kolejnych etapach życia: przez wyjazd, pracę, macierzyństwo lub bezdzietność, związki, zmianę języka, kontakty z Polską, doświadczenia brytyjskich instytucji i pytania o przyszłość. Polskość i brytyjskość nie występują tu jako dwa zamknięte zbiory cech, między którymi trzeba dokonać wyboru. Są raczej punktami odniesienia, wobec których uczestniczki nadają sens własnej biografii.

Perspektywa narracyjna McAdamsa i McLean pozwala lepiej uchwycić tę złożoność. Tożsamość narracyjna polega na integrowaniu przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w historię życia, która nadaje doświadczeniom pewien stopień spójności, celu i znaczenia (McAdams & McLean, 2013). W badanym materiale migracja jest jednym z kluczowych elementów takiej historii. Uczestniczki nie tylko relacjonują, kiedy i dlaczego wyjechały. Opowiadają, kim były przed wyjazdem, co się zmieniło po przyjeździe, co udało im się zbudować, czego utratę nadal odczuwają i jak rozumieją własne miejsce między Polską a Wielką Brytanią.

Ujęcie Anthias pomaga z kolei odejść od pytania, „jaką tożsamość” mają uczestniczki, na rzecz pytania, jak umiejscawiają siebie w różnych relacjach społecznych, kulturowych i biograficznych (Anthias, 2002). W badanym materiale kobiety sytuują siebie wobec Polski, Wielkiej Brytanii, rodziny, pracy, partnerów, dzieci, wspólnot religijnych, środowisk zawodowych i lokalnych społeczności. To właśnie te umiejscowienia składają się na ich tożsamość kulturową. Nie chodzi więc tylko o to, czy ktoś czuje się bardziej Polką czy bardziej



Brytyjką, ale o to, gdzie lokuje własną codzienność, gdzie czuje się rozumiany, gdzie doświadcza obcości, a gdzie ma poczucie wpływu i sensu.

Koncepcja Yuval-Davis pozwala dodatkowo podkreślić, że przynależność nie jest tym samym, co formalne członkostwo w grupie lub posiadanie określonego obywatelstwa (Yuval-Davis, 2006). W narracjach uczestniczek przynależność obejmuje poczucie bycia u siebie, bezpieczeństwa, bliskości, znajomości kodów kulturowych i emocjonalnego zakorzenienia. Można mieszkać w Wielkiej Brytanii przez wiele lat, mieć pracę, dom i stabilność, a jednocześnie nie doświadczać pełnej swojskości. Można też zachowywać silną więź z Polską, ale nie widzieć w niej realnego miejsca powrotu. Ten wynik jest jednym z najważniejszych dla całej pracy: tożsamość kulturowa w badanym materiale jest dynamiczną relacją między różnymi źródłami przynależności, a nie prostym statusem migracyjnym.

8.2 Migracja jako doświadczenie biograficzne i narracyjne

W narracjach uczestniczek migracja nie jest jednorazowym wydarzeniem. Nie kończy się w momencie przyjazdu do Wielkiej Brytanii ani w chwili znalezienia pierwszej pracy czy mieszkania. Jest procesem, który organizuje opowieść o życiu i powraca w kolejnych pytaniach: dlaczego wyjechałam, dlaczego zostałam, co zyskałam, co utraciłam, czy mogłabym wrócić, gdzie jest moje życie, gdzie jest mój dom.

Znaczenia migracji są w badanym materiale zróżnicowane. Dla niektórych uczestniczek wyjazd miał początkowo charakter praktyczny lub rozwojowy: miał służyć nauce języka, zdobyciu doświadczenia, zarobieniu pieniędzy albo sprawdzeniu siebie w innym kraju. Dla innych wiązał się z relacją partnerską, próbą budowania wspólnego życia albo podążaniem za bliską osobą. W części narracji migracja miała również wymiar ratunkowy: była sposobem wyjścia z trudnej sytuacji zawodowej, finansowej, rodzinnej lub emocjonalnej. W innych przypadkach wpisywała się w szerszą biografię mobilności, ciekawości świata i życia w wielu kontekstach kulturowych.

Ta różnorodność pokazuje, że nie należy sprowadzać migracji do jednego motywu, na przykład „wyjazdu za lepszym życiem”. W sześciu analizowanych przypadkach migracja jest jednocześnie praktyczna, relacyjna, zawodowa, tożsamościowa i egzystencjalna. Daje szansę na samodzielność, stabilność, rozwój zawodowy i rozszerzenie horyzontów, ale może też wiązać się z utratą oczywistości, samotnością, przeciążeniem, koniecznością zaczynania od nowa i pytaniem o własne miejsce.

Narracyjne ujęcie tożsamości pozwala zrozumieć, dlaczego migracja staje się tak ważnym elementem opowieści o sobie. W biografiach uczestniczek wyjazd do Wielkiej



Brytanii nie jest tylko faktem geograficznym. Staje się punktem, wobec którego interpretowane są wcześniejsze wybory, późniejsze osiągnięcia, straty, kryzysy i zmiany. W niektórych opowieściach migracja jest przedstawiana jako stopniowe osvajanie nowego życia. W innych jako decyzja podjęta w sytuacji przymusu lub braku alternatyw. Jeszcze w innych jako droga do odzyskania wpływu na siebie po doświadczeniach ograniczenia, niesprawiedliwości lub zależności.

W tym sensie migracja ma charakter biograficzny. Nie tylko zmienia warunki życia, lecz także wymaga ponownego opowiedzenia siebie. Uczestniczki muszą jakoś połączyć wcześniejsze doświadczenia z aktualną codziennością w Wielkiej Brytanii i z wyobrażeniem przyszłości. Taki proces może wzmacniać poczucie sprawczości, kiedy kobieta widzi, że poradziła sobie, zbudowała życie i zabezpieczyła własne miejsce. Może jednak wiązać się także z kosztami: poczuciem rozproszenia, brakiem jednoznacznego domu, niedokończonym powrotem albo wrażeniem, że nie da się być w pełni obecnym w dwóch miejscach naraz.

8.3 Przynależność, dom i życie między kontekstami

Jednym z najważniejszych wątków w badanym materiale jest pytanie o dom. Uczestniczki nie zawsze mówią o domu wprost, ale temat ten powraca w opowieściach o Polsce, Wielkiej Brytanii, rodzinie, pracy, dzieciach, relacjach, lokalnej codzienności i planach na przyszłość. Dom nie jest tu wyłącznie miejscem zamieszkania. Jest doświadczeniem bezpieczeństwa, sprawczości i możliwości bycia sobą.

Polska w narracjach uczestniczek często pełni funkcję miejsca pochodzenia, języka, pamięci, rodziny i kulturowej ciągłości. To tam zaczyna się większość opowieści biograficznych. Polska jest związana z dzieciństwem, edukacją, wcześniejszymi relacjami, rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi i pierwszymi wyobrażeniami o dorosłości. Nie zawsze jest jednak idealizowana. W niektórych narracjach pojawia się także jako miejsce ograniczeń, trudności ekonomicznych, presji rodzinnej, konserwatywnych oczekiwań, braku stabilnego zaplecza lub niemożności powrotu.

Wielka Brytania jest natomiast miejscem codziennego życia. To tam uczestniczki pracują, wychowują dzieci, prowadzą dom, korzystają z instytucji, budują relacje, rozwijają kompetencje i podejmują decyzje dotyczące przyszłości. W części przypadków Wielka Brytania jest przestrzenią większej wolności, możliwości zawodowych, bezpieczeństwa materialnego i osobistej sprawczości. W innych jest miejscem stabilnym, ale emocjonalnie nie do końca własnym. Ta różnica jest ważna, ponieważ pokazuje, że adaptacja praktyczna nie musi oznaczać pełnej przynależności.



Życie „pomiędzy” przyjmuje w badanym materiale różne formy. U części uczestniczek oznacza możliwość posiadania więcej niż jednego punktu odniesienia. Polska i Wielka Brytania nie muszą się wykluczać, lecz tworzą wielomiejscową biografię, w której różne relacje i znaczenia są rozłożone między dwa kraje. U innych życie pomiędzy ma bardziej napięciowy charakter. Polska nie jest już prostym miejscem powrotu, a Wielka Brytania nie staje się w pełni „swoja”. Taki stan nie powinien być interpretowany jako nieudana adaptacja. Jest raczej jedną z możliwych konsekwencji długotrwałego życia między kontekstami kulturowymi.

W tym miejscu ujawniają się ograniczenia prostych modeli akulturacji. Model Berry’ego porządkuje możliwe orientacje wobec kultury pochodzenia i kultury kraju osiedlenia, ale kategorie integracji, asymilacji, separacji i marginalizacji nie oddają w pełni biograficznej złożoności badanych narracji (Berry, 1997, 2005). W analizowanych przypadkach uczestniczki mogą jednocześnie zachowywać więź z Polską, funkcjonować sprawnie w Wielkiej Brytanii, nie identyfikować się w pełni z brytyjskością, tworzyć relacje międzynarodowe, unikać polskich środowisk lub przeciwnie – szukać w nich wsparcia. Te wymiary nie układają się w jedną prostą kategorię.

Bardziej adekwatne jest wielowymiarowe rozumienie akulturacji, zgodnie z którym praktyki, wartości i identyfikacje mogą zmieniać się w różnym tempie i w różny sposób (Schwartz i in., 2010). Badany materiał uwidacznia, że można sprawnie używać języka angielskiego, pracować w brytyjskich instytucjach i posiadać obywatelstwo brytyjskie, a jednocześnie nadal opowiadać siebie przez polskie pochodzenie i relacje rodzinne. Można też zachowywać polską tożsamość, a zarazem czuć się bardziej swobodnie w środowisku międzynarodowym niż w polskiej diasporze. To pokazuje, że tożsamość kulturowa nie jest sumą dwóch kultur, lecz sposobem porządkowania własnego usytuowania wobec wielu miejsc, ludzi i znaczeń.

8.4 Prężność zaradcza jako proces i koszt radzenia sobie z trudnościami

W badanym materiale prężność zaradcza nie oznacza braku cierpienia, samotności ani wątpliwości. Nie jest też opowieścią o heroicznej wytrzymałości. Ujawnia się raczej jako proces działania w warunkach zmiany i braku pewności. Uczestniczki radzą sobie poprzez organizowanie codzienności, szukanie pracy, uczenie się języka, korzystanie ze wsparcia bliskich lub instytucji, podejmowanie terapii, odwoływanie się do wiary, budowanie lokalnych relacji, zmianę pracy, opiekę nad dziećmi oraz stopniowe odzyskiwanie wpływu.

Takie rozumienie jest zgodne z ujęciami prężności, które nie traktują jej jako prostej cechy osobowości, lecz jako dynamiczny proces adaptacji w sytuacji przeciwności (Luthar i in.,



2000; Fletcher & Sarkar, 2013). W narracjach uczestniczek przeciwności mają różny charakter: migracyjny, językowy, zawodowy, finansowy, relacyjny, rodzinny, mieszkaniowy i egzystencjalny. Prężność nie polega na tym, że trudności nie wywołują cierpienia. Polega raczej na tym, że kobiety podejmują kolejne działania, nawet jeśli robią to w stanie zmęczenia, samotności czy lęku.

W analizowanych przypadkach można wyróżnić kilka form radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Pierwsza ma charakter zadaniowy: obejmuje szukanie pracy, mieszkania, informacji, pomocy prawnej, rozwiązań organizacyjnych i nowych ścieżek zawodowych. Druga ma charakter relacyjny: dotyczy korzystania ze wsparcia partnera, dzieci, przyjaciół, rodziny, znajomych, wspólnoty religijnej lub osób spotkanych w pracy. Trzecia jest refleksyjna: polega na nadawaniu znaczenia trudnym doświadczeniom, interpretowaniu ich jako punktów zwrotnych, lekcji lub etapów odzyskiwania siebie. Czwarta, obecna szczególnie w niektórych narracjach, ma wymiar duchowy i wiąże się z wiarą, modlitwą, zaufaniem do głębszego porządku wydarzeń lub przynależnością do wspólnoty religijnej.

Ważne jest jednak, aby nie idealizować prężności. W badanym materiale wysoka zaradność może współistnieć z wysokim kosztem emocjonalnym. Uczestniczki mogą skutecznie działać, a jednocześnie czuć się osamotnione. Mogą budować stabilność materialną, a równocześnie doświadczać braku pełnego zakorzenienia. Mogą mówić o dumie z własnych osiągnięć, ale także o zmęczeniu, niedosycie, lęku, trudnych relacjach lub braku wsparcia. Taki obraz ma znaczenie, ponieważ chroni przed uproszczeniem, w którym „poradziła sobie” oznaczałoby „nie poniosła kosztów”.

Wyniki BRCS należy czytać właśnie w tym kontekście. Skala pozwala uchwycić deklarowany poziom prężności zaradczej, ale nie pokazuje całej biograficznej złożoności radzenia sobie z trudnościami. Niższy wynik nie musi oznaczać braku realnych strategii zaradczych, jeśli narracja pokazuje wieloletnie organizowanie życia i podejmowanie odpowiedzialności. Wyższy wynik nie oznacza natomiast braku kryzysów lub cierpienia. Może wskazywać raczej na deklarowaną zdolność mobilizacji i elastycznego działania, która nadal może współistnieć z samotnością, przeciążeniem albo pytaniami o sens i przynależność.

W sześciu analizowanych przypadkach prężność zaradcza jest więc procesem biograficznym. Nie ogranicza się do pojedynczych reakcji na trudność. Jest wpisana w długotrwałe układanie życia po migracji: w pracę, język, relacje, macierzyństwo, samotność i podejmowanie decyzji o pozostaniu lub ewentualnym powrocie.



8.5 Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia

Poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia są w badanym materiale powiązane, ale nie tożsame. Sens częściej odnosi się do pytania, co nadaje życiu kierunek, wartość i znaczenie. Satysfakcja z życia dotyczy bardziej oceny aktualnej codzienności: tego, czy życie jest przeżywane jako wystarczająco dobre, stabilne, spełnione i zgodne z potrzebami.

To rozróżnienie jest zgodne z literaturą psychologiczną. W ujęciu Stegera i in. poczucie sensu w życiu obejmuje zarówno obecność sensu, jak i jego poszukiwanie, czyli dwa wymiary, które mogą współistnieć w różny sposób (Steger i in., 2006). Osoba może doświadczać życia jako sensownego, a jednocześnie nadal poszukiwać odpowiedzi na pytania dotyczące przyszłości, relacji czy własnego miejsca. Satysfakcja z życia, zgodnie z ujęciem Dienera, ma natomiast charakter poznawczej, globalnej oceny jakości własnego życia (Diener i in., 1985; Diener i in., 1999).

W narracjach uczestniczek poczucie sensu ma różne źródła. Dla części z nich najważniejsze są dzieci i odpowiedzialność za ich dobro. Dla innych sens płynie z pracy, rozwoju, samodzielności, wiary, pomagania bliskim, przekonania o celowości wydarzeń albo odzyskiwania siebie po trudnych doświadczeniach. Sens nie zawsze jest opisywany jako jasno sformułowany cel. Czasem ma postać przekonania, że warto działać dalej, że życie ma głębszy porządek albo że trudne wydarzenia można ująć w szerszą opowieść o dojrzewaniu, odpowiedzialności i zmianie.

Satysfakcja z życia jest bardziej związana z aktualną oceną warunków życia. W badanym materiale ważne są: stabilność mieszkaniowa, praca, bezpieczeństwo finansowe, jakość relacji, możliwość podróżowania, rozwój zawodowy, wychowywanie dzieci, wspólnota religijna i poczucie autonomii. Jednocześnie wysoka lub umiarkowana satysfakcja nie usuwa wszystkich napięć. Można pozytywnie oceniać własne życie, a jednocześnie mówić o samotności, niedosycie w relacjach, niepełnym zakorzenieniu lub obawie o przyszłość.

Jednym z najważniejszych wniosków z badania jest więc to, że życie może być sensowne, ale nie w pełni satysfakcjonujące. Może być stabilne, ale samotne. Może dawać sprawczość, a jednocześnie nie dawać pełnego poczucia bycia u siebie. Może być źródłem dumy, ale pozostawiać pytania o relacje, dom, powrót lub dalszy kierunek życia. Właśnie dlatego wyniki MLQ i SWLS są najbardziej użyteczne wtedy, gdy czyta się je razem z narracją, a nie jako samodzielny opis dobrostanu.

W przypadku części uczestniczek wysokie lub względnie wysokie poczucie sensu współwystępuje z niepełną satysfakcją. Pokazuje to, że sens może być zakorzeniony głębiej niż

bieżąca ocena codzienności. Można mieć powód do działania, odpowiedzialność za bliskich, wiarę lub poczucie kierunku, a jednocześnie doświadczać zmęczenia albo niedosytu. W innych przypadkach wyższa satysfakcja z życia współistnieje z pytaniami o relacje, przyszłość lub przynależność. To potwierdza, że satysfakcja z życia nie jest prostym wskaźnikiem braku trudności.

8.6 Znaczenie wyników BRCS, MLQ i SWLS

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS zostały potraktowane jako dane pomocnicze. Ich rola polegała na kontekstualizowaniu narracji, a nie na testowaniu zależności między zmiennymi. W pracy nie ma podstaw do formułowania wniosków o korelacjach między tożsamością kulturową, prężnością zaradczą, poczuciem sensu w życiu i satysfakcją z życia. Można natomiast ostrożnie pokazać, jak wyniki skal współbrzmiały z narracjami poszczególnych uczestniczek albo je komplikują.

W części przypadków wyniki kwestionariuszy wzmacniają obraz widoczny w wywiadach. Wysokie wyniki BRCS u uczestniczek, które opowiadają o aktywnym organizowaniu życia, podejmowaniu kolejnych decyzji zawodowych, korzystaniu z terapii oraz o znaczeniu wiary lub relacji, można interpretować jako spójne z narracyjnym obrazem sprawczości. Wysoka obecność sensu w MLQ może współbrzmieć z opowieściami, w których ważną rolę odgrywają wiara, dzieci, praca, odpowiedzialność lub przekonanie o celowości doświadczeń. Wyższa satysfakcja z życia może natomiast korespondować z narracjami o stabilności, domu, pracy, samodzielności i docenieniu zbudowanego życia.

W innych przypadkach kwestionariusze raczej komplikują obraz niż go upraszczają. Przykładem jest sytuacja, w której uczestniczka uzyskuje niższy wynik BRCS, ale jej narracja pokazuje konkretne, wieloletnie sposoby radzenia sobie z obciążeniami. Taki układ nie powinien być interpretowany jako sprzeczność, lecz jako sygnał, że samoopis w krótkiej skali mierzy wybrany aspekt prężnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a nie całość biograficznej zaradności. Podobnie wysoki wynik w zakresie poszukiwania sensu nie musi oznaczać braku sensu. Może wskazywać na aktywną refleksję nad dalszym życiem, relacjami, powrotem, samotnością lub przyszłością.

Ważne jest zestawienie MLQ i SWLS. Wyniki pokazują, że obecność sensu, poszukiwanie sensu i satysfakcja z życia mogą tworzyć różne konfiguracje. W przypadku Ewy niska satysfakcja z życia współistnieje z odpowiedzialnością za córkę, wiarą i intensywnym poszukiwaniem sensu. W przypadku Doroty wysokie wyniki w zakresie sensu i poszukiwania sensu współwystępują z bardziej umiarkowaną satysfakcją, co dobrze oddaje napięcie między



głębką refleksyjnością a niepełnym poczuciem satysfakcji. W przypadku Magdaleny wysokie zasoby zaradcze, obecność sensu i satysfakcja z życia współlistnieją z pytaniami o samotność, relacje i brak dzieci. W przypadku Agaty wysoka satysfakcja z życia nie wyklucza frustracji zawodowo-finansowej i niepewności. W przypadku Anny niższa prężność zaradcza oraz niższe poczucie obecności sensu nie oznaczają braku codziennych strategii radzenia sobie. U Bożeny wyniki kwestionariuszy wpisują się w bardziej refleksyjny i relacyjny sposób przeżywania życia pomiędzy kontekstami.

Takie zestawienie pokazuje, że kwestionariusze nie powinny być traktowane jako rozstrzygające. Ich wartość polega na tym, że pomagają zobaczyć napięcia między deklarowaną zaradnością, obecnością lub poszukiwaniem sensu oraz satysfakcją z życia. W badanym materiale liczby nabierają znaczenia dopiero w odniesieniu do konkretnych historii życia.

8.7 Znaczenie teoretyczne wyników badania

Wyniki badania wspierają narracyjne i nieesencjalistyczne rozumienie tożsamości kulturowej. W sześciu analizowanych przypadkach tożsamość kulturowa nie jest stałą cechą, niezmiennym dziedzictwem ani prostą deklaracją narodowościową. Jest sposobem porządkowania biografii w warunkach życia między Polską a Wielką Brytanią. Uczestniczki opowiadają swoją tożsamość poprzez relacje z miejscami, językami, rodziną, pracą, dziećmi, partnerami i wspólnotami, a także poprzez swoje straty, osiągnięcia i plany.

Znaczenie teoretyczne badania polega przede wszystkim na połączeniu perspektywy narracyjnej z psychologicznymi kontekstami prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia. Tożsamość kulturowa nie jest tu analizowana jako osobna deklaracja, ale jako część historii życia. Radzenie sobie z trudnościami, sens i satysfakcja nie są natomiast traktowane jako zmienne zewnętrzne wobec tożsamości. W narracjach uczestniczek przenikają się z pytaniami o dom, przynależność, język, pracę i przyszłość.

Badanie pokazuje także ograniczenia ujęć, które próbowałyby klasyfikować uczestniczki według prostych kategorii adaptacji. W analizowanych przypadkach nie wystarcza pytanie, czy dana osoba jest „zintegrowana”, „zasymilowana” albo „niezintegrowana”. Bardziej trafne jest pytanie, jak opowiada o swoim miejscu w odniesieniu do Polski i Wielkiej Brytanii, o tym, które relacje podtrzymują jej poczucie ciągłości, gdzie doświadcza sprawczości, a gdzie – obcości lub niedosytu. Taka perspektywa jest zgodna z krytycznymi i wielowymiarowymi ujęciami akulturacji oraz z koncepcją narracji umiejscowienia (Anthias, 2002; Schwartz i in., 2010).



Wyniki potwierdzają również, że przynależność jest kategorią psychologicznie bogatszą niż sama identyfikacja narodowościowa. Można czuć się Polką, a jednocześnie lokować codzienne życie, dom i poczucie sukcesu w Wielkiej Brytanii. Można mieć brytyjskie obywatelstwo, ale nie określać siebie jako Brytyjki. Można być kulturowo bliżej Polski, ale nie mieć tam realnego miejsca powrotu. Można odnaleźć przynależność nie we wspólnocie narodowej, lecz w środowisku pracy, parafii, rodzinie, relacjach międzynarodowych albo we własnej samodzielnie zbudowanej codzienności.

Tym samym badany materiał uzupełnia rozumienie tożsamości kulturowej migrantek o wymiar narracyjny, relacyjny i egzystencjalny. Pokazuje, że pytanie o tożsamość kulturową nie dotyczy wyłącznie tego, „kim ktoś się czuje”, ale także tego, jak łączy różne części własnego życia w możliwą do opowiedzenia całość.

8.8 Znaczenie praktyczne wyników badania

Wyniki badania mogą mieć ostrożne znaczenie dla osób pracujących z migrantkami: psychologów, psychoterapeutów, doradców, pracowników organizacji polonijnych oraz osób wspierających kobiety żyjące poza krajem pochodzenia. Nie tworzą gotowego modelu interwencji, ale wskazują na obszary, które warto uwzględnić w rozmowie pomocowej.

W pracy z migrantkami ważne jest pytanie nie tylko o praktyczną adaptację, pracę, znajomość języka, status pobytu czy sytuację materialną. Badany materiał pokazuje, że osoba może funkcjonować sprawnie organizacyjnie, a jednocześnie nie mieć poczucia pełnej przynależności. Może mieć dom, pracę i stabilność, a równocześnie czuć samotność, niedosyt bliskich relacji albo kulturową obcość. Może być zaradna i skuteczna, ale ponosić wysoki koszt emocjonalny codziennego radzenia sobie.

Z tego powodu w praktyce psychologicznej warto pytać o doświadczenie domu, poczucie bycia u siebie, relacje z krajem pochodzenia, znaczenie języka, osamotnienie, więzi rodzinne, pracę, sens, wiarę, macierzyństwo lub bezdzietność oraz sposób opowiadania własnej historii migracyjnej. Istotne może być także odróżnianie stabilności od satysfakcji, a satysfakcji od sensu. Osoba może mieć powody, by uważać swoje życie za sensowne, a jednocześnie nie być z niego w pełni zadowolona. Może też pozytywnie oceniać swoją codzienność, ale nadal nosić w sobie pytania o przynależność i przeszłość.

Wyniki mogą być również ważne dla organizacji polonijnych. Pokazują, że potrzeby migrantek nie ograniczają się do informacji praktycznych. Ważne są przestrzenie relacji, uznania, rozmowy o ambiwalencji, o życiu między krajami i o kosztach długotrwałej samodzielności. Jednocześnie nie każda Polka mieszkająca w Wielkiej Brytanii będzie szukała



przynależności w polskiej społeczności. Dla części uczestniczek ważniejsze okazywały się środowiska międzynarodowe, lokalne wspólnoty, praca lub relacje indywidualne. Wsparcie powinno więc pozostawiać miejsce na różne formy przynależności, a nie zakładać jednego wzorca „polonijnej” tożsamości.

8.9 Ograniczenia badania

Ograniczenia badania nie podważają jego wartości, ale określają zakres interpretacji. Praca pozwala pogłębić rozumienie sześciu narracji biograficznych, nie daje natomiast podstaw do uogólniania wyników na wszystkie Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii.

Pierwszym ograniczeniem jest mała liczba uczestniczek. Sześć przypadków umożliwia pogłębioną analizę jakościową, ale nie pozwala określić, jak często opisane wzorce występują w szerszej populacji. Próba nie miała charakteru reprezentatywnego. Uczestniczki różniły się sytuacją rodzinną, długością pobytu, miejscem zamieszkania, ścieżką zawodową i doświadczeniem migracyjnym, ale nadal tworzą niewielką grupę dobraną celowo.

Drugie ograniczenie dotyczy sposobu rekrutacji. Uczestniczki były rekrutowane wśród znanych kobiet mieszkających w Wielkiej Brytanii. Część z nich znałam osobiście przed badaniem. Mogło to ułatwić zbudowanie atmosfery zaufania i sprzyjać otwartości w rozmowie, ale mogło także wpływać na zakres ujawnianych treści. Uczestniczki mogły zakładać pewien poziom wspólnego rozumienia albo pomijać sprawy, które wydawały się oczywiste. Relacja z badaczką mogła również wpływać na sposób mówienia o doświadczeniach trudnych, prywatnych lub potencjalnie oceniających.

Trzecie ograniczenie wiąże się z refleksyjnością badaczki. Temat pracy był dla mnie osobiście ważny. Częściowo dzielę doświadczenie życia między Polską a Wielką Brytanią, ponieważ od około 20 lat jestem związana z Wielką Brytanią ze względu na małżeństwo z Brytyjczykiem oraz własne próby osiedlenia się w UK. Ta bliskość mogła zwiększać wrażliwość na niuanse narracji, zwłaszcza dotyczące życia między kontekstami kulturowymi, języka, domu i przynależności. Jednocześnie niosła ryzyko dopowiadania znaczeń na podstawie własnych doświadczeń. W analizie starałam się ograniczać to ryzyko poprzez oddzielanie własnych intuicji od materiału empirycznego, powracanie do konkretnych wypowiedzi uczestniczek oraz stosowanie ścieżki analitycznej.

Kolejne ograniczenie wynika z jakościowego i interpretacyjnego charakteru analizy. Narracje uczestniczek nie są neutralnym zapisem faktów, lecz opowieściami tworzonymi w określonej sytuacji rozmowy. Mają charakter retrospektywny, co oznacza, że przeszłe wydarzenia są opowiadane z perspektywy aktualnego momentu w życiu. Uczestniczki mogły



nadawać dawnym doświadczeniom znaczenia, które stały się dla nich dostępne dopiero po czasie. Nie jest to wada w badaniu narracyjnym, ale istotna cecha materiału, którą trzeba uwzględnić przy interpretacji.

Możliwy był również wpływ sytuacji wywiadu. Obecność badaczki, sposób zadawania pytań, relacja między rozmówczyniami, zmęczenie uczestniczki, aktualny nastrój, miejsce rozmowy i świadomość nagrywania mogły oddziaływać na przebieg narracji. Notatki obserwacyjne pomagały uwzględnić niektóre elementy kontekstu rozmowy, ale nie eliminują tego ograniczenia.

Ograniczeniem są także samoopisowe narzędzia BRCS, MLQ i SWLS. Wyniki skal pokazują deklaracje uczestniczek w określonym momencie, ale nie wyjaśniają samodzielnie ich biografii. Krótkie narzędzia psychologiczne nie obejmują całej złożoności prężności zaradczej, poczucia sensu ani satysfakcji z życia. W tej pracy ich funkcja była pomocnicza, dlatego nie służą do diagnozowania uczestniczek ani do formułowania zależności statystycznych.

Zakres badania ogranicza także brak grup porównawczych. W pracy nie analizowano narracji mężczyzn, świeżych migrantek, przedstawicieli drugiego pokolenia ani Polek mieszkających w innych krajach. Nie można więc określić, które wątki są specyficzne dla kobiet z tej grupy, które wynikają z długości pobytu w Wielkiej Brytanii, a które mogłyby pojawić się także w innych kontekstach migracyjnych.

8.10 Rekomendacje do dalszych badań

Dalsze badania mogłyby rozwijać wątki widoczne w analizowanym materiale na większej i bardziej zróżnicowanej próbie. Cenne byłoby porównanie narracji kobiet i mężczyzn, ponieważ doświadczenie migracji, pracy, rodziny, opieki i przynależności może być różnie konstruowane w zależności od płci i ról społecznych.

Warto byłoby także porównać osoby o różnej długości pobytu w Wielkiej Brytanii. Narracje świeżych migrantek mogłyby silniej koncentrować się na pierwszych trudnościach adaptacyjnych, języku, pracy i formalnościach. Narracje osób mieszkających w Wielkiej Brytanii od kilkunastu lub kilkudziesięciu lat mogą natomiast bardziej dotyczyć zakorzenienia, obywatelstwa, dzieci, starzenia się, relacji z Polską i pytań o powrót. Badania longitudinalne pozwoliłyby uchwycić, jak poczucie przynależności, sensu i satysfakcji zmienia się w czasie, zamiast rekonstruować te zmiany wyłącznie retrospektywnie.

Istotnym kierunkiem są badania drugiego pokolenia, zwłaszcza dzieci wychowywanych „pomiędzy” językiem polskim i angielskim. W narracjach uczestniczek dzieci pojawiają się



jako źródło sensu, odpowiedzialności i zakorzenienia w Wielkiej Brytanii, ale osobna perspektywa dzieci mogłaby pokazać, jak tożsamość kulturowa jest konstruowana przez osoby, które nie przeżyły migracji w taki sam sposób jak ich matki.

Warto pogłębić także wybrane wątki tematyczne: język, dom, pracę, relacje partnerskie, przyjaźnie, wiarę, macierzyństwo, bezdziejność, klasę społeczną i pozycję zawodową. Każdy z tych obszarów pojawia się w badanym materiale jako ważny dla rozumienia tożsamości kulturowej, ale w obecnej pracy nie mógł zostać rozwinięty w pełni. Osobnych badań wymagałby również Brexit, zwłaszcza jako kontekst obywatelstwa, zabezpieczania statusu, poczucia kruchości przynależności i planów na przyszłość.

Interesujące byłyby także porównania między krajami migracji. Doświadczenie Polek mieszkających w Wielkiej Brytanii można byłoby zestawiać z narracjami Polek mieszkających w Niemczech, Holandii, Irlandii, Norwegii lub Stanach Zjednoczonych. Takie badania mogłyby pokazać, które elementy tożsamości kulturowej wynikają z samego doświadczenia migracji, a które są związane z konkretnym krajem osiedlenia, jego językiem, instytucjami, polityką migracyjną i społecznym stosunkiem do Polek i Polaków.

Możliwe byłyby również badania mieszane. Miałyby one sens zwłaszcza, gdyby ich celem było testowanie zależności między konstruktami, na przykład między prężnością zaradczą, poczuciem sensu, satysfakcją z życia i wybranymi wymiarami tożsamości kulturowej. W takim projekcie konieczna byłaby większa próba, jasno określone zmienne i analiza ilościowa. Nie zastąpiłoby to badań narracyjnych, ale mogłoby je uzupełnić.

8.11 Zakończenie dyskusji

Najważniejszy wkład pracy polega na pokazaniu, że w badanym materiale migracja nie układa się w prosty model udanej lub nieudanej adaptacji. W sześciu analizowanych przypadkach życie w Wielkiej Brytanii jest procesem biograficznym, w którym uczestniczki opowiadają i porządkują swoje miejsce wobec Polski, Wielkiej Brytanii, rodziny, pracy, języka, relacji i przyszłości.

Tożsamość kulturowa uczestniczek nie jest prostym wyborem między polskością a brytyjskością. Jest dynamiczną, narracyjnie konstruowaną relacją między pochodzeniem, aktualną codziennością, pamięcią i wyobrażeniem dalszego życia. Prężność zaradczą pokazuje, jak uczestniczki radzą sobie z napięciami wpisanymi w migrację, ale nie usuwa kosztów tego radzenia sobie. Poczucie sensu pozwala nadawać doświadczeniom kierunek i znaczenie, lecz nie zawsze przekłada się na wysoką satysfakcję z życia. Satysfakcja z życia odślania natomiast ocenę codzienności, która może być stabilna i wartościowa, a jednocześnie niepełna.



W badanym materiale migracja ujawnia się więc jako długotrwały proces narracyjnego konstruowania siebie, w którym tożsamość kulturowa, prężność zaradcza, poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia wzajemnie się przenikają, lecz nie składają się na prosty model udanej lub nieudanej adaptacji.



Zakończenie

Celem niniejszej pracy było zrozumienie, w jaki sposób Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii konstruują swoją tożsamość kulturową w narracjach o własnym życiu oraz jak w tych narracjach ujawniają się prężność zaradcza, poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia. Praca została oparta na jakościowym, eksploracyjno-interpretacyjnym projekcie badawczym, w którym głównym materiałem empirycznym były wywiady narracyjne z sześcioma uczestniczkami. Wyniki kwestionariuszy BRCS, MLQ i SWLS miały charakter pomocniczy i kontekstualizujący. Nie służyły do diagnozowania uczestniczek ani do testowania zależności statystycznych, lecz do pogłębienia rozumienia indywidualnych historii życia.

Przyjęty cel został zrealizowany. Analiza pozwoliła odpowiedzieć na główne pytanie badawcze, pokazując, że tożsamość kulturowa uczestniczek nie ma postaci prostego wyboru między polskością a brytyjskością. W badanym materiale tożsamość kulturowa ujawnia się jako dynamiczna, narracyjnie konstruowana relacja między pochodzeniem, aktualnym miejscem życia, językiem, relacjami, pracą, pamięcią biograficzną oraz wyobrażeniami dotyczącymi przyszłości. Uczestniczki nie opowiadają sobie wyłącznie przez narodowość ani formalną przynależność. Ich narracje pokazują raczej, jak polskie pochodzenie, brytyjska codzienność, relacje rodzinne, doświadczenia zawodowe, macierzyństwo lub bezdzietność, wiara, samotność, sprawczość i pytania o dom splatają się w indywidualne historie życia.

W części teoretycznej pracy przyjęto narracyjne i nieesencjalistyczne rozumienie tożsamości kulturowej. Takie ujęcie okazało się adekwatne do analizowanego materiału. Narracje uczestniczek potwierdzają, że tożsamość kulturowa nie jest stałą etykietą, lecz procesem nadawania znaczenia własnemu życiu w określonych kontekstach społecznych, kulturowych i biograficznych. Szczególne znaczenie miały tu kategorie przynależności, domu, pamięci, języka i umiejscowienia siebie wobec Polski oraz Wielkiej Brytanii. W sześciu analizowanych przypadkach polskość najczęściej wiązała się z pochodzeniem, językiem, rodziną, wychowaniem i biograficzną ciągłością, natomiast Wielka Brytania była miejscem codzienności, pracy, bezpieczeństwa, samodzielności, wychowywania dzieci lub osobistych osiągnięć. Te dwa porządki nie wykluczały się, ale też nie zawsze tworzyły harmonijną całość.

Wyniki pokazują, że migracja w badanym materiale nie jest jednorazowym wydarzeniem. Nie kończy się w momencie wyjazdu z Polski ani w chwili znalezienia pracy czy mieszkania w Wielkiej Brytanii. Staje się długotrwałym procesem biograficznym, który porządkuje opowieść o sobie. Dla części uczestniczek wyjazd miał początkowo charakter czasowy, praktyczny lub rozwojowy, a dopiero z biegiem lat przekształcił się w trwałe życie poza Polską.



Dla innych był odpowiedzią na kryzys, próbą odzyskania sprawczości, konsekwencją relacji partnerskiej albo elementem szerszej historii mobilności. We wszystkich przypadkach migracja stała się ważnym punktem odniesienia dla rozumienia własnych wyborów, strat, osiągnięć, relacji i dalszych planów.

Istotnym wnioskiem jest także to, że poczucie przynależności nie pokrywa się wprost z długością pobytu, statusem zawodowym, posiadaniem domu czy formalnym zakorzenieniem w Wielkiej Brytanii. W analizowanych narracjach można odnaleźć zarówno doświadczenie wielomiejscowej przynależności, jak i poczucie bycia pomiędzy. Dla niektórych uczestniczek życie między Polską a Wielką Brytanią oznaczało posiadanie więcej niż jednego ważnego miejsca i możliwość czerpania z różnych kontekstów. Dla innych wiązało się z ambiwalencją, niedosytem i poczuciem, że ani Polska, ani Wielka Brytania nie są już lub jeszcze miejscem całkowicie oczywistym. Ten wynik pokazuje ograniczenia prostych modeli adaptacji, które próbowałyby klasyfikować migrantki jako „zintegrowane”, „zasymilowane” lub „niezintegrowane”. W badanym materiale bardziej trafne jest pytanie o to, jak uczestniczki opowiadają swoje miejsce w świecie niż o to, do której kategorii adaptacyjnej można je przypisać.

Prężność zaradcza ujawniała się w narracjach przede wszystkim jako proces działania, a nie jako brak trudności. Uczestniczki opowiadały o radzeniu sobie poprzez organizowanie życia, szukanie pracy, zmianę sytuacji zawodowej, korzystanie ze wsparcia, uczenie się języka, podejmowanie terapii, odwoływanie się do wiary, budowanie relacji i stopniowe odzyskiwanie wpływu. W badanym materiale prężność zaradcza nie jest heroiczną odpornością ani dowodem, że migracja została przeżyta bez kosztów. Przeciwnie, zaradność często współistnieje z samotnością, zmęczeniem, lękiem, przeciążeniem, ambiwalencją i brakiem pełnego zakorzenienia. Dlatego ważnym rezultatem pracy jest odejście od uproszczonego rozumienia radzenia sobie jako jednoznacznego sukcesu.

Analiza poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia pozwoliła uchwycić kolejne napięcie obecne w narracjach. Sens był związany przede wszystkim z relacjami, dziećmi, pracą, wiarą, rozwojem, odpowiedzialnością, wolnością, przetrwaniem trudnych doświadczeń lub odzyskiwaniem siebie. Satysfakcja z życia dotyczyła bardziej aktualnej oceny codzienności: stabilności, bezpieczeństwa, jakości relacji, pracy, domu i poczucia spełnienia. W sześciu analizowanych przypadkach te dwa wymiary były ze sobą powiązane, ale nie tożsame. Życie mogło być sensowne, a jednocześnie nie w pełni satysfakcjonujące. Mogło być stabilne, ale samotne. Mogło dawać poczucie sprawczości, a jednocześnie nie przynosić pełnego poczucia przynależności. To jeden z najważniejszych wniosków pracy, ponieważ pokazuje, że dobrostan



migrantek nie powinien być oceniany wyłącznie przez pryzmat widocznej adaptacji praktycznej.

Wyniki BRCS, MLQ i SWLS uzupełniły analizę narracyjną, ale jej nie zastąpiły. W poszczególnych przypadkach wyniki skal czasem wzmacniały obraz wyłaniający się z wywiadów, a czasem go komplikowały. Niższy wynik prężności zaradczej nie oznaczał braku realnego radzenia sobie, jeśli narracja pokazywała wieloletnie organizowanie życia mimo trudności. Wysoka satysfakcja z życia nie wykluczała niedosytu w obszarze pracy, relacji lub przyszłości. Wysokie poszukiwanie sensu nie musiało oznaczać braku sensu, lecz mogło wskazywać na aktywną refleksję nad własnym życiem. Kwestionariusze okazały się więc przydatne jako tło interpretacyjne, ale ich znaczenie było zrozumiałe dopiero w odniesieniu do konkretnych biografii.

Wkład pracy polega na połączeniu narracyjnego ujęcia tożsamości kulturowej z psychologicznymi kontekstami prężności zaradczej, poczucia sensu w życiu i satysfakcji z życia. Badanie pokazuje, że tych obszarów nie należy traktować jako odrębnych i niezależnych. W narracjach uczestniczek sposób opowiadania o Polsce, Wielkiej Brytanii, pracy, języku, domu i relacjach wiąże się z tym, jak kobiety rozumieją własne zasoby, trudności, sens doświadczeń i ocenę aktualnej codzienności. Tożsamość kulturowa jest więc nie tylko deklaracją przynależności, lecz także sposobem organizowania całej opowieści o życiu po migracji.

Praca ma również znaczenie praktyczne, choć należy je formułować ostrożnie. Wyniki sugerują, że w pracy psychologicznej, terapeutycznej, doradczej lub środowiskowej z migrantkami warto pytać nie tylko o zatrudnienie, język, status prawny czy adaptację praktyczną, lecz także o poczucie bycia u siebie, relacje, samotność, koszty radzenia sobie, sens życia i stosunek do kraju pochodzenia. Osoba może sprawnie funkcjonować zawodowo i organizacyjnie, a jednocześnie doświadczać niepełnej przynależności. Może mieć stabilne życie, ale nie mieć poczucia pełnego spełnienia. Może być zaradna, a równocześnie przeciążona. Uwzględnienie tych napięć może pomagać w bardziej uważnym rozumieniu doświadczeń migracyjnych.

Zakres wniosków jest ograniczony charakterem badania. Analiza dotyczy sześciu uczestniczek, dlatego nie można uogólniać wyników na wszystkie Polki mieszkające w Wielkiej Brytanii. Próba miała charakter celowy i została dobrana przez sieć kontaktów osobistych oraz znajomych znajomych. Część uczestniczek znałam przed badaniem, a częściowa wspólnota doświadczeń życia między Polską a Wielką Brytanią mogła wpływać zarówno na sposób prowadzenia rozmów, jak i na proces interpretacji. Ograniczenia te nie



unieważniają wyników, ale wskazują, że należy rozumieć je jako pogłębioną interpretację sześciu konkretnych narracji, a nie jako opis populacyjny.

Ograniczeniem jest również retrospektywny i samoopisowy charakter materiału. Wywiady narracyjne pokazują, jak uczestniczki rozumieją i opowiadają swoje doświadczenia z aktualnej perspektywy, a nie stanowią obiektywnego zapisu przeszłości. Podobnie wyniki BRCS, MLQ i SWLS są deklaracjami z określonego momentu i nie pozwalają na diagnozę ani wnioskowanie przyczynowe. W pracy nie porównywano także narracji kobiet i mężczyzn, osób o krótszym stażu migracyjnym, drugiego pokolenia ani Polek mieszkających w innych krajach. Te ograniczenia wyznaczają naturalne kierunki dalszych badań.

Dalsze badania mogłyby objąć większą i bardziej zróżnicowaną grupę uczestniczek, porównanie kobiet i mężczyzn, analizę różnic związanych z długością pobytu w Wielkiej Brytanii oraz badania longitudinalne, które pozwoliłyby śledzić przemiany tożsamości kulturowej, poczucia przynależności, sensu i satysfakcji w czasie. Warto byłoby również badać drugie pokolenie, czyli osoby wychowywane „pomiędzy” językiem polskim i angielskim, a także porównywać doświadczenia Polek mieszkających w różnych krajach migracji. Osobnych analiz wymagają wątki języka, domu, pracy, relacji partnerskich, wiary, macierzyństwa, bezdzietności, klasy społecznej oraz wpływu Brexitu na poczucie stabilności i przynależności. Badania mieszane mogłyby być użyteczne, jeśli ich celem byłoby testowanie zależności między konstruktami, ale wymagałyby innego projektu badawczego i większej próby.

Z niniejszej pracy wynika, że w badanym materiale migracja nie jest wyłącznie zmianą kraju zamieszkania ani prostą drogą do adaptacji. Jest długotrwałym procesem narracyjnego konstruowania siebie, w którym uczestniczki porządkują relacje z Polską i Wielką Brytanią, nadają znaczenie własnym wyborom, radzą sobie z trudnościami, szukają sensu i oceniają jakość swojego życia. Tożsamość kulturowa, prężność zaradcza, poczucie sensu w życiu i satysfakcja z życia wzajemnie się przenikają, ale nie tworzą prostego modelu „udanej” lub „nieudanej” adaptacji. W sześciu analizowanych przypadkach życie między kontekstami kulturowymi okazuje się doświadczeniem złożonym: może dawać sprawczość, stabilność i sens, a jednocześnie pozostawiać miejsce na ambiwalencję, stratę, samotność i pytania o przynależność.



Bibliografia

- Anthias, F. (2002). Where do I belong? Narratives of identity and belonging. *Ethnicities*, 2(4), 491–514. <https://doi.org/10.1177/14687968020020040301>
- Bak-Klimek, A., Karatzias, T., Elliott, L., i MacLean, R. (2018). The determinants of well-being among Polish economic immigrants: Testing the sustainable happiness model in migrant population. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1565–1588. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9877-7>
- Bartosz, B., i Żurko, M. (2014). Badanie narracyjne w podejściu interpretatywnym – wskazówka metodologiczna. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 68(4), 19–38.
- Basok, T., i George, G. (2021). “We are part of this place, but I do not think I belong.” Temporariness, social inclusion and belonging among migrant farmworkers in Southwestern Ontario. *International Migration*, 59(5), 99–112. <https://doi.org/10.1111/imig.12804>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Bedyński, W. (2024). Between the assumed ends and the required means: How did Brexit impact on the life strategies of Poles in the UK? *Central and Eastern European Migration Review*, 13(2), 143–160. <https://doi.org/10.54667/ceemr.2024.12>
- Bell, J. (2016). Migrants: Keeping a foot in both worlds or losing the ground beneath them? Transnationalism and integration as experienced in the everyday lives of Polish migrants in Belfast, Northern Ireland. *Social Identities*, 22(1), 80–94. <https://doi.org/10.1080/13504630.2015.1110359>
- Benedi Lahuerta, S., i Iusmen, I. (2021). EU nationals’ vulnerability in the context of Brexit: The case of Polish nationals. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(1), 284–306. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1710479>
- Benet-Martínez, V., i Haritatos, J. (2005). Bicultural identity integration (BII): components and psychosocial antecedents. *Journal of Personality*, 73(4), 1015–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00337.x>
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>



- Blachnicka-Ciacek, D., Trąbka, A., Budginaite-Mackine, I., Parutis, V., i Pustułka, P. (2021). Do I deserve to belong? Migrants' perspectives on the debate of deservingness and belonging. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 47(17), 3805–3821.
<https://doi.org/10.1080/1369183X.2021.1932444>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Boski, P., Jarymowicz, M., i Malewska-Peyre, H. (1992). *Tożsamość a odmienność kulturowa*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Brinkmann, S., i Kvale, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (wyd. 2.). Sage.
- Brown, S. D., Unger Hu, K. A., Mevi, A. A., Hedderson, M. M., Shan, J., Quesenberry, C. P., i Ferrara, A. (2014). The Multigroup Ethnic Identity Measure-Revised: measurement invariance across racial and ethnic groups. *Journal of Counseling Psychology*, 61(1), 154–161. <https://doi.org/10.1037/a0034749>
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., i Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 149(7–8), 418–446.
<https://doi.org/10.1037/bul0000401>
- Burrell, K. (red.). (2009). *Polish migration to the UK in the “new” European Union: Studies in migration and diaspora*. Ashgate.
- Chтерева, E., Ward, T., i Ramsey-Wade, C. (2017). Becoming “another brick in the wall”: A thematic analysis of Central and Eastern European immigrants' experience of psychological distress and help-seeking. *Clinical Psychology Forum*, 32(3), 26–38.
- Close, C., Kouvonen, A., Bosqui, T., Patel, K., O'Reilly, D., i Donnelly, M. (2016). The mental health and wellbeing of first generation migrants: A systematic-narrative review of reviews. *Globalization and Health*, 12, Article 47.
<https://doi.org/10.1186/s12992-016-0187-3>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13



- Diener, E., Oishi, S., i Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Djundeva, M., i Ellwardt, L. (2020). Social support networks and loneliness of Polish migrants in the Netherlands. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 46(7), 1281–1300. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2019.1597691>
- Domarecka, E. (2016). Poczucie satysfakcji z życia słuchaczy UTW a preferowane przez nich wartości. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J*, 29(1), 173–184. <https://doi.org/10.17951/j.2016.29.1.173>
- Eade, J., Drinkwater, S., i Garapich, M. P. (2007). *Class and ethnicity: Polish migrant workers in London: Full research report* (ESRC End of Award Report, RES-000–22-1294). ESRC.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (wyd. 2.). W. W. Norton & Company. (Oryginał opublikowano w 1950)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fel, S., Kozak, J., i Wódka, M. (2020). Zostać czy wracać? Metaforycznie o reemigracji Polaków po Brexicie. *Polityka i Społeczeństwo*, 18(3), 80–96. <https://doi.org/10.15584/polispol.2020.3.6>
- Fel, S., Kozak, J., Wodawski, M., i Isański, J. (2023). Dilemmas faced by Polish migrants in the UK concerning Brexit and return migration. *Chrześcijaństwo-Świat-Polityka*, 27, 201–222. <https://doi.org/10.21697/csp.2023.27.1.12>
- Fergus, S., i Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fletcher, D., i Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Oryginał opublikowano w 1946)
- Garapich, M. P. (2016). *London's Polish borders: Transnationalizing class and ethnicity among Polish migrants in London*. Ibidem Verlag.

- Gawlewicz, A. (2015). Beyond “us” and “them”: Migrant encounters with difference and reimagining the national. *Fennia*, 193(2), 198–211. <https://doi.org/10.11143/46322>
- Gawlewicz, A. (2025). ‘It changes your priorities’: stay-return motivations among UK’s Polish essential workers in the polycrisis of Brexit and Covid-19. *Mobilities*, 20(5), 853–870. <https://doi.org/10.1080/17450101.2025.2478205>
- Gawlewicz, A., Narkowicz, K., Piekut, A., Trevena, P., i Wright, S. (2024). ‘They made bets that I’d die’: Impacts of COVID-19 on Polish essential workers in the UK. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 50(2), 442–460. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2249620>
- Giboi, C. J., i Nath, S. R. (2023). A qualitative examination of transnational identity development in multicountry immersers. *International Perspectives in Psychology*, 12(1), 38–54. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000061>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Polity Press.
- Grudziowska, E. (2025). Środowiskowy model wsparcia dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym – perspektywy i wyzwania. *Law • Education • Security*, 2(special), 161–178. <https://doi.org/10.52694/LES.II/2025/9>
- Grzymała-Kazłowska, A. (2018). From connecting to social anchoring: Adaptation and “settlement” of Polish migrants in the UK. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(2), 252–269. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1341713>
- Grzymała-Kazłowska, A., i Ryan, L. (2022). Bringing anchoring and embedding together: theorising migrants’ lives over-time. *Comparative Migration Studies*, 10, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s40878-022-00322-z>
- Hall, S. (1990). Cultural identity and diaspora. W: J. Rutherford (red.), *Identity: Community, culture, difference* (s. 222–237). Lawrence & Wishart.
- Heinz, S. S., O’Brien, A. J., Walker, C., O’Sullivan, M., Rouse, P., Whitehead, J., Parsons, M., Cunningham, R., i Edmonds, M. (2025). Mediating pathways between resilience, mental health and wellbeing: A scoping review of individual, social, and systemic factors. *BMC Public Health*, 25, Article 3758. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24897-1>
- Hunt, N. (2024). *Applied narrative psychology*. Cambridge University Press.
- Hussein, S., Kilkey, M., i Tawodzera, O. (2024). The vulnerability of Central and Eastern European and Zimbabwean migrant home care workers’ wellbeing in the UK: The intersectional effects of migration and social care systems. *Journal of Ethnic and*



- Migration Studies*, 50(5), 1118–1137.
<https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2279716>
- Jezierski, K. (2025). Dzielenie się doświadczeniami w narracjach jako czynnik rozwoju postrzegania własnej osoby. *Horyzonty Wychowania*, 25(70), 11–20.
<https://doi.org/10.35765/hw.2025.2570.03>
- Joshanloo, M. (2025). Thirteen years of subjective well-being: Within-person association between positive affect, negative affect, and life satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 2167–2179. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01223-7>
- Juczyński, Z. (1999). Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia. *Przegląd Psychologiczny*, 42(4), 43–56.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kaźmierska, K. (2016). Wywiad narracyjny – technika i pojęcia analityczne. W: R. Dopierała i K. Waniek (red.), *Biografia i wojna. Metoda biograficzna w badaniu procesów społecznych. Wybór tekstów* (s. 61–72). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
<https://doi.org/10.18778/8088-218-8.05>
- Kaźmierska, K., i Waniek, K. (2020). *Autobiograficzny wywiad narracyjny: Metoda, technika, analiza*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kilkey, M., i Ryan, L. (2021). Unsettling events: Understanding migrants’ responses to geopolitical transformative episodes through a life-course lens. *International Migration Review*, 55(1), 227–253. <https://doi.org/10.1177/0197918320905507>
- King, L. A., i Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561–584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Konaszewski, K., i Kwadrans, Ł. (2017). Prężność jako zasób osobisty sprzyjający adaptacji młodzieży niedostosowanej społecznie. *Resocjalizacja Polska*, 14, 9–25.
- Konecki, K. T. (2000). *Studia z metodologii badań jakościowych: Teoria ugruntowana*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kossakowska, M., Kwiatek, P., i Stefaniak, T. (2013). Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ. *Psychologia Jakości Życia*, 12(2), 111–131.
- Krzyżewski, K., i Kazberuk, A. (2000). Specyfika psychologicznego ujmowania tożsamości. W: A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka* (s. 17–34). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



- Kumar, U. (red.). (2016). *The Routledge international handbook of psychosocial resilience*. Routledge.
- Le, Y. K., Snodgrass, J. L., Fenzel, L. M., i Tran, T. V. (2021). Acculturative stress and coping processes among middle-aged Vietnamese-born American Catholics: The roles of spirituality, religiosity, and resilience on well-being. *Asian American Journal of Psychology*, 12(2), 100–109. <https://doi.org/10.1037/aap0000217>
- Lee, S. Y., Vergara-Lopez, C., Jennings, E., Nugent, N. R., Parade, S. H., Tyrka, A. R., i Stroud, L. R. (2024). How can we build structural resilience? Integration of social-ecological and minority stress models. *American Psychologist*, 79(8), 1012–1024. <https://doi.org/10.1037/amp0001252>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., i Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., King, L., i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Mahdiani, H., i Ungar, M. (2021). The dark side of resilience. *Adversity and Resilience Science*, 2, 147–155. <https://doi.org/10.1007/s42844-021-00031-z>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Markus, H. R., i Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Martela, F., i Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martynowska, K., Korulczyk, T., i Mamcarz, P. J. (2020). Perceived stress and well-being of Polish migrants in the UK after Brexit vote. *PLOS ONE*, 15(7), Article e0236168. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236168>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matysiak, A., i Woźniak, J. (2025). Akulturacja na tle czynników psychospołecznych: Przypadek polskich imigrantów w Wielkiej Brytanii. *Socjolingwistyka*, 39, 143–159. <https://doi.org/10.17651/SOCJOLING.39.8>



- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Dorsey Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. P., i McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McGhee, D., Heath, S., i Trevena, P. (2012). Dignity, happiness and being able to live a “normal life” in the UK: An examination of post-accession Polish migrants’ transnational autobiographical fields. *Social Identities*, 18(6), 711–727. <https://doi.org/10.1080/13504630.2012.709002>
- Mead, G. H. (2015). *Mind, self, and society: The definitive edition* (D. R. Huebner i H. Joas, red.). University of Chicago Press. (Oryginał opublikowano w 1934)
- Narkowicz, K. (2023). White enough, not white enough: Racism and racialisation among Poles in the UK. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 49(6), 1534–1551. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2022.2154913>
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Prężność psychiczna a zadowolenie z życia osób uzależnionych od alkoholu. *Alcoholism and Drug Addiction / Alkoholizm i Narkomania*, 27(4), 319–324.
- Ogińska-Bulik, N., i Juczyński, Z. (2008). *Skala pomiaru prężności (SPP-25)*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin*, 127(5), 651–672. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.5.651>
- Pawlak-Kałużyńska, A. (2024). Emigracja a dobrostan fizyczny i psychiczny. *Kultura i Społeczeństwo*, 68(4), 147–165. <https://doi.org/10.35757/KiS.2024.68.4.7>
- Pearson, E., Sharp, L., i Hampton, L. (2025). Resilience in context: A synthesis of theories and practices for educational psychologists. *Educational Psychology in Practice*, 41(4), 439–456. <https://doi.org/10.1080/02667363.2025.2518990>
- Petersen, J., Brähler, E., Hettich-Damm, N., Schepers, M., König, J., Lackner, K., Pfeiffer, N., i Beutel, M. E. (2024). Psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale (BRCS) over the course of the pandemic in a large German general population sample. *PLOS ONE*, 19(8), Article e0309587. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309587>
- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499–514. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>



- Phlix, M., Vanrie, J., Petermans, A., i Smetcoren, A.-S. (2024). Exploring older migrants' meaning-making of happiness: "The main thing is health. Young people might say otherwise." *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 19(1), Article 2300873. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2300873>
- Pilarska, A. (2016). Wokół pojęcia poczucia tożsamości: Przegląd problemów i propozycja konceptualizacji. *Nauka*, 2, 123–141.
- Piórowska, A., Basińska, M., Piórowski, K., i Janicka, M. (2017). The Brief Resilience Coping Scale – polska adaptacja Krótkiej Skali Prężności Zaradczej. *Przegląd Pedagogiczny*, 1, 215–227.
- Pustułka, P. (2016). Ethnic, gender and class identities of Polish migrant mothers: Intersecting maternal narratives with transnationalism and integration. *Social Identities*, 22(1), 44–61. <https://doi.org/10.1080/13504630.2015.1110357>
- Rabikowska, M. (2010). The ritualisation of food, home and national identity among Polish migrants in London. *Social Identities*, 16(3), 377–398. <https://doi.org/10.1080/13504630.2010.482432>
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage.
- Roberto, S., Moleiro, C., Ramos, N., i Freire, J. (2016). "The place I long to be": Resilience processes in migrants. *Psicologia*, 30(2), 47–60. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v30i2.1111>
- Rogers, B. A., Chicas, H., Kelly, J. M., Kubin, E., Christian, M. S., Kachanoff, F. J., Berger, J., Puryear, C., McAdams, D. P., i Gray, K. (2023). Seeing your life story as a hero's journey increases meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(4), 752–778. <https://doi.org/10.1037/pspa0000341>
- Russo-Netzer, P., Horenczyk, G., i Bergman, Y. S. (2021). Affect, meaning in life, and life satisfaction among immigrants and non-immigrants: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(7), 3450–3458. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00284-z>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Ryan, L. (2018). Differentiated embedding: Polish migrants in London negotiating belonging over time. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 44(2), 233–251. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2017.1341710>



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., i Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sam, D. L., i Berry, J. W. (red.). (2006). *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge University Press.
- Schutte, L., Brdar, I., Wissing, M. P., Tončić, M., Araujo, U., Carlquist, E., Castro Solano, A., Freire, T., Hernández-Pozo, M. R., Jose, P. E., Martos, T., Nakamura, J., Nuñez del Prado Chaves, P., Russo-Netzer, P., Singh, K., Slezackova, A., Soosai-Nathan, L., Unanue, W., Vella-Brodrick, D. A., i Delle Fave, A. (2023). Measurement invariance of the Meaning in Life Questionnaire across 17 countries. *Applied Research in Quality of Life*, 18(3), 1491–1519. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10150-7>
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., i Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237–251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>
- Shankley, W. (2023). Fragile belonging: Professional Polish women's belonging at work. *Identities*, 30(6), 880–899. <https://doi.org/10.1080/1070289X.2023.2218200>
- Sikora, K. (2008). Tożsamość jako przedmiot badań psychologii. W: D. Kubacka-Jasiecka i M. Kuleta-Krzyszowski (red.), *W kręgu psychologicznej problematyki tożsamości* (s. 33–42). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Silverman, D. (2008). *Prowadzenie badań jakościowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sinclair, V. G., i Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94–101. <https://doi.org/10.1177/1073191103258144>
- Sokolik, M. (1992). *Psychoanaliza i Ja: Kliniczna problematyka poczucia tożsamości*. Jacek Santorski & Company Agencja Wydawnicza.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., i Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., i Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>



- Steger, M. F., Oishi, S., i Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Stodolska, M., Peters, K., i Horolets, A. (2017). Immigrants' adaptation and interracial/interethnic interactions in natural environments. *Leisure Sciences*, 39(6), 475–491. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1213676>
- Suárez-Orozco, C., Motti-Stefanidi, F., Marks, A., i Katsiaficas, D. (2018). An integrative risk and resilience model for understanding the adaptation of immigrant-origin children and youth. *American Psychologist*, 73(6), 781–796.
<https://doi.org/10.1037/amp0000265>
- Sygit-Kowalkowska, E., Szkrajda, J., Weber-Rajek, M., Porażyński, K., i Ziółkowski, M. (2017). Prężność jako predyktor zdrowia psychicznego kobiet odbywających karę pozbawienia wolności. *Psychiatria Polska*, 51(3), 549–560.
<https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/62617>
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cambridge University Press.
- Tajfel, H., i Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. W: W. G. Austin i S. Worchel (red.), *The social psychology of intergroup relations* (s. 33–47). Brooks/Cole.
- Thorne, A. (2000). Personal memory telling and personality development. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 45–56.
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_5
- Trąbka, A., i Pustułka, P. (2020). Bees & butterflies: Polish migrants' social anchoring, mobility and risks post-Brexit. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 46(13), 2664–2681. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1711721>
- Trąbka, A., i Wermińska-Wiśnicka, I. (2020). Niejednoznaczny wpływ Brexitu na życie młodych Polaków w Wielkiej Brytanii. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, 4(178), 49–70. <https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.20.038.12775>
- Trzebiński, J. (red.). (2002). *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Turner, A. F., Thomsen, D. K., Tuval-Mashiach, R., Sevilla-Liu, A., Cowan, H. R., Sumner, S., i McAdams, D. P. (2024). Narrative identity in context: How adults in Japan, Denmark, Israel, and the United States narrate difficult life events. *Journal of*



- Personality and Social Psychology*, 127(6), 1263–1287.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000523>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M., Vitrukh, M., Stepnisky, J., i Tashkinova, O. (2026). Multisystemic resilience of Ukrainian youth following forced migration: Navigating space, place, and people. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0002127>
- Winiecka, K. (2021). Life in London on the eve of Brexit – Polish migrants’ reports. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, 3(181), 167–187.
<https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.21.037.14457>
- Winogrodzka, D., Trąbka, A., i Pietrusińska, M. J. (2024). “It’s about mindset”: How do young migrants in Poland build their resilience? *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 50(12), 2858–2878. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2285715>
- Wódka, M., Fel, S., i Kozak, J. (2020). Religiosity of Polish Catholics in the UK: Attitude towards faith, affiliation, membership and religious practices. *Religions*, 11(8), Article 422. <https://doi.org/10.3390/rel11080422>
- Wolke, D., Zhou, Y., Liu, Y., Eves, R., Mendonça, M., i Twilhaar, E. S. (2025). A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience. *Nature Mental Health*, 3(9), 1088–1099. <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00479-3>
- Yang, T., i Bi, C. (2025). Cultural identity and materialism: The mediating role of meaning in life. *Psychologie a její kontexty*, 15(1), 45–60.
<https://doi.org/10.15452/PsyX.2025.15.0003>
- Yang, T., Bi, C., i Wu, L. (2024). Cultural identity, meaning search, and life satisfaction: Collectivism as a moderator. *Journal of Constructivist Psychology*, 37(4), 472–490.
<https://doi.org/10.1080/10720537.2023.2279099>
- Yuval-Davis, N. (2006). Belonging and the politics of belonging. *Patterns of Prejudice*, 40(3), 197–214. <https://doi.org/10.1080/00313220600769331>



Spis tabel

Tabela 1. Charakterystyka uczestniczek badania71

Tabela 2. Pomocnicze zestawienie wyników BRCS, MLQ i SWLS.....140



Załączniki

Załącznik 1. Scenariusz wywiadu narracyjnego	175
Załącznik 2. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Anną.....	177
Załącznik 3. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Agatą.....	189
Załącznik 4. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Bożeną	202
Załącznik 5. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Dorotą	207
Załącznik 6. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Ewą	213
Załącznik 7. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Magdaleną	218
Załącznik 8. Krótka Skala Prężności Zaradczej (BRCS).....	223
Załącznik 9. Kwestionariusz Sensu w Życiu (MLQ).....	224
Załącznik 10. Skala Satysfakcji z Życia (SWLS)	225



Załącznik 1. Scenariusz wywiadu narracyjnego

Wprowadzenie formalne

Przed rozpoczęciem rozmowy uczestniczka zostaje poinformowana o celu badania, jego przebiegu, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz możliwości przerwania udziału w badaniu na każdym etapie. Badaczka uzyskuje zgodę uczestniczki na udział w badaniu oraz na nagranie rozmowy.

Otwarcie

Proszę opowiedzieć o sobie. Może Pani opowiedzieć swoją historię życia tak, jak Pani ją dziś widzi. Można zacząć od dowolnego momentu i skupić się na tym, co uważa Pani za najważniejsze.

W tej części badaczka nie przerywa narracji, nie wprowadza nowych tematów i ogranicza swoje reakcje do neutralnych sygnałów podtrzymujących kontakt.

Dopytania do narracji

Pytania zadawane po zakończeniu swobodnej narracji, w pierwszej kolejności w odniesieniu do wątków poruszonych przez uczestniczkę.

Co było dla Pani szczególnie ważne w tym okresie?

Jak Pani to wtedy rozumiała?

Jak patrzy Pani na to dzisiaj?

Czy mogłaby Pani opowiedzieć o momentach, które z dzisiejszej perspektywy wydają się Pani przełomowe?

Jakie znaczenie miały dla Pani te doświadczenia?

Czy coś zmieniło się wtedy w Pani sposobie myślenia o sobie lub swoim życiu?

Migracja i tożsamość kulturowa

Jak wyglądała Pani decyzja o wyjeździe?

Jak wspomina Pani początki życia w Wielkiej Brytanii?

Co było dla Pani najtrudniejsze, a co najłatwiejsze?

Czy doświadczenie migracji zmieniło coś w tym, jak Pani postrzega siebie?

Jak dziś rozumie Pani swoją przynależność kulturową?

Gdzie czuje się Pani „u siebie”?

Co oznacza dla Pani bycie Polką mieszkającą w Wielkiej Brytanii?

Radzenie sobie z trudnościami

Czy mogłaby Pani opowiedzieć o trudnych momentach, które były dla Pani ważne?

Co pomagało Pani sobie z nimi radzić?



Czy były osoby, wartości, przekonania lub działania, które szczególnie Panią wspierały?

Czy z perspektywy czasu widzi Pani coś, co było dla Pani zasobem lub wsparciem?

Czy są rzeczy, które dziś robi Pani inaczej niż kiedyś?

Sens w życiu

Co nadaje Pani życiu sens?

Czy sposób rozumienia sensu w życiu zmieniał się u Pani w czasie?

Czy doświadczenie migracji miało dla tego obszaru jakieś znaczenie?

Czy są momenty, kiedy czuła Pani, że życie ma dla Pani szczególne znaczenie?

Satysfakcja z życia

Jak ocenia Pani swoje życie obecnie?

Z czego jest Pani najbardziej zadowolona?

Co pozostaje dla Pani trudne lub niespełnione?

Zamknięcie

Czy jest coś ważnego, o co nie zapytałam, a co chciałaby Pani dodać?



Załącznik 2. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Anną

Nota proceduralna: Przed rozpoczęciem wywiadu uczestniczka została poinformowana o celu badania, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz wyraziła zgodę na udział w badaniu i nagranie rozmowy.

BADACZKA: Na początku jeszcze raz poproszę Cię o potwierdzenie, że zgadzasz się na udział w tym badaniu oraz na to, że nasza rozmowa zostanie nagrana.

ANNA: Zgadzam się.

BADACZKA: Dziękuję. Na początek proszę, żebyś opowiedziała mi o sobie.

ANNA: Pochodzę z małej miejscowości na północy Polski i tam mieszkałam z rodzicami do 30. roku życia, z przerwą na studia. Studiowałam pedagogikę w mieście wojewódzkim. Po skończeniu studiów miałam problemy ze znalezieniem pracy, byłam bezrobotna. W tym czasie, żeby coś ze sobą zrobić, skończyłam studia podyplomowe, które do niczego mi się w życiu zawodowym nie przydały. Przez rok pracowałam na zastępstwie jako pedagog szkolny, ale nie lubiłam tej pracy. Byłam młoda, było mi trudno się odnaleźć w tamtym środowisku. Kiedy to zastępstwo się skończyło, znowu byłam bezrobotna i wtedy znalazłam ogłoszenie o pracy w przedszkolu jako nauczycielka angielskiego. Tym zajmowałam się przez pięć lat, na zlecenie. Najpierw były to dojazdy do różnych małych przedszkoli, a potem już praca w jednym miejscu. Ta praca mi się podobała. Wtedy postawiłam sobie taki cel, żeby dobrze nauczyć się angielskiego i postanowiłam, że pojadę do Anglii jako *au pair*. Spędziłam dziewięć miesięcy z rodziną Susan, tutaj niedaleko miejsca, w którym teraz mieszkamy. Bardzo mi się podobało, byłam bardzo szczęśliwa. Potem wróciłam do Polski. Cekał tam na mnie [anonimizacja: imię męża], wtedy mój chłopak, a teraz mąż, i razem zdecydowaliśmy, że wyjedziemy na stałe do Anglii. Wszystko mam tak w szczegółach opowiadać, czy nie?

BADACZKA: Tak, tak, opowiadaj.

ANNA: I spakowaliśmy się, wylądowaliśmy tutaj, w Londynie. To było chyba w takim zapłutym hostelu. Mieszkaliśmy tam chyba dwa tygodnie. Wiedzieliśmy, że [anonimizacja: imię męża] znajdzie pracę w swoim zawodzie jako inżynier, magister informatyki. Ostatecznie znalazł pracę po trzech miesiącach. Po tych dwóch tygodniach przenieśliśmy się do takiej kobiety. Wynajęliśmy u niej pokój z łazienką. I tak się potem złożyło, że ta sama kobieta pracowała w takim Sure Start. Nie wiem, czy Sure Start jeszcze istnieje. Chyba już tego nie ma. To było takie połączenie przedszkola i opieki pracowników socjalnych. Wiem, że powstało za Tony'ego Blaira, a potem zaczęli to likwidować. W każdym razie był to taki ośrodek: przedszkole i opieka nad dziećmi z, powiedzmy, rodzin problemowych. Ta kobieta pracowała tam chyba jako pracownik socjalny. Tak mi się wydaje. I dzięki niej, bo ona miała syna

autystycznego, wtedy małego, pięcioletniego, napisała mi referencje. Tylko z dobroci serca, naprawdę. Napisała, że opiekuję się jej synem i tak dalej, kim jestem, że mnie poleca. I ja dostałam pracę w tym ośrodku. To była praca w oddziale przedszkolnym. To był i żłobek, i przedszkole. Tam były przyjmowane dzieci chyba już od szóstego miesiąca życia.

BADACZKA: Czyli i maluszki, i takie trochę starsze dzieci?

ANNA: Tak, tak. Najpierw byłam w grupie takich dwulatków. I to było... Myślę, że to jest ważne, bo ja zaczęłam się wtedy uczyć, jak wygląda praca w Wielkiej Brytanii. Jak wyglądają kontakty pomiędzy pracownikami. I to rzeczywiście wygląda trochę inaczej niż w Polsce.

BADACZKA: A co zwróciło Twoją uwagę? Co było inaczej?

ANNA: Myślę, że ogólnie było takie... przynajmniej ja się tak czułam, że byłam tam szanowana. Traktowana z szacunkiem. To nie było tak, że jestem jakaś migrantka czy coś. Nie. Czułam się traktowana z szacunkiem. Nie wiem, czy to zależało od ludzi, czy od ich wykształcenia. Bo to nie był taki typowy prywatny żłobek, tylko państwowy. I myślę, że to miało znaczenie. No i potem... Pracowałam tam w oddziale *toddlers*. Tam było super, bo miałam *team*... *Room leaderką* była kobieta, muzułmanka. Ona była cudowna. Potrafiła pracować z ludźmi, wszystko tłumaczyła, pytała, czy czegoś nie wiem. Widziałam, że ona jest zainteresowana i że chce pracować dobrze. Niestety, to szczęście nie trwało długo. Zostałam przeniesiona do pokoju, w którym nikt nie chciał pracować. Tam *room leaderką* była osoba, która moim zdaniem w ogóle się do tego nie nadawała. To była osoba, która się po prostu ślizgała. Była na kontrakcie z *councilu*. Ja nie byłam na żadnym takim kontrakcie, tylko na *zero hours* czy czymś tego typu. Byłam zatrudniona przez agencję. Bo była różnica: były osoby zatrudnione bezpośrednio przez *council*, miały kontrakty, a były też kobiety, dziewczyny, które pracowały przez agencję. Ta agencja nie robiła na mnie dobrego wrażenia. Zanosilo się tam tygodniowe rozliczenia, jeszcze wtedy na papierze. I też widziałam, jak oni się tam do ludzi odzywali. Wtedy rzeczywiście zobaczyłam, jak niektórzy potrafią się odzywać do migrantów. Albo do ludzi tak, jakby byli kimś trochę gorszym, tylko dlatego, że na przykład słabiej mówią po angielsku. Pamiętam, że był tam taki pan, który rzeczywiście słabo mówił po angielsku. To mi dało do myślenia. Tam też robili błędy w rozliczeniach, więc trzeba było ich pilnować. Czasem wpisywali za mało godzin, trzeba było to sprawdzać. W tym drugim pokoju, do którego mnie przeniesiono, byłam już niezadowolona. I nie tylko ja. Tam nikt nie był zadowolony z tego pokoju, bo był bałagan, nie było współpracy. Niektóre osoby próbowały coś robić, ale ta *room leaderka* i jeszcze *supervisor* z *councilu*... Pamiętam, że ta osoba przychodziła i zawsze był jakiś dokument, że w tym pokoju jest bałagan, że trzeba coś poprawić. A człowiek przychodzi, zaczyna pracę, jeszcze w obcym kraju, w kraju, w którym się nie wychował, i do tego w innym



języku. I tutaj to nie było fajne. Nie było pomocy i ja byłam z tego niezadowolona. Nie tylko ja, naprawdę nie tylko ja. Potem zaszłam w ciążę i urodziłam syna. Wtedy zostałam z synem w domu. Ale coś Ci powiem. Jestem z synem, jestem w domu... Bo mam opowiadać też? Boże, ja nie wiem, czy mam opowiadać. Nie wiem, czy to jest dla Ciebie w ogóle istotne.

BADACZKA: Jest. Opowiadaj.

ANNA: No i jak syn miał trzy lata, to myśmy się wprowadzili tutaj. Mieliśmy już dom. I od... Jezus, piętnaście lat? Aha, nie. Przedtem jeszcze wynajmowaliśmy mieszkanie, ale akurat nie aż tak długo. Najpierw byliśmy w hostelu, potem w [anonimizacja: miejsce zamieszkania], tam kilka miesięcy, w takim pokoju. Potem przenieśliśmy się do [anonimizacja: dzielnica Londynu] i mieszkaliśmy w centrum, w wynajmowanym mieszkaniu. Ile tam mieszkaliśmy? Trzy lata. Potem przenieśliśmy się do następnego mieszkania, też w [anonimizacja: dzielnica Londynu]. Tam mieszkaliśmy dwa lata. Czyli tak ponad pięć lat wynajmowaliśmy. W sumie byliśmy w tych czterech miejscach.

ANNA: I wtedy kupiliśmy tutaj dom i tu jesteśmy. Syn poszedł tutaj do lokalnej szkoły. Nie wiem, co mam powiedzieć o szkole. Nie wiem, co jeszcze mogę Ci powiedzieć. No i on teraz ile ma lat? Siedemnaście? [anonimizacja: imię syna] ma siedemnaście lat, lada moment, w czerwcu, będzie miał osiemnaście.

BADACZKA: Czyli przez całe jego życie szkolne mieszkacie w tym domu?

ANNA: Tak. No i wiadomo, on się też urodził tutaj, w Wielkiej Brytanii. Cały czas tutaj jesteśmy. Mówiąc o pracy zawodowej, to w styczniu zaczęłam... Nie w styczniu, trochę szybciej. To znaczy od jakiegoś czasu chodziło mi już po głowie, że chciałabym coś robić, bo mi to co jest, nie wystarcza. Po prostu nie wystarcza. W styczniu miałam już rozmowę. Miałam okazję. Poprosiłam [anonimizacja: imię syna], żeby mi zrobił CV. Niewiele tam było, ale dobrze, CV było. Znalazłam najprościej online agencję pracy. Pomyślałam: dobra, od czegoś trzeba zacząć. Zdaję sobie sprawę, że nie będę rozchwytywana. Miałam też rozmowy o pracę. Żeby zacząć bezpiecznie, zwróciłam się ku temu, co znałam, czyli do pracy w żłobku i przedszkolu. Miałam trzy rozmowy. Jedna była bardzo fajna. Ale ja musiałam sobie pewne rzeczy odświeżyć, bo to było już bardzo zardzewiałe. Odświeżałam sobie rzeczy z czasu, kiedy pracowałam w żłobku i przedszkolu w Wielkiej Brytanii. Wiem, że tam jest jakaś podstawa programowa, *Early Years Foundation Stage* czy coś takiego. Już nie pamiętam dokładnie. Zaczęłam się przygotowywać. Pomyślałam: pójde na tę pierwszą rozmowę, zobaczę, jak to wygląda, bo nie wiem, o co będą mnie pytać. Przeczytałam sobie różne rzeczy, ale to nie jest to samo. Jasne, to jest przecież inny świat. Ja nie kończyłam tutaj ani studiów, ani żadnych kursów, więc pomyślałam: dobrze, poczytam, pójde na pierwszą rozmowę, zobaczę, jak będzie,



i wtedy będę działać dalej. Poszłam na tę pierwszą rozmowę. I dobrze, wiedziałam już, jakie pytania zadają i tak dalej. Oczywiście ta rozmowa nie przebiegła fantastycznie, ale czego można było się spodziewać? Pomyślałam: okej, teraz mniej więcej wiem, o co chodzi, o co pytają. Do drugiej rozmowy przygotowałam się lepiej. Wiedziałam już, że pytają o *health and safety*, podstawy, co byś zrobiła, gdyby dziecko na przykład zaczęło wyrwać drugiemu dziecku zabawki i tak dalej. Miałam przygotowane niektóre pytania, ale wiadomo, to nie są sztywne ramy. Druga rozmowa była absolutnie fantastyczna. Rozmawiałam z fajną dziewczyną, naprawdę dobrze się rozmawiało i miałam nadzieję, bo czułam, że było super. Ja też miałam *flow*. Ale nie udało się, bo to było *baby room*. Miałam jeszcze trzecią rozmowę, ale też nie. I zaczęłam się zastanawiać. Pomyślałam: okej, jestem po pięćdziesiątce. Wcześniej odzywały się też osoby z agencji rekrutacyjnych, z przedszkoli i żłobków, ale nie miałam z tego żadnych rozmów. A tutaj była jedna agencja, jakiś młody człowiek zainteresował się moim CV, trzy razy się kontaktował, ale potem przestał się odzywać. Myślę, że stwierdził, że jestem niezatrudnialna. Nie wiem, jakie były czynniki. Pewnie kilka. Długa przerwa w pracy. Myślę, że wiek też nie działał na moją korzyść. Ale przede wszystkim myślę, że oni są ludźmi, którzy... Kiedy pierwszy raz dostałam tę pracę, miałam referencje. Ktoś za mnie poręczył. Oni zawsze się tym zabezpieczają, że ktoś za człowieka poręczy.

BADACZKA: Tak.

ANNA: Właśnie tutaj oni są tacy pod tym względem. Jakby chcieli mieć jakieś doświadczenie tutaj, jakieś potwierdzenie pracy tutaj i wtedy są chętniejsi, żeby zatrudnić. A tak, po prostu oni potrzebują kogoś z NVQ2. Myślę, że oni potrzebują gotowego pracownika, technika opieki nad dziećmi. Nie potrzebują kogoś, kto ma nie wiadomo jakie kwalifikacje z Polski, NVQ4 czy coś takiego. Kogoś niewiadomego, z Polski gdzieś i tak dalej. No więc zastanawiałam się nad tym. Teraz już się nie zastanawiam. Dam sobie z tym spokój, na razie dam sobie spokój i teraz skupiam się, myślę, na *teacher assistant*. Teraz jest chyba dobry moment. Oni tego szukają, bo ludzie czasem wolą zatrudnić się w supermarkecie niż pracować jako *teacher assistant*, bo pensja jest taka sama.

BADACZKA: Masz większą odpowiedzialność.

ANNA: Tak, pracując z dziećmi, masz większą odpowiedzialność. Nie każdemu to pasuje. No i ja się teraz skupiam na *teacher assistant*. Wiem, że to jest możliwe, bo słyszałam nawet, że zatrudniane są osoby, które wcześniej w ogóle nie miały styczności z dziećmi. No i to wszystko.

BADACZKA: Czyli jesteś teraz na tym etapie. Bardzo mi się podoba to: „pójde na rozmowę i zobaczę, jakie pytania zadają”. Trochę rozładowuje napięcie.

ANNA: Po prostu jakie ja mam oczekiwania? Nie mam oczekiwań. Zobaczę, o co pytają.



BADACZKA: Rozumiem.

ANNA: Zaczęłam sobie pisać, trochę się uczyć na pamięć. Pomyślałam: będzie, jak będzie. To jest kwestia doświadczenia i ćwiczenia. Właściwie zobaczenia, jak to teraz wygląda, bo świat też się zmienia. Kiedy ja pracowałam, to były inne lata.

Ale okej, zawsze można zacząć. Staram się myśleć w ten sposób.

BADACZKA: Tak, tak.

ANNA: Więc ja staram się tak mówić do siebie. Taki *talkback* robić do siebie.

BADACZKA: Super.

ANNA: Myślę, że tak ludzie zaczynają robić coś nowego całkowicie. Nawet w takim mocno średnim wieku. Można zacząć pewne rzeczy naprawdę... Trzeba mieć otwartą głowę. No bo ja rozumiem, że ktoś może mieć bardzo desperacką sytuację w życiu i musi mieć tę pracę. Musi mieć. Ale ja tak nie mam. Myślę, że chyba wołałabym... To znaczy, gdybym pracowała z dziećmi, nawet w żłobku czy przedszkolu, to okej. Chociaż powiem Ci, obserwując tych ludzi w prywatnych przedszkolach, tam jest nacisk na zysk. Tam pracownik to... Tak jak w domach opieki, podobna sytuacja. Najważniejsze rzeczy wrzuca się na ludzi, a przecież to jest naprawdę mała istota ludzka, która potem będzie ten świat kształtować. Patrząc na zarobki, nie czujesz się... No bo najpierw chodzi o pieniądze, żeby się utrzymać, a dalej nie wiem: satysfakcja, coś jeszcze, co tam sobie człowiek wymyśli. No i w ten sposób. Nie wiem, co jeszcze mogę Ci powiedzieć. Co mogę Ci powiedzieć na przykład jeszcze? Mam powiedzieć, co się dzieje w moim życiu?

BADACZKA: To, co powiedziałaś jest bardzo pomocne. Teraz chciałam dopytać, bo zaczęłaś mówić o tym, że jako *au pair* byłaś bardzo szczęśliwa, no bo byłaś przy rodzinie i było dobrze. Ale potem wróciliście, no i już byliście na swoim, więc tak naprawdę zmierzyliscie się z tą sytuacją bycia w nowym kraju. I ja jestem ciekawa, na ile sobie możesz przypomnieć z obu tych okresów, możesz osobno, bo to chyba były dwa różne doświadczenia. Co dla Ciebie było jakoś szczególnie łatwe po przyjeździe do Wielkiej Brytanii? Co Ci po prostu przyszło z łatwością, a co sprawiało Ci trudność? Co pozytywnie Cię zaskoczyło w stosunku do tego, do czego byłaś przyzwyczajona w życiu?

ANNA: Aha, z pozytywnych rzeczy pamiętam... Zaskoczyło mnie to, że na przykład ludzie w sprawach urzędowych albo kiedy idziesz do lekarza, że urzędnicy czy osoby, które pełnią jakiś publiczny urząd, są bardzo grzeczne. Uśmiechają się. To mi się podobało. Bo w Polsce, to jest moje spostrzeżenie, jest więcej takiej agresji, bycia nieprzyjemnym. Mówię o obcych osobach, na przykład stojących w kolejce, u lekarza, w urzędzie, w relacji urzędnik–petent. Czasem masz wrażenie, jakby ten urzędnik robił Ci jakąś łaskę. Jakbyś był kimś



naprzykrzającym się. A tutaj jest całkiem inaczej. Nawet śmialiśmy się z [anonimizacja: imię męża], że tutaj urzędnicy też bywają niekompetentni, nie znają się, odsyłają Cię gdzieś, ale robią to z uśmiechem.

BADACZKA: Czyli może nie załatwią Ci sprawy, ale dobrze Cię potraktują?

ANNA: Tak, właśnie w taki cywilizowany sposób. To mi się podoba u Brytyjczyków. Taki większy spokój w relacjach między obcymi osobami. Pamiętam też, że u lekarza bardzo mnie to uderzyło. Jak miałam kontakt z lekarzem na początku, jak byłam w ciąży z [anonimizacja: imię syna], to był cały czas początek naszego pobytu tutaj. I pamiętam taki szacunek do pacjenta. Że mówi się, co się robi. Że mówi się z uśmiechem. Pielęgniarka żartuje, pobiera krew czy coś. Że zasłonka jest zasłaniana. W Polsce tego nie doświadczałam. Ja odczuwałam wtedy, że Polska to jest kraj trochę dziki, bardziej na wschód. Teraz już wiem, że coś w tym jest. Śmialiśmy się tutaj, że Polacy myślą, że są Francuzami, a tak naprawdę są trochę takimi Rosjanami. To jest moje spostrzeżenie. To mi się podobało. Na pewno to mi się podobało. Podobało mi się też, że mówię po angielsku coraz lepiej. Podobało mi się to, że nawet nie wiem, kiedy, nie muszę już mieć żadnych specjalnych kaset. Ja mam cały czas kasetę w telewizji, kasetę w radiu. Czytam książkę po angielsku, nie zerkam do słownika, wiem, o co chodzi. Sprawia mi to przyjemność. To też było fajne. Dla mnie to była duża satysfakcja. Przede wszystkim to ułatwia życie. Łatwiej wtedy czujesz się częścią tego miejsca, w którym jesteś. A tutaj mieszkamy. Cieszę się, że nie ograniczam się tylko do Polaków. To też przynosi mi satysfakcję. Mam, albo miałam, polskich znajomych, ale też Brytyjczyków. Nie zamykam się w swoim środowisku. Nie chcę się zamykać. W ogóle podoba mi się to, że mogę porozmawiać z ludźmi z różnych krajów. To jest takie naturalne. Podoba mi się wielokulturowość Londynu. W ogóle mi to nie przeszkadza. Uważam, że bardzo wzbogaca człowieka. Ja się dobrze czuję w takim wielokulturowym otoczeniu. Mi się to podoba. Lubię też, mieszkając w Londynie, to, że możesz być najgłupiej ubrany, najdziwniej ubrany. Może Ci się wydawać, że ktoś dziwnie wygląda, ale nikt na to nie zwraca uwagi. Po prostu idzie i jest okej. Nawet nie taksuje Cię wzrokiem. Kiedy mieszkałam u siebie, w małej miejscowości, było więcej takiego taksowania. Takiego patrzenia z góry na dół. Albo takich głupich spojrzeń. Czasem ktoś, kto był tak zwany „trochę inny”, mógł się tam czuć naprawdę nie za dobrze. A to mi się tutaj właśnie podoba. Że okej, rób, co chcesz, wyglądaj, jak chcesz. Ja to uwielbiam. Nie jestem osobą, która jakoś szczególnie się wyróżnia albo wygląda specyficznie, ale lubię to w tym otoczeniu. Lubię to, że każdy może być sobą.

BADACZKA: Tak, tak. Każdy może być sobą.



ANNA: Ale przyznaję, że mieszkanie w Londynie, czy w takim dużym mieście, czasem też sprawia, że można się w tym przysłowiowym tłumie poczuć samotnie. To, co mi się podoba... Nie wiem, pytaj jeszcze.

BADACZKA: Dobrze. A co sprawiało Ci trudność po przyjeździe? I czy to się z czasem zmieniło, czy pozostało trudne?

ANNA: Muszę się zastanowić. To znaczy... trudność... Wiadomo, na początku ogarnięcie tego kraju od zera. Gdzie się płaci taki czy inny podatek, jak to wszystko działa. Trzeba było samemu przez to przejść. Na przykład, kiedy [anonimizacja: imię syna] przechodził przez wszystkie etapy edukacji, nawet przedszkola, ile godzin się należy, gdzie się należy, to wszystko było cały czas nowe. Człowiek przechodził przez to wszystko tak... Nie miał doświadczeń z Polski, bo własne doświadczenia były inne. Cały czas dochodziło coś nowego. Człowiek się uczył. Na pewno też mentalność Brytyjczyków. To też trwało, żeby zaskoczyć, o co im tak naprawdę chodzi. Dużo osób zarzuca im, że są fałszywi. A oni po prostu są wychowani w ten sposób, żeby mówić tak, żeby nie sprawić komuś przykrości. Bardziej owijają w bawełnę. I dużo osób interpretuje to w zły sposób, że oni są fałszywi.

BADACZKA: Czyli opanowanie całego tego kodu.

ANNA: Tak, tak. Bo kiedy przyjeżdżasz, poruszasz się kodami z własnego kraju. Ale to powoli przychodzi. Nie wiem, po ilu tygodniach. Nie wiem, kiedy to się stało, ale to na pewno trwało. Na przykład nie rozumiałam, kiedy jakaś mama [anonimizacja: imię syna] ze szkoły mówiła: „Musimy się kiedyś spotkać na kawę”. Ja brałam to dosłownie. Naprawdę tak myślałam. A to absolutnie nic nie znaczyło. To nie znaczyło, że ona naprawdę chce się spotkać, tylko po prostu tak wypadło powiedzieć. Ja nawet nie wiem, co ona miała wtedy na myśli. Nie wiem, co jeszcze? To chyba to, co mogło jeszcze być trudne.

BADACZKA: A powiedz mi, czy przyjechaliście z myślą o tym, że chcecie się osiedlić w Wielkiej Brytanii, czy zostawialiście tę kwestię otwartą? Czy w jakimś momencie po prostu zapadła decyzja, że będziecie tam mieszkać i wychowywać dziecko? Jak to było?

ANNA: Nie, to nie było aż takie... Jak już przyjechaliśmy, to z takim zamiarem, że nam się uda. Że uda się i że będziemy tutaj. Tak to robiliśmy, w Wielkiej Brytanii i w dalszym ciągu tak jest. To jest kraj większych możliwości niż Polska. A wtedy, dwadzieścia lat temu, to Polska wtedy, a teraz... To jest w ogóle... Nie wiem, może nie, bo mentalność zostaje. Jak się przekonujemy, przyjeżdżając, to zostaje. Ale my rzadko przyjeżdżamy, więc ja też nie mam już teraz takiego oglądu. Ale nie, zakładaliśmy, że się uda. Była jakaś taka presja, czy to się uda. Ale mieliśmy siebie. Przyjechaliśmy... Zawsze mogliśmy wrócić, bo to nie było tak, że jesteśmy uchodźcami.



BADACZKA: No właśnie.

ANNA: No nie. Ale wiadomo, człowiek chciałby, żeby wyszło. Bo to jest kraj o wiele większych możliwości. Tak było. Na pewno większych możliwości. Zdecydowanie. Że można łatwiej, potocznie mówiąc, dorobić się. Że jest dużo, dużo możliwości. O wiele więcej niż w tamtej Polsce. Myślę, że to nadal pozostaje.

BADACZKA: A jeszcze chciałam Cię zapytać, już niekoniecznie w kontekście migracji: kiedy patrzysz na swoje życie, czy widzisz jakieś chwile albo zdarzenia, które były dla Ciebie przełomowe? Takie ważne momenty, w których coś się w Tobie zmieniło. Albo było to trudne, albo piękne doświadczenie, ale przełomowe. Czy masz takie punkty w swoim życiu?

ANNA: Z tych ważnych to migracja. No i mój syn się tu urodził. To było niewątpliwie ważne.

BADACZKA: Czyli moment, w którym zostałam mamą.

ANNA: Tak, tak. Myślę, że tak. To było przełomowe. A tak, to nie wiem...

BADACZKA: Nie mówmy tylko o tutaj, ale w ogóle o całym Twoim życiu. Czy były takie momenty, w których wydarzyło się coś ważnego, co znacząco zaważyło na Twoim życiu albo na Twoich przekonaniach?

ANNA: Wiesz co, śmiesznie, bo jeśli chodzi o moje przekonania, to wydaje mi się... Ja mówię często do [anonimizacja: imię męża] ... Boże, śmieszna sytuacja z tymi przekonaniem. Na przykład bardzo interesuje mnie polityka. Kiedyś w ogóle mnie nie interesowała. A teraz bardzo, bardzo.

BADACZKA: No zobacz.

ANNA: Pod wpływem mojego małżonka. I naprawdę zdecydowanie to, że tutaj jestem, widząc też to społeczeństwo, które jest bardzo liberalne, nie ateistyczne...

BADACZKA: Świeckie?

ANNA: Świeckie, bardziej świeckie. Myślę, że to mnie też zmieniło. Widząc, że nie wszyscy chodzą do kościoła. I w ogóle czasem ludzie w Polsce myślą tylko z perspektywy swojej polskiej. Że jak to, nie mają koszyczków? Chodzi o koszyczki wielkanocne. Albo nie mają Wigilii.

BADACZKA: Wigilii chyba nie mają?

ANNA: Nie mają Wigilii. I kapusty kiszzonej nie jedzą!

BADACZKA: Kapusta jest znana.

ANNA: Tak, jest znana, ale nie jest takim *staple*.

BADACZKA: Tak, raczej dla niektórych takich *health conscious*.

ANNA: To jest fajne, to jest śmieszne. Ale w ogóle myślę, że ten kraj mnie też wzbogacił, bo mam perspektywę z różnych stron. To nie jest tak, że przyjadę z jakiegoś kraju, autokarem mnie



gdzieś powożę, nie wiem, po Grecji albo nawet przez całą Japonię przez miesiąc, i dalej nie będę wiedziała. Ale mieszkając tutaj i porównując Polskę, widzę, że to mnie wzbogaciło. I to mnie zmieniło. Ten kraj mnie zmienił. Na przykład teraz moje poglądy polityczne są zdecydowanie inne. Jestem też bardzo krytyczna w stosunku do Kościoła. Nawet wątpię, czy Pan Bóg istnieje. Także to z takich rzeczy...

BADACZKA: Czyli zmienił Ci się światopogląd?

ANNA: Tak, myślę, że tak. Tak, tak. Widząc to, jak ludzie tutaj funkcjonują, jak funkcjonuje społeczeństwo, to światopoglądowo tak.

BADACZKA: Czyli światopogląd zmieniał się pod wpływem życia tutaj, ale stopniowo, rozumiem?

ANNA: Tak, stopniowo. To nie była nagła zmiana.

BADACZKA: Czyli to nie było jedno przełomowe wydarzenie.

ANNA: Nie, to nie było żadnego przełomu, że coś się wydarzyło w moim życiu i nagle: „a nie, teraz będę głosować na lewicę” czy coś. Nie, nie. Stopniowo.

BADACZKA: Okej, a powiedz mi, jak miałas w życiu takie chwile, że Ci było trudno, to co Ci w takich chwilach pomagało i pomaga? Co wtedy robisz, żeby sobie jakoś pomóc?

ANNA: Pierwsze, co mi przychodzi do głowy, trudne chwile, no to wiadomo, to rozmawiam albo z mężem, z [anonimizacja: imię syna] też, wiadomo. Szczególnie teraz jak już jest starszy, można mu się wygadać. Bo tak szczerze mówiąc to nie ma nikogo, komu bym mogła się wygadać tutaj. Lubię też do sąsiadów czasem iść sobie tam, ale to rzadko tam się chodzi. Ale lubię z sąsiadami też, żeby im ponarzekać, do tych tutaj starszych tam państwa. To jest ta Sandra, to oni? Sandra i Graham, tak, tak, tak. To inna perspektywa, i to tam Brytyjczycy, jakoś tak śmiesznie jest, i starsi, seniorzy. Pierwsze, co mi przychodzi, to jeżeli mam się wygadać, no to mąż, no do [anonimizacja: imię syna] też właśnie, można już też się zwrócić. A zaraz druga rzecz, to jest przyroda. Przyroda i spacer. Spacer, no to jest dla mnie konieczność. Codzienność, to jest codzienność. To już musi być wyjątkowo paskudna jakaś pogoda, że nie wyjdę. To mi pomaga. To mi pomaga. Nie wiem, to jest zima, jesień, lato. To mi bardzo, bardzo, bardzo pomaga.

BADACZKA: A jakbyś miała się zastanowić, co daje Twojemu życiu sens, albo co sprawia, że czujesz, że Twoje życie ma sens, albo daje Ci jakieś poczucie sensu? Mogą być małe rzeczy, a mogą być duże. To, co Ci przyjdzie do głowy. Co daje sens?

ANNA: Nie wiem, mi się zdaje, że... Nie wiem, zastrzeż mi. Nie wiem, zastanawiam się w momencie, co mi przyjdzie do głowy. Co daje sens? Nie wiem.



BADACZKA: Chodzi mi o coś takiego, że po prostu to coś, cokolwiek by to nie było, sprawia, że myślisz sobie, no jednak warto.

ANNA: No, nie wiem, ludzie. Pierwsze, co mi przychodzi na przykład, fajna rozmowa z kimś. Jakakolwiek fajna rozmowa. Kontakt z drugim człowiekiem. Kontakt z drugim człowiekiem jest bardzo ważny. Nie wiem, poczucie humoru. Ale nie, w ogóle to ja myślę, że po prostu, no nie wiem, kontakt z drugim człowiekiem. Bym tak rzekła. Ale taki... Nie, no nawet taki, nie wiem, nawet mi sprawia przyjemność, nie mam tych kontaktów za dużo. Ale na przykład, że ktoś mi powie, powiedzmy idę sobie na kawę do Waitrose i ktoś mi powie za mną: „Masz bardzo ładny kubeczek”. Niby nic. A cieszy. Cieszy. Miałam kiedyś rozmowę z panią, z Irlandką na przykład. Ona zapytała, skąd ja jestem. Byłam w sklepie kiedyś ogrodniczym, też jakoś niedawno. I pani, po prostu patrzyłyśmy na te same, tam były takie orchidee, taka *mummy* orchidea i *baby* orchidea. Pierwszy raz widziałam takie tego. Mamusia i dzidzius orchidea. Ja tak patrzyłam i ta pani też i ona mówi, że to jest takie fajne. Ja mówię, że ja tego wcześniej widziałam i zaczęłyśmy po prostu rozmawiać. Że o, jakie ładne rzeczy. Ona mówi, ja tu nic nie kupuję. Ja mówię, ja też nie kupuję, ale że ładne rzeczy, to patrzeć też sprawia przyjemność. I na przykład, że taki ładny kwiat jest, że taki jest piękny. I to było przyjemne, takie małe rzeczy. O, albo widziałam, że szła babka, miała takie te szpice pieski, wiesz? Takie miniaturowe. I jeden był w kolorze takiego herbatnika, a drugi czarny. Te pieski były cudowne. One cały czas biegły, one biegły. Tak jakby takie dzidziusie, takie dzieci z przedszkola bardziej. Tyle energii. A ta pani właścicielka bardzo wysoka. I to było też takie słodkie. Chociaż czasem mnie denerwują ludzie z tymi psami. Powiem Ci szczerze...

BADACZKA: Dobrze, czyli powiedziałaś o kontakcie i z tego, co mówisz, teraz sprawdzam, czy dobrze zrozumiałam, że dla Ciebie są ważne takie chwile kontaktu z życiem, że coś jest tu i teraz, żywe, piękne, istnieje i Ty się łączysz z czymś?

ANNA: Tak. Nie szukam jakichś tam wielkich rzeczy. Oczywiście czasem wyobrażam sobie, że jestem osobą jakąś, jakimś naukowcem czy coś, tak jakoś mi się podoba. Ale no po prostu wiem, jakby jestem dosyć realistką, więc wtedy się cieszę z małych rzeczy. Staram się czymś cieszyć. No bo życie najczęściej właśnie takie zwyczajne, bardzo zwyczajne, co nie znaczy, że jest złe, ale te małe rzeczy, nie?

BADACZKA: A z drugiej strony to, że mówisz o polityce świadczy też o tym, że nagle rzeczy wielkie też zaczęły mieć znaczenie?

ANNA: Też, że to tak, tak, tak. To pisałam Ci, że chodzę z [anonimizacja: imię męża] agitować na rzecz partii Zielonych. On szybciej zaczął, zaczął dołączyć tam, a ja zaczęłam też chodzić. No to jest przygoda. Jest, jest. Znaczący ja jakby nie czuję się kompetentna wchodzić w takie



głębsze rozmowy, bo ludzie nie wchodzi w takie głębsze. Ale ciekawe po prostu, bo ktoś inny zawsze jest. Mieliśmy rozmowę z panem 99 lat na przykład. Potem jakiś tam młody chłopak otworzy, potem ktoś, nie wiem, tylko z okna chce z Tobą rozmawiać. Twierdzi, że go polityka nie interesuje. Ale gada. No, na przykład. No i fajnie, bo to jest też fajne, bo wiesz, że są osoby, które myślą podobnie jak Ty. Jeśli o ten fragment, bo nie tak samo, nie muszą, nie. Ale ten sam fragment, można tą politykę zobaczyć od tych podstaw. Praca u podstaw. No, jak to wygląda. Bardzo ciekawe. Jest ciekawe. Jak się spotykamy potem, na kawę, herbatę najpierw... Ale też bardzo dużo zbiera się tak naprawdę i doświadczeń i takiej wiedzy, nie? Ja mówię, też tak na początku nie wiedziałam, ale chodzimy z [anonimizacja: imię męża], parami można chodzić, fajnie jest, nikt Cię tam nie pyta, nie ma plotkarstwa, co mi też bardzo odpowiada. Fajnie, jest tak neutralnie, tak z brytyjska jest. Fajnie, to jest fajne, że oni wchodzi z butami w prywatność. Nie, nie, nie. Jest dużo elegancji w tym społeczeństwie, to sobie bardzo też cenię. Tak. Teraz trochę prychnęłam, bo czasem śmiejemy się z [anonimizacja: imię męża] z syna, że jednak ma w sobie polską krew. Gena nie wydłubiesz. Nie, nie wydłubiesz gena. Tak się teraz mówi w Polsce! No, gena nie wydłubiesz. Jak to też mówią, że niektórzy się wkurzają, żyćko kochają, nie? Że żyćko. Niektórych to wkurza, to sformułowanie, nie? Ale już bardzo się przyjęło.

BADACZKA: To prawda. Okej, jeszcze mam pytanie do Ciebie... Czy jak patrzysz na swoje życie, to jesteś raczej usatysfakcjonowana, czy masz poczucie jakiegoś niedosytu albo czegoś Ci brakuje?

ANNA: Nie, mam trochę poczucia niedosytu. Chodzi mi o... Zawodowo, bym się lepiej czuła, żeby ktoś na przykład powiedział: „Aha, jesteś specjalistką w tym. Potrzebujemy Cię”. Tak, że jesteś specjalistą, specjalistką w czymś. Że Twoja wiedza jest nam potrzebna. Twoje wykształcenie jest nam potrzebne. Bo to trochę... To przyjemne, nie? Tak. Bo trochę mi szkoda mojego magistra z Polski. Po prostu ja wiem, że tak naprawdę głęboko to wiem, że mogę coś dać od siebie, że mam coś do zaoferowania i mogę dodać jakąś wartość. Tylko tak, tylko... Ale tak głęboko naprawdę wiem, że tak nie, że nie powinnam tak myśleć. Ale ta negatywna mowa w mojej głowie, to to by było fajne właśnie, żebym... Też na pewno chciałabym mieć fajne grono kilku osób. Myślę o koleżankach, raczej kobietach. To znaczy nie muszę mieć pięciu, że razem się spotykamy. Nie. Ale na przykład z jedną... Żeby to był taki fajny kontakt. Takie bliskie relacje. Tak, żebym chciała, że ta osoba mówi, a wiesz co? Ta osoba dzwoni, czy wiesz co? Chce mi się z tą spotkać. Na takiej zasadzie zestawie. Żebym czuła, że to wpływa z dwóch stron na przykład. To też, to też. To tego też, też bym chciała. To z takich rzeczy.



BADACZKA: Czy jest jeszcze coś, o nie zapytałam... Nie zapytałam Cię, jak Ty siebie postrzegasz kulturowo. Ty się czujesz Polką? Czujesz się Brytyjką? Czujesz się czymś pomiędzy? Kim tak naprawdę we własnej ocenie jesteś teraz?

ANNA: Brytyjką nie, nie czuję się. Nie, nie czuję się Brytyjką. Ale myślę, że coś przejęłam z tego sposobu bycia. Na pewno sposób zachowania. Te takie kody kulturowe. Takie bardzo zewnętrzne. Nie, myślę, że czuję się Polką. Europejką.

BADACZKA: No właśnie, bo chciałam zapytać, nie wiem, będąc na przykład w Hiszpanii, gdyby ktoś Cię tam zapytał, skąd jesteś, to co powiesz?

ANNA: To na pewno powiedziałabym, że tak, jestem Polką, ale mieszkam w Wielkiej Brytanii. Mieszkam w Wielkiej Brytanii.

BADACZKA: Czyli tak po prostu faktograficznie to...

ANNA: Tak, faktograficznie. W dalszym ciągu większość swojego życia, bo ponad połowę spędziłam w Polsce. Ale myślę, że jestem krytyczna już. Widzę pewne rzeczy, które mnie denerwują. No ale tu też mnie denerwują pewne rzeczy, ludzie, jak wiadomo. Ale przedstawiam się jako Polka mieszkająca w Wielkiej Brytanii. No bo obywatelstwo mam polskie, nie mam podwójnego przecież.

BADACZKA: Chciałam Ciebie zapytać, czy jest coś, o co Cię nie zapytałam albo coś, co byś chciała dodać?

ANNA: Nie, nie. Nic mi nie przychodzi takiego do głowy. Nie, no nie.

BADACZKA: Dobrze. To ja w takim razie wyłączam nagrywanie. Dziękuję Ci bardzo.



Załącznik 3. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Agatą

Nota proceduralna: Przed rozpoczęciem wywiadu uczestniczka została poinformowana o celu badania, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz wyraziła zgodę na udział w badaniu i nagranie rozmowy.

BADACZKA: Zanim zaczniemy, chciałam jeszcze raz zapytać, czy zgadzasz się na udział w badaniu i na nagranie naszej rozmowy?

AGATA: Tak, zgadzam się. Jak najbardziej.

BADACZKA: Dziękuję. A teraz chciałabym zapytać ogólnie o Twoją historię. Jak się stało, że jesteś tam, gdzie jesteś, jak wyglądało Twoje życie do tej pory. Jakbyś mogła pokrótce opowiedzieć, kim jesteś, skąd się wzięłaś i jak wyglądało Twoje życie do tej pory.

AGATA: Ojej, to jest ciężkie pytanie. To jest naprawdę ciężkie pytanie, kim jestem, bo chyba można się zdefiniować na wiele sposobów. Myślę, że najważniejsze jest to, że jestem mamą. Jestem mamą dwójki chłopców, prawie nastolatków. Jestem żoną, jestem Polką mieszkającą w Anglii. Jestem osobą pracującą zawodowo, uwielbiającą swój ogródek, podróże i dobrze zjeść.

BADACZKA: Fajny opis. Podoba mi się.

AGATA: Nie wiem, jak bardzo chcesz rozległe...

BADACZKA: Może powiedz pokrótce, skąd jesteś, co robiłaś w życiu, takie krótkie CV minimalne, a potem już powiedz, jak znalazłaś się w Wielkiej Brytanii.

AGATA: Jestem z [anonimizacja: miejscowość w Polsce]. W zasadzie po szkole średniej miałam bardzo duże marzenie, żeby wyjechać do Stanów Zjednoczonych. Zawsze chciałam tam pojechać. Moja mama się wtedy nie zgodziła na ten wyjazd, bo powiedziała mi, że jeżeli pojedę do Stanów, to już nigdy nie wrócę. I chyba miała częściowo rację. Dlatego po maturze postanowiłam zrobić sobie rok przerwy i pojechać jako *au pair* do Holandii. Przez rok mieszkałam w Holandii jako *au pair*. Następnie wróciłam i zaczęłam studia na [anonimizacja: nazwa uczelni] w [anonimizacja: miasto w Polsce], gdzie robiłam filologię angielską z turystyką śródziemnomorską. Żyłam sobie w [anonimizacja: miasto w Polsce] i bardzo dobrze się przy tym bawiłam. Następnie, chyba jeszcze w czasie studiów, mój ówczesny chłopak wyjechał do Anglii. Niby na pół roku. Miał później wrócić. Kiedy odwiedziłam go pierwszy raz w Anglii, stwierdziłam, że przyjadę jeszcze raz. Tylko musiałam skończyć studia, bo to był warunek mamy. Kiedy już przyjechałam tutaj na dłużej, z założenia na pół roku, to tak jakoś nigdy nie zdążyliśmy wrócić. Myślę, że to nie było do końca planowane. Nie wyjechałam za granicę z zamiarem pozostania tu na zawsze. Wręcz odwrotnie. Dla mnie to był rok 2007, dla niego 2006. Zakładaliśmy, że będziemy rok, później może zaoszczędzimy jakieś pieniądze



i kupimy mieszkanie w Polsce, do którego będzie można wrócić. W zasadzie tak zrobiliśmy. Kupiliśmy mieszkanie w [anonimizacja: miasto w Polsce] w 2010 roku z założeniem, że wrócimy za jakiś czas.

BADACZKA: To bardzo ciekawe. Taka stopniowa „gotowana żaba”.

AGATA: Ten „jakiś czas” jeszcze trwa. A gdziekolwiek teraz już się przenoszę, to bliżej oceanu. Z tym powrotem gdziekolwiek: im bliżej wody, im bliżej ciepłego klimatu, tym bardziej to do mnie przemawia. Nigdy nie był to wyjazd z góry założony jako typowa emigracja: wyjeżdżamy, zarabiamy. Raczej na początku była to chęć poznania innego życia. Na pewno Anglia w tamtym czasie dawała możliwość podróżowania. Jak wiesz, w Polsce to nie było takie hop-siup. To nie było po prostu wejście do samolotu i polecenie sobie gdzieś, przynajmniej nie w warunkach finansowych, w których żyli moi rodzice. Wyjazd wtedy do Anglii i zobaczenie: „o, jesteśmy na lotnisku i można po prostu wsiąść w samolot i polecieć” – to było coś. I my to robiliśmy. Kilka razy w roku. To chyba dało mi takie poczucie swobody i wolności. Może nie zachłyśnięcia się, ale czegoś takiego... Mama zawsze mówiła, że mnie po prostu musi gdzieś ciągnąć. I właśnie to ciągnięcie gdzieś mam do dzisiaj. Wczoraj wróciliśmy o północy, lądowaliśmy jedenaście minut po północy, a ja już myślę, gdzie by tu jeszcze znowu można pojechać.

BADACZKA: Czyli realizujesz to marzenie cały czas.

AGATA: Chyba mam takie przekonanie, że nic nie da Ci lepszego doświadczenia w życiu i nic Cię nie nauczy lepiej niż zobaczenie innych kultur, zobaczenie świata, pokazanie tego dzieciakom. One się lepiej nie nauczą samodzielności, dyscypliny i całej reszty niż przez bycie odpowiedzialnym za coś. Jeżeli same muszą się spakować, mają swój paszport w ręce, zaczynają być za to odpowiedzialne. Jeżeli będziemy siedzieć tutaj, a one będą siedzieć na PlayStation cały dzień, to nigdzie się tego nie nauczą.

BADACZKA: A jak przyjechałaś, co było dla Ciebie trudne? A co było łatwe albo zaskakujące, na przykład pozytywnie?

AGATA: Mam wrażenie, że to, co było dwadzieścia lat temu w Anglii, to zupełnie inny świat niż teraz. Przyjechałam jako studentka, miałam dwadzieścia trzy lata. Jakąkolwiek pracę dwadzieścia lat temu dało się znaleźć w ciągu jednego dnia. I to dawało Ci swobodę wynajęcia mieszkania, odłożenia pieniędzy, podróżowania i tak dalej. Zrobienie dokumentacji też było w miarę proste. W każdej, nawet mniejszej miejscowości, były *Job centre* i miejsca, gdzie można było złożyć dokumenty. Teraz tego nie ma. Teraz trzeba się trochę najeździć, żeby to wszystko wyrobić, chyba że teraz wyrabia się to przez internet. Nawet nie wiem. Kiedyś naprawdę było to proste. Co mnie zaskoczyło? Chyba otwartość ludzi. Oni nie mieli w sobie



takiego marazmu, jaki mają Polacy. Wiem, że często są aż sztucznie mili, ale z drugiej strony ja, jako osoba przychodząca coś załatwić, nie potrzebuję słyszeć życiorysu i narzekań. To chyba zaskoczyło mnie najbardziej: że oni nie mają w sobie takiego marazmu. Są bardziej szczęśliwym narodem. Może wtedy wynikało to też z sytuacji finansowej i z ich historii. Myślę, że byli potęgą i mieli takie nastawienie, że wszystko jest możliwe.

BADACZKA: Że wszystko jest możliwe?

AGATA: Tak. I dzieci też są tak wychowane. Jak patrzysz na system szkolny, u nas było od razu ocenianie: „nie umiesz, siadaj, jedynka, nawet nie próbuj”. A tutaj: „nie do końca, spróbuj jeszcze raz”. To zmienia całkowicie mentalność. Ja niestety byłam wychowana w mentalności lat osiemdziesiątych, gdzie byliśmy tłamszeni na każdym kroku. I niestety we mnie to bardzo pokutuje, nawet teraz.

BADACZKA: To jest chyba doświadczenie pokoleniowe.

AGATA: Wydaje mi się, że jesteśmy najgorszym pokoleniem, bo ja cały czas mam wrażenie, że dzieci i ryby głosu nie mają. Czasami nawet teraz boję się odezwać na zasadzie: nie wiem, czy mi wypada. Mam czterdzieści trzy lata i nie wiem, czy mi wypada. Ładnie nas wtłoczyli w ramki. Patrząc na pokolenie dwudziestolatków, którzy są przekonani o swojej „zajebistości”, choć wydaje mi się, że często niewiele sobą reprezentują, chciałabym mieć taką pewność siebie z taką wiedzą, jaką oni mają. To aż boli. Nie wiem, czy to też nie jest kwestia wychowania. Ja byłam wychowana w typowym systemie: „bo tak musi być”, „bo tata tak powiedział”, „tata ma rację”. Trzeba było się podporządkować. Wiele moich znajomych miało w domu dokładnie to samo. Ale mamy tu znajomych z Polski, różnica może pięciu lat, i oni tego nie mają. Nie wiem, czy to kwestia wychowania, czy czegoś innego. Może moi rodzice byli wobec nas za ambitni. Chcieli dla nas dużo lepszego życia niż oni mieli. I przez to była presja, że musimy być lepsi, bardziej się starać, brać udział w wyścigu szczurów. U innych znajomych rodzice mieli to bardziej w nosie, więc oni żyją spokojniej. A u mnie było wpajane, że trzeba być uczciwym, że kręgosłup moralny musi być taki, a nie inny. A ja sobie czasem myślę: naprawdę? Jestem kręgosłupem moralnym?

BADACZKA: Powiedziałaś, co było łatwe, a co było trudne, kiedy się przeniosłaś.

AGATA: Nie wiem, czy na początku było coś trudnego. Przyjechałam jako młoda osoba. W związku z tym, że byłam u [anonimizacja: imię męża], poznałam jego znajomych. Częściowo miałam już jakiś krąg znajomych. Później zaczęłam pracować w ciągu tygodnia. Znalazłam pracę na lotnisku, gdzie w tamtym czasie pracowało dużo Polaków, więc krąg znajomych jeszcze bardziej się poszerzył. Nie sądzę, żeby było trudno żyć. Naprawdę było łatwo i przyjemnie.



BADACZKA: Czyli miałaś doświadczenie miękkiego lądowania?

AGATA: Chyba dopiero kiedy człowiek zaczął myśleć poważnie o pewnych rzeczach, wtedy zaczęły się większe schody. Ale te schody bardziej wynikały z tego, że chcieliśmy wziąć kredyt w Polsce i to musiało dobrze wyglądać na *payslipie*. Trzeba było się bardziej ogarnąć. Ale nie sądzę, żebym miała takie doświadczenie, że na początku było mi źle czy ciężko. Absolutnie nie. W Polsce byliśmy cztery, pięć razy w roku. Loty były tanie. Wszystko było dostępne. Piękne czasy.

BADACZKA: Powiedziałaś, że zaczęło się myśleć poważnie. Co to dla Ciebie znaczyło? Kredyt, tak, ale co jeszcze?

AGATA: Chyba bardziej poważnie na zasadzie myślenia o swojej przyszłości. Kiedy Twoi znajomi w Polsce kończą studia, idą do pracy, to nagle człowiek sobie uzmysławia, że nie możemy tu ciągle pracować w jakiejś pracy i żyć od imprezy do imprezy, od wakacji do wakacji. Może trzeba wziąć życie w swoje ręce i póki jest możliwość, ukształtować swoją przyszłość. Dlatego zdecydowaliśmy się na kupno mieszkania w [anonimizacja: miasto w Polsce] i wzięcie kredytu. Myślę, że to był dobry krok. Po kupieniu tego mieszkania chyba przez rok albo dwa mieliśmy wrażenie, że wrócimy. A później już nie byliśmy tacy pewni. Nie wiem, co się wydarzyło, że straciliśmy chęć powrotu do Polski.

BADACZKA: Może kiedy urodził się syn? Mieszkanie kupiliście w 2010, a kiedy urodził się syn?

AGATA: W 2012. Ale nawet nie wiem, co wtedy się zmieniło. Ślub mieliśmy w Polsce. Ja urodziłam [anonimizacja: imię syna] w Polsce.

BADACZKA: A co Tobą kierowało? Dlaczego w Polsce?

AGATA: Dlatego, że ja nie miałam zielonego pojęcia, co zrobić z takim małym dzieckiem [śmiech].

BADACZKA: Czyli przyjechałaś do mamy? Po pomoc?

AGATA: Tak. Stwierdziłam, że mama będzie wiedziała trochę więcej niż ja. To był jedyny powód. Ale nawet nie wiem, czemu to nas wtedy nie zmobilizowało, żeby przeprowadzić się na stałe do Polski i mieć rodzinę cały czas obok siebie.

BADACZKA: A długo byliście z synem w Polsce, jak już się urodził?

AGATA: To było dosyć ciekawe, dlatego że w 2012 roku były Mistrzostwa Europy w Polsce, Euro. On się urodził pod koniec marca, a Euro było w czerwcu. Później latem były Igrzyska Olimpijskie w Londynie. Wróciłam do Anglii po Euro, a zaraz przed Igrzyskami, tak żeby jeszcze pójść sobie na Stratford. To był bardzo ciekawy rok.



BADACZKA: Czyli w 2012 roku wydarzyło się dużo. Urodził się syn, były dwie imprezy sportowe w dwóch różnych krajach i nie zmotywowało Cię to do powrotu do Polski na stałe.

AGATA: No właśnie nie. Kiedy wracałam do Anglii z [anonimizacja: imię syna], później zaraz przyjechał mój tata, chyba na trzy tygodnie, właśnie na Igrzyska Olimpijskie. Potem przyjechała moja ciocia z wujem i kuzynami. Kiedy chodziliśmy na Stratford, na przykład na mecze siatkówki, ciocia zostawała z [anonimizacja: imię syna]. Więc jakoś wszystko było ogarnięte. Była mama, była ciocia. Życie samo się układało.

BADACZKA: Czyli nie było w sumie po co wracać? Wszystko grało?

AGATA: Chyba tak.

BADACZKA: Pamiętasz jakieś rozmowy między wami o tym, czy wracacie, czy nie? Czy to po prostu płynęło?

AGATA: Kupując mieszkanie, byliśmy przekonani, że wrócimy. Prawdę mówiąc, dlatego je kupiliśmy. A później nagle nie wiem, co się stało. Może kiedy urodził się syn, pojawiło się myślenie: skoro już jest, to może dać mu tę dwujęzyczność, możliwość nauczania się języka. Otworzyć mu drzwi, których my nie mieliśmy. My musieliśmy się tego języka uczyć i cały czas się uczymy. Są nadal takie słowa albo stwierdzenia, szczególnie tutaj, gdzie mieszkam, że dziewczyny w pracy coś powiedzą, a ja patrzę i myślę: przecież dwadzieścia lat tu jestem, a ja nie wiem, co Ty do mnie powiedziałaś. Albo starsi znajomi jadą swoimi rymami i naprawdę trudno to zrozumieć.

BADACZKA: A czy odróżniasz różne akcenty regionalne?

AGATA: Słysząc je. Pewnie nie byłabym w stanie powiedzieć dokładnie, skąd ktoś jest, ale jeśli ktoś jest z północy, z Manchesteru albo z Liverpoolu, to absolutnie da się to odróżnić. Jak pojedziesz do Walii, to w ogóle masz wrażenie, że to jakiś celtycki wariant. Essex jest bardzo śpiewalne. Oni tak bardzo śpiewają. Wydaje mi się, że trochę tak jak my w Wielkopolsce.

Jestem w stanie powiedzieć, jeśli ktoś jest z Południowej Afryki. To absolutnie rozpoznasz. Australię też, amerykański to już w ogóle mnie drażni. Ale regionalnie nie byłabym w stanie powiedzieć dokładnie, skąd ktoś jest.

BADACZKA: A powiedz mi, czy w Twoim życiu były jakieś momenty, które postrzegasz jako trudne albo przełomowe?

AGATA: Chyba takim trudnym momentem, nie wiem, czy przełomowym, na pewno był 2014 rok, kiedy urodził się [anonimizacja: imię drugiego syna]. Zdecydowaliśmy się wtedy na kupno domu w Anglii i wyprowadziliśmy się z miejscowości, w której wcześniej mieszkaliśmy. To nie była miejscowość położona daleko, właściwie następna wieś obok. Ale mając już drugie



dziecko i mieszkając bardziej na wsi, straciliśmy bardzo dużo znajomych. Wydaje mi się, że to nas bardzo dotknęło. Kiedy [anonimizacja: imię pierwszego syna] był mały i mieszkaliśmy cały czas w tej samej miejscowości, to nawet jeśli coś się działo, braliśmy go i szliśmy do kogoś. A kiedy wyprowadziliśmy się pięć minut dalej, w stronę wsi, nagle trzy czwarte znajomych się odcięło. Nie wiem, czy to była kwestia posiadania drugiego dziecka i oni stwierdzili, że teraz całkiem wypadamy z gry, czy to, że się wyprowadziliśmy. Chcieliśmy się wyprowadzić, żeby mieszkać w spokojniejszej okolicy, żeby można było chodzić na spacer do parku i tak dalej. Wydaje mi się, że to nas bardzo dotknęło. Nie wiedzieliśmy, skąd to przyszło. Musieliśmy trochę zmienić nasze postrzeganie tych znajomych: czy to były faktycznie prawdziwe znajomości, czy tylko koledzy i koleżanki, z którymi chodziło o to, żeby wyjść na imprezę i się napić. Pamiętam to uczucie, że dotknęło nas to bardzo. Przez siedem, osiem lat człowiek się zżył z tymi ludźmi. Znajomych z Polski cały czas się miało, ale nie widywało się ich tak często, żeby móc wyjść z kimś na kawę. Więc to było ciężkie. Pamiętam moment, kiedy [anonimizacja: imię drugiego syna] już się urodził, [anonimizacja: imię pierwszego syna] miał dwa i pół roku, [anonimizacja: imię męża] był w pracy, ja na macierzyńskim i generalnie nie znałam tu nikogo. W tej nowej wsi. Tamci znajomi jakby się rozeszli. To było ciężkie. Wydaje mi się, że to był bardzo ciężki okres w moim życiu.

BADACZKA: Pewnie też to, że miałaś już dwójkę małych dzieci, nie ułatwiało sytuacji...

AGATA: Nie, nie ułatwiało.

BADACZKA: A Ci znajomi, którzy potem zniknęli, skąd byli? Z pracy?

AGATA: Tak, z pracy. Wiele osób na początku w Anglii pracowało na lotnisku, później część zmieniła pracę. Ale Ci, którzy nadal żyli życiem frywolnym, dalej się spotykali, tylko już bez nas. I to mnie bolało. Dla mnie to było ciężkie. Czemu nagle nie możecie mnie zaprosić, skoro ja cały czas jestem tą samą osobą i nadal mam ochotę wyjść i się z kimś spotkać? Poza tym w Anglii system urlopu macierzyńskiego nie jest taki jak w Polsce. Tutaj pełnopłatne jest sześć tygodni, a później dostaje się *Statutory Maternity Pay*, wtedy to było chyba około pięciuset funtów na miesiąc. To były żadne pieniądze, nawet wtedy. Było dużo klubików dla dzieci, ale wszystko płatne. Fajnie byłoby wychodzić i poznawać nowych ludzi, jeśli było Cię na to stać. A kiedy Twoja wypłata redukuje się do pięciuset funtów i masz dwoje dzieci, to już Cię na to nie stać. Musisz myśleć, co możesz, a czego nie możesz. My, jak zawsze, wszystko uczciwie podane, bo tak trzeba. I przez to nie łapaliśmy się na żadne zasiłki, bo byliśmy oboje zatrudnieni. W pewnym momencie była sytuacja, że u [anonimizacja: imię męża] coś wyszło, bo jego pracodawca, kiedy był przez jakiś czas zatrudniony przez agencję, nie zapłacił mu *National Insurance*. Przez to on się na coś nie załapał. Pani w *Citizens Advice Bureau*



powiedziała nam oficjalnie: „Nie rozumiem, czemu nie możecie powiedzieć, że jesteś samotną matką”.

BADACZKA: Rozumiem.

AGATA: Mój kręgosłup moralny, który był mi wpajany przez lata, wtedy się odezwał. Do dzisiaj nie mogę tego przejść, że ludzie tak po prostu wykorzystują system, ale system daje się wykorzystywać. A my za każdym razem dostajemy po tyłku, bo wszystko robimy uczciwie.

BADACZKA: A jeśli chodzi o znajomych, którzy zniknęli, co Twoim zdaniem zmieniło się w waszym życiu, a co nie zmieniło się w ich życiu?

AGATA: Właśnie chyba w ich życiu nie zmieniło się nic. Oni zostali tam, gdzie byli. A ja cały czas nie potrafię przejść nad tym do porządku dziennego, że póki mieszkaliśmy w [anonimizacja: miejscowość w Wielkiej Brytanii], byliśmy włączani we wszystkie imprezy, we wszystko. Braliśmy po prostu [anonimizacja: imię syna] i nie było problemu, że jest dziecko. A kiedy wyprowadzasz się pięć minut od nich, nagle wszystko się zmienia.

BADACZKA: Może była tam jakaś zazdrość? Kupiliście dom?

AGATA: Nie wiem. Część z tych znajomych teraz też ma domy, ale faktycznie dzieci niewielu z nich ma. Może to też była geografia, te pięć minut dalej. Musieliśmy sobie to poukładać w głowie, bo mieliśmy już wtedy inne priorytety. Oni pewnie też. Ale ciężko było przejść do porządku dziennego nad tym, że nagle jestem sama i nie mam nawet z kim pogadać. Dopiero po jakimś czasie człowiek zaczął się otwierać. Ja nie jestem osobą, która po prostu wyjdzie do ludzi. Potrzebuję czasu, żeby otworzyć się na nowe znajomości. Dopiero później pomyślałam: muszę być odważna i z kimś zagadać.

BADACZKA: A jak sobie poradziłaś z tym stanem? Co Ci pomogło?

AGATA: Nie wiem, co pomogło tak naprawdę. Wydaje mi się, że to był taki moment, kiedy my naprawdę nie mieliśmy czasu na nic. Byliśmy tutaj sami, bez pomocy rodziców i znajomych. [anonimizacja: imię męża] był w zasadzie w pracy od rana do wieczora. Kiedy przychodził do domu, wręczałam mu dzieci i mówiłam: muszę wyjść, bo zaraz zwariuję. On wtedy też cały czas zaczął narzekać, że źle się czuje. Parę miesięcy później zdiagnozowano u niego Hashimoto. Więc wydaje mi się, że byliśmy trochę na skraju emocji. Trudno było, naprawdę. Ale nawet wtedy nie przyszło nam do głowy, że może musimy wrócić do Polski. Kiedy kończył mi się macierzyński z [anonimizacja: imię drugiego syna], podjęłam decyzję, że muszę zmienić pracę. Nie mogę wrócić na lotnisko, nie mogę pracować zmianowo, bo jak to ogarniemy? Wtedy postanowiłam, że zacznę pracować w szkole. Zapisalam się na kurs, który organizowano dla osób wracających do zawodu. Pamiętam, że rano musiałam brać ze sobą oboje dzieci, jechałam z nimi na te kursy, a potem brałam ich z powrotem. Zaczęłam też



wysyłać CV do różnych szkół. Chciałam zmienić pracę, żeby móc ogarnąć dzieci i żeby to wszystko miało ręce i nogi. Świadomość, że wrócę na lotnisko i mogę skończyć pracę o 22:00, bo loty są opóźnione, była nie do przyjęcia. To nie mogło tak wyglądać. [anonimizacja: imię męża] pracował wtedy od dziewiątej do piątej, ale jeśli ja wróciłabym do pracy zmianowej, nie wiem, jak byśmy to ogarnęli. Chyba wtedy zapaliła się taka lampka: muszę coś zmienić. I wtedy pomyślałam, że szkoła to miejsce, do którego trzeba iść. Kiedy [anonimizacja: imię pierwszego syna] poszedł do przedszkola, zaczęli się też zmieniać znajomi. Wysyłasz dziecko i nagle pojawia się ktoś, z kim można pójść po przedszkolu do parku. Poznawało się innych ludzi, którzy mieli podobne myślenie do Twojego.

BADACZKA: Czyli nowi znajomi pojawili się wraz z przedszkolem i szkołą.

AGATA: Tak.

BADACZKA: Słyszę, że trudności pokonywaliście cierpliwością i ciężką pracą.

AGATA: Tak wyszło. Jak nie masz wyboru, to po prostu wiesz, że musisz coś zmienić i to zmieniasz.

BADACZKA: Brzmi to tak, jakbyś podejmowała decyzje naturalnie: teraz jest tak, więc muszę zmienić to i to. Nie robimy rewolucji, tylko patrzymy, co jest blisko i co mogę zrobić teraz?

AGATA: Wydaje mi się, że tak. Patrząc na naszych znajomych z Polski, miałam grupę dosyć zamożnych znajomych, którzy mieli w życiu łatwy start. Kiedy zaczynali studia w [anonimizacja: miasto w Polsce], rodzice kupowali im mieszkanie. Nie musieli iść do pierwszej pracy i brać kredytu na kilkaset tysięcy. Mieli to podane na tacy. Nie mówię, że nam rodzice nie pomagali, bo pomagali, jak mogli, ale nie było ich z nami. Byli tysiąc kilometrów dalej, więc trzeba było samemu wziąć życie w swoje ręce. Tata [anonimizacja: imię męża] zmarł, kiedy on miał dwanaście lat, więc była tylko mama. On też nie mógł polegać na tym, że mama wszystko zrobi i pomoże, bo była sama. To od nas zależało, jak poprowadzimy swoje życie, jak je sobie ulepszymy albo nie. Myślę, że praca w szkole dała nam możliwości, jeśli chodzi o opiekę nad dziećmi. W Anglii to naprawdę jest drogie. Kiedy zaczynałam pracę w szkole, [anonimizacja: imię drugiego syna] był u niani, więc ja chyba nie wychodziłam na plus ze swojej wypłaty. To, co zarabiałam, szło na nianię. Chodziło o to, żeby pójść do pracy, zdobyć doświadczenie, móc dalej coś z tym zrobić i trochę nie zwariować.

BADACZKA: Z Twojej opowieści rysuje się obraz 2014 roku jako przełomowego: drugie dziecko, dom, potem zmiana pracy. Czy były jeszcze jakieś inne momenty trudne albo przełomowe, które zmieniły Twoje podejście do życia?

AGATA: Tak żeby zapamiętała coś przełomowego, to chyba nie. Myślę, że człowiek zmienia się po prostu z czasem i z wiekiem. Mniej przejmuję się tym, co inni ludzie mówią albo czego



oczekują, a bardziej skupia się na sobie. Ja muszę się uczyć tego skupiania na sobie. Niestety mam taką naturę z lat osiemdziesiątych, że wszystkich trzeba uszczęśliwić na siłę, nawet jeśli sama nie jesteś szczęśliwa. Najważniejsze, żeby wszyscy dookoła byli. To wiąże się też z naszymi wizytami w Polsce. Dzięki temu, że pracuję w szkole, mogę przyjechać na całe lato i nie wykorzystywać urlopu, ale mam wrażenie, że są też takie oczekiwania. Gdybyśmy wybrali na przykład zwiedzanie Azji przez pięć tygodni, to rodzinie byłoby to ciężko strawić. Są przyzwyczajeni, że my przyjedziemy. Nawet nie my, tylko ja z chłopakami, bo [anonimizacja: imię męża] ma mniej wolnego. I wtedy muszę oblecieć swoją rodzinę, jego rodzinę, wszystkich uszczęśliwić. Z wiekiem dorastam do tego, żeby powiedzieć, że ja nie mam na to ochoty. To nie jest moja działka. W tę stronę leci się samolotem tak samo jak w drugą. Jeśli mają ochotę, to mogą przylecieć. Któregoś lata już zrobiłam tak, że jestem u mamy w [anonimizacja: miejscowość w Polsce]. Mogę pojechać na chwilę, ale żeby jeździć gdzieś dalej i kogoś odwiedzać, to nie. Nie mam na to ochoty. Ciężko pracujemy, staramy się wszystko ogarnąć sami. Kiedy przyjeżdżam do mamy, chcę odpocząć, robić nic i poczytać książkę na leżaku. Nie chcę czuć presji, że muszę. Ale do tego też trzeba dojrzeć, bo cały czas mam w sobie: „bo wypada”. Tylko nikt nie bierze pod uwagę Twoich uczuć. Często wręcz to jest nieistotne. Słucham od jakiegoś czasu podcastu psycholożki, która mówi o rodzicach i dzieciach. I ona mówi, że wszystko robimy dla dzieci: musisz je nakarmić, ubrać i tak dalej. Ale co, jeśli nie nakarmisz siebie? Jak Ty się będziesz czuła? Będziesz rozdrażniona, głodna, będzie Cię bolała głowa. Więc najpierw musisz pomyśleć o sobie, a dopiero potem o całej reszcie świata. Ja słucham tego podcastu i mówię sobie: dzisiaj ja jestem ważna. Potem wchodzę do domu i zaczynam wszystko robić. Czemu pranie niewstawione? Czemu to, czemu tamto? I latam. A [anonimizacja: imię męża] mówi: „Boże, bo Ty wszystko musisz zrobić naraz”. A kto to robi, jak nie ja?

BADACZKA: To chyba już jest różnica w stosunku do tego, jak funkcjonowały nasze mamy, dla których to był domyślny tryb.

AGATA: Mam wrażenie, że kobiety z naszego pokolenia już dojrzewają do tego, żeby nie żyć jak nasze mamy. Na pewno to młodsze pokolenie. Kobiety nie chcą żyć jak nasze mamy, ale mężczyźni bardzo chcą żyć jak nasi ojcowie. Cały czas żyją w systemie patriarchalnym: Ty ugotujesz, Ty zrobisz, ogarniesz dzieci, pójdziesz do pracy, zarobisz pieniądze, a jeszcze w nocy masz być seksbombą. Nie da się. I jeszcze dobrze wyglądaj. Każdy ma jakiś limit.

BADACZKA: Czyli zmienia Ci się podejście do siebie i do tego, co jest Twoją powinnością?

AGATA: Mam wrażenie, że czterdziestka była dla mnie takim momentem, że przestaję udowadniać coś innym ludziom. Ja po prostu chcę mieć święty spokój. Jestem gotowa mieszkać



gdzieś na odludziu. Nawet nie muszę mieć internetu. Nie chcę wiedzieć, co się dzieje, bo po co mi to. I tak jestem pionkiem, i tak nie jestem w stanie wpłynąć na to, co inni robią. Jestem teraz tutaj, a nie przy oceanie, bo moje dzieci muszą chodzić do szkoły. Ale jak pójdą na studia, to ocean wzywa.

BADACZKA: Chciałam zapytać, gdzie Ty się czujesz u siebie, w którym kraju.

AGATA: Ja się czuję u siebie w obu miejscach. Pokażę Ci, co sobie zrobiłam w zeszłym roku [pokazuje tatuaż na nadgarstku]. To są dwa serca połączone samolotem.

BADACZKA: Piękne.

AGATA: Zawsze chciałam mieć tatuaż, ale nigdy nie byłam na tyle odważna. Kiedyś stwierdziłam, że jeśli zrobię sobie tatuaż, to coś, co będzie dla mnie ważne. Wydaje mi się, że to jest połączenie tych dwóch światów, dwóch żyć. Bardzo lubię wracać do Polski. Bardzo. Ale jak ja lubię to uczucie, kiedy wracamy z Polski i skręcamy w naszą ulicę. Jak ja lubię to uczucie, że zaraz będę w domu, u siebie w domu.

BADACZKA: Czyli dom jest tam, gdzie jest twój dom fizyczny.

AGATA: Mam wrażenie, że mam dwa domy i do obu bardzo lubię wracać. Nie potrafię powiedzieć, gdzie. Ja w Anglii absolutnie nie czuję się nie u siebie. Wydaje mi się, że pewne moje braki, może brak pewności siebie czy brak przebojowości, wynikają nie z tego, że to nie jest Polska, tylko z mojego charakteru i wychowania. Ten tatuaż chyba podsumowuje moje uczucia do obu krajów.

BADACZKA: A jak się przedstawiasz ludziom? Na przykład jesteście gdzieś za granicą i ktoś pyta, skąd jesteście. Co mówisz?

AGATA: Mówię, że z Polski. Ja zawsze mówię, że z Polski, a moi chłopcy mówią, że z Anglii. Oni są faktycznie z Anglii. Ja chyba myślę o tym w ten sposób, że urodziłam się w Polsce, więc jestem z Polski.

BADACZKA: Czyli myślisz w kontekście kraju pochodzenia.

AGATA: Tak.

BADACZKA: Powiedz mi, co nadaje Twojemu życiu sens? To może jest trudne pytanie, ale jakbyś miała powiedzieć, co daje Ci poczucie sensu?

AGATA: Wydaje mi się, że teraz chyba przechodzę kolejny kryzys sensu życia. Wiele rzeczy staje pod znakiem zapytania. Ogólna sytuacja geopolityczna, której nie do końca jestem w stanie zrozumieć, bardzo na mnie wpływa. Nie wiem, skąd ona wynika. Mam poczucie totalnej bezsilności, bo nie zgadzam się z tym, co się dzieje. Mam wielki znak zapytania: co dalej i co nadaje sens? Ludziom żyje się coraz gorzej. Tutaj też. Jest coraz cięższa atmosfera



wokół niektórych tematów, a kiedyś tego nie było. Będąc w Polsce i rozmawiając z ludźmi o tym, co się dzieje, mam wrażenie, że oni trochę zasnęli w latach dziewięćdziesiątych. Nie wiem, czy nie mają otwartych umysłów na to, co się dzieje, czy żyją w jakiejś propagandzie, czy nie potrafią sami ocenić, czego chcą i jak to się może skończyć. Jakby nie wyciągali wniosków z historii. Może to też kwestia wychowania. Tata zawsze twierdził, że jedna rzecz wynika z drugiej i nic nie dzieje się przez przypadek. Zawsze powtarzał, że historia to nie matematyka, żeby nauczyć się jednego działania. To, co się wydarzyło w 1634 roku, ma swój początek w 1256. Niestety z Anglikami ciężko rozmawia się na takie tematy. Oni nie są otwarci na dyskusowanie poglądów politycznych albo głębszych tematów. Wydaje mi się, że bardzo dobrze rozmawia się na takie tematy z ludźmi z Republiki Południowej Afryki. Myślę, że oni swoje przeżyli, że życie ich trochę doświadczyło. Ci, którzy wylądowali w Anglii, wylądowali tu po to, żeby coś zmienić, a widzą, że nie za bardzo to się zmienia. Widzą też, że mogą być tego konsekwencje. Z nimi bardzo dobrze się dyskutuje. To inteligentni ludzie, mają szeroką wiedzę. Natomiast tutaj nie każdy ją ma.

BADACZKA: To inna perspektywa.

AGATA: Tak. Nawet to, co wiedzą, postrzegają inaczej niż my. Nie jestem więc w stanie odpowiedzieć chyba na to pytanie. Na razie to jest dla mnie znak zapytania.

BADACZKA: Ale powiedziałaś, że to kolejny kryzys egzystencjalny. Czy wcześniej też były takie momenty?

AGATA: Uderzenie w czterdziestkę i stwierdzenie, że to jest moment, kiedy coś się zmienia, to był taki mały kryzys: coś muszę zmienić. To nie jest w sumie aż tak dawno temu, całe trzy lata. Wynika to chyba z poczucia niestabilności. Mam wrażenie, że przed COVID-em życie było spokojne. Żyło się dobrze, zarabiano adekwatnie do cen, żyło się po prostu spokojnie. Nagle był COVID, później Rosja i Ukraina, a potem wszystko tak się ciągnie i ciągnie. Zastanawiam się, kiedy będzie tego koniec. Zastanawiam się też, czy chciałabym tego dla swoich dzieci. Jaką one mają teraz perspektywę życia? Wiele rzeczy będzie wypieranych przez sztuczną inteligencję. Zanim pójdą na studia i skończą studia, ich zawód może już zniknąć. Jest duży poziom niepewności. Rotacja jest ogromna. Nie wiem, czego chciałabym dla nich. Nie wiem, gdzie znajdą balans w swoim życiu. Na pewno nie chciałabym, żeby brały udział w wyścigu szczurów. Wydaje mi się, że to gra niewarta świeczki. Jestem dosyć otwarta na to, co oni chcą robić. Nie chcę wywierać na nich presji. Anglia daje takie możliwości, że nawet jeśli nie kończysz wyższej uczelni, ale idziesz w jakąś pracę, jesteś w stanie dużo osiągnąć. W Polsce jest założenie: musisz iść na studia, musisz to, musisz tamto. A nie musisz. Choć może w Polsce zaczyna się to trochę zmieniać, bo już tak dużo ludzi jest po studiach, że może



też się to zmienia. Anglia daje większe możliwości. Ale brakuje mi balansu między tym, co robisz, a tym, co dostajesz w życiu.

BADACZKA: Rozumiem. Czyli odnosisz swoje poczucie sensu trochę do globalności, do tego, co dzieje się w świecie i jaka będzie przyszłość?

AGATA: Tak.

BADACZKA: A czy są momenty, w których czujesz, że Twoje życie ma szczególne znaczenie? Twoje osobiste, indywidualne. Coś w codziennym życiu?

AGATA: Są takie rzeczy, ale to są chyba głównie momenty. Takie, że zrobimy coś razem, pójdziemy razem na tenis. Wspólne chwile. Są też takie momenty w pracy, kiedy widzisz przełom u jakiegoś dziecka. Albo kiedy czytasz z nim, a ono mówi: „Lubię z Tobą czytać, bo ze mną nikt w domu nie czyta”. To są małe rzeczy, które dają takie ukłucie w sercu, że może jednak warto. Że warto poświęcić komuś czas, czemuś czas i to jakoś zaprocentuje.

BADACZKA: A jak patrzysz na swoje życie obecnie, to z czego jesteś zadowolona? Czy są obszary, w których czujesz się niespełniona albo rozczarowana?

AGATA: Na pewno jestem zadowolona z tego, co osiągnęliśmy w Anglii. Bo wszystko osiągnęliśmy sami. Nikt nam niczego nie dał. Wiem, że to jest państwo socjalne, ale my nigdy niczego nie dostaliśmy. Wszystko, co tutaj mamy, jest dzięki naszej ciężkiej pracy. Wydaje mi się, że z tego warto być dumnym. Czasami ciężko to zauważyć, bo im więcej masz, tym więcej chciałoby się mieć. A z drugiej strony trzeba być wdzięcznym za to, co się ma. Jeśli chodzi o spełnienie, wydaje mi się, że nie jestem spełniona zawodowo. To jest coś, co cały czas gdzieś krąży mi nad głową. Uważam, że jest we mnie potencjał, ale niestety nie wiem do końca, co tak naprawdę chciałabym robić. Przez sytuację geopolityczną i ekonomiczną to, ile zarabiam, jest dla mnie frustrujące. I to jest właśnie niespełnienie. Uważam, że pracuję ciężko, a jest to niedocenione. Tym bardziej, że wartość pieniądza cały czas się kurczy. Parę lat temu moja wypłata wyglądała może o sto pięćdziesiąt funtów inaczej, a człowiek żył spokojniej i szczęśliwiej. Teraz realnie zarabiasz dużo mniej. To jest frustrujące. Co mam teraz zrobić, żeby lepiej żyć? Iść na zasiłek? To chyba jedyna opcja w tym kraju teraz. Coraz więcej ludzi jest na zasiłkach, coraz więcej jest niezdolnych do pracy. Jeśli dostajesz kolejny podatek, kolejną opłatę, kolejne obciążenie, to dochodzisz do pytania, czy warto być uczciwym.

BADACZKA: Rozumiem. Myślę, że zadałam Ci już wszystkie pytania, które chciałam zadać. Czy jest jeszcze coś, co chciałabyś dodać? Albo coś, o co spodziewałaś się, że zapytam, a nie zapytałam?



AGATA: Nie miałam oczekiwań. Napisałaś, to się zgodziłam. Nie zastanawiałam się dużo nad tym. Co mi jeszcze przychodzi do głowy? Chyba nauczyłam się nie mieć za dużych oczekiwań, bo później człowiek za dużo myśli. Uczę się, żeby za dużo nie myśleć.

BADACZKA: Dobrze, w takim razie nie będę Ci zabierać więcej czasu. Bardzo Ci dziękuję za czas, za otwartość i za wszystko, co mi opowiedziałas.

AGATA: Dzięki.

BADACZKA: Jeszcze raz bardzo Ci dziękuję. Trzymaj się.

AGATA: Cześć.



Załącznik 4. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Bożeną

Nota proceduralna: Przed rozpoczęciem wywiadu uczestniczka została poinformowana o celu badania, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz wyraziła zgodę na udział w badaniu i nagranie rozmowy.

BADACZKA: Dziękuję, że zgodziłaś się na udział w tym badaniu. Chciałabym zapytać Cię o historię Twojego życia: o to, gdzie mieszkałaś, jak znalazłaś się w Wielkiej Brytanii, co sprawiło, że tam przyjechałaś, ale też o to, co działo się wcześniej. Możesz zacząć od tego, co wydaje Ci się istotne.

BOŻENA: Nie wiem, który początek wybrać. Myślę, że wszystko zaczęło się od mojego ojca, który zawsze sam chciał podróżować. Przez komunizm nie bardzo mu się to udało, więc zaczął mnie do tego mobilizować. Już w liceum pojechałam na rok do Francji, do liceum francuskiego. Później pojechałam na studia do Stanów Zjednoczonych i tam byłam przez cztery lata. Potem mieszkałam jeszcze w Boliwii, Tajlandii, Holandii i Szwajcarii. Trochę tego było, jakby w poprzednim życiu, bo to były moje lata dwudzieste. Później myślałam, że już wracam do Polski. Byłam wtedy w Tajlandii i sądziłam, że wrócę do Polski na stałe. Potem poznałam mojego pierwszego partnera, który był już wtedy w Wielkiej Brytanii, i po jakimś czasie dosyć szybko się do niego przeprowadziłam.

Byliśmy razem około ośmiu lat, trochę w Anglii, trochę w Polsce. Potem ten związek się zakończył. W latach 2012–2015 byłam znowu w Polsce, a w 2015 roku wróciłam do Anglii z myślą, żeby być z obecnym partnerem, chociaż on jeszcze wtedy do końca o tym nie wiedział. Przez dwa lata mieszkaliśmy osobno, ja w innym mieście, a potem przenieśliśmy się do niego. Mieszkamy razem od około ośmiu lat. Można powiedzieć, że zawsze wyjeżdżałam za sercem.

BADACZKA: Czyli zarówno pierwszy, jak i drugi wyjazd do Wielkiej Brytanii był związany z relacją.

BOŻENA: Tak. Zwłaszcza za pierwszym razem, kiedy wyjeżdżałam, w ogóle nie myślałam o pracy. Miałam dwadzieścia parę lat i wszystko wydawało mi się łatwe. Teraz myślę, że nie podejmowałabym takich decyzji w ten sam sposób.

BADACZKA: Spróbujmy uporządkować to chronologicznie. Obecnie mieszkasz z partnerem w Londynie. Wcześniej przez dwa lata mieszkałaś w innym mieście, wcześniej byłaś przez trzy lata w Polsce, a wcześniej w różnych miejscach w Wielkiej Brytanii.

BOŻENA: Tak. Do Wielkiej Brytanii przyjechałam około 2008 roku. Najpierw byłam przez jakiś czas w północnej Anglii, potem w Londynie, później w miejscowości między Londynem a miastem, w którym pracowałam. Ostatnie lata przed powrotem do Polski spędziłam właśnie tam. A wcześniej, przed 2008 rokiem, były te lata, kiedy byłam bardziej obywatelką świata.



BADACZKA: Co studiowałaś w Stanach Zjednoczonych i jak wspominasz ten czas?

BOŻENA: Studiowałam nauki polityczne. Wspominam to bardzo dobrze. Miałam przyjemny tryb nauki, mogłam wybierać przedmioty. To był bardziej swobodny styl studiowania. Dobrze wspominam też wielokulturowość, której wcześniej właściwie nie znałam. Do Stanów trafiłam jeszcze przed internetem w domu. Znajomi mojej ciotki mieszkali w Stanach i pomogli mi znaleźć uniwersytet. Dokumenty wysyłało się wtedy pocztą.

BADACZKA: Czyli po roku we Francji zasmakowałaś świata na tyle, żeby studiować poza Polską. Czy dobrze rozumiem, że w Polsce w ogóle nie studiowałaś?

BOŻENA: Tak, w Polsce nie studiowałam.

BADACZKA: Wiem, że zawodowo pracowałaś w obszarze pomocy humanitarnej. Jak to się zaczęło?

BOŻENA: Trochę wcześniej niż w Anglii. Kiedy mieszkałam w Boliwii i Tajlandii, pracowałam w czymś, co nie było jeszcze pomocą humanitarną w ścisłym sensie, bardziej pomocą społeczną. Byłam wolontariuszką z dziećmi w domu dziecka. W Tajlandii robiłam też tłumaczenia dla organizacji pracującej z ludnością rdzenną. Tłumaczyłam z angielskiego, francuskiego i hiszpańskiego.

BADACZKA: Masz doświadczenie życia w wielu kulturach, ale spróbujmy skupić się na Wielkiej Brytanii. Co na początku było dla Ciebie łatwe, a co trudne?

BOŻENA: Jeżeli chodzi o pracę, początki były trudne. Kiedy pierwszy raz przyjechałam do Anglii, miałam małe doświadczenie zawodowe. Zaczynałam od wolontariatów, potem miałam role administracyjne, raczej kiepsko płatne. Dopiero po dwóch, trzech latach dostałam pierwszą pełnoetatową pracę w organizacji zajmującej się dożywianiem dzieci, głównie w Afryce i Azji. W tej organizacji pracowałam długo, chyba dziewięć lat. Nawet kiedy wróciłam do Polski, a potem ponownie do Anglii, nadal z nimi współpracowałam. Dopiero około 2018 roku zmieniłam pracę na inną, nadal w obszarze humanitarnym. Wtedy zaczęłam też kolejne studia. Trudno było mi więc znaleźć drogę zawodową. Trudno było też mieszkaniowo. Przez pierwsze dwa albo trzy lata mieszkaliśmy w *house share*, mieliśmy tylko jeden pokój. Pokój był duży, ale jednak tylko pokój. Dopiero później mieliśmy własne mieszkanie. Wtedy, kiedy miałam dwadzieścia parę lat, aż tak mi to nie przeszkadzało, ale z dzisiejszej perspektywy widzę, że to były trudne warunki.

Trudne były też znajomości. Jednym z powodów powrotu do Polski w 2012 roku było moje poczucie, że nasze życie w Anglii było ubogie relacyjnie. Miałam jakieś koleżanki, ale nie miałam nikogo naprawdę bliskiego. Mój ówczesny partner był raczej samotnikiem, więc



czułam presję, że to ja muszę organizować nasze życie społeczne i kontakty z ludźmi. Oboje chcieliśmy wtedy wrócić do Polski.

BADACZKA: Czy wracając do Polski, miałaś poczucie, że wracasz do konkretnych więzi? Czy bardziej liczyłaś, że tam łatwiej będzie je stworzyć?

BOŻENA: Jedno i drugie, ale przede wszystkim zawsze miałam bazę w Warszawie, jeśli chodzi o przyjaciółki. Była też moja babcia, wtedy już bardzo starsza, więc chciałam wrócić. Nie myślałam nawet o nowych znajomościach, tylko o tych, które utrzymywałam jeszcze z liceum. Wtedy nie było to tak odległe czasowo jak teraz.

BADACZKA: A kiedy wróciłaś ponownie do Anglii, czy Twoje funkcjonowanie w relacjach było inne? Czy teraz czujesz się tu bardziej u siebie?

BOŻENA: Jeżeli chodzi o znajomości, bardzo się to zmieniło. Teraz mam poczucie, że mam w Anglii dużo dobrych znajomych. Są wśród nich Polki i osoby z innych krajów, również kilka Angielek. Część tych przyjaźni rozwijała się długo. Niektóre osoby znałam już wcześniej, ale nasza przyjaźń rozwinęła się dopiero po moim ponownym powrocie. Dużo osób poznałam też przez nowe studia i różne wyjazdy. Teraz mam poczucie, że moje życie towarzyskie jest bardzo bujne.

BOŻENA: Jednocześnie nie lubię dzielnicy, w której mieszkamy. Mamy z partnerem poczucie, że to miejsce jest tymczasowe. On też chciałby mieszkać w mniejszym miejscu, w mniejszym mieście. Przeszkadza nam to, że wszystko jest daleko i że lokalnie nie mamy wielu bliskich znajomych. Większość ludzi, z którymi jesteśmy związani, mieszka gdzie indziej.

BADACZKA: Kiedy poznajesz nowych ludzi, jak się przedstawiasz? Co mówisz o sobie: kim jesteś, skąd jesteś?

BOŻENA: To zależy od okoliczności. Najczęściej są to teraz osoby ze świata zawodowego. Zwykle mówię, że jestem z Londynu, ale oryginalnie z Polski. Mam akcent, więc Anglicy go słyszą. Raczej zawsze mówię jedno i drugie: skąd jestem teraz i skąd jestem pierwotnie.

BADACZKA: Przy Twoim doświadczeniu mieszkania w różnych krajach, jak rozumiesz bycie u siebie? Czy masz takie miejsce albo warunek, który sprawia, że czujesz, że jesteś u siebie albo we właściwym miejscu?

BOŻENA: Myślę, że zawsze jestem trochę pomiędzy. Próbuję się połączyć z tym, co to dla mnie znaczy, i trudno mi to uchwycić. Kiedy jestem w Polsce, to trochę jestem u siebie, ale nie do końca, bo to już nie jest takie moje: niby moje, a nie moje. W Anglii też jestem u siebie, ale mam poczucie, że wolałabym mieszkać gdzie indziej. To jest na różnych poziomach. Z jednej strony jestem u siebie i nie mam poczucia, że bardzo chciałabym być gdzieś indziej albo że jest



mi źle. Z drugiej strony, przez to, że nie lubię miejsca, w którym mieszkamy, nie do końca czuję się zakorzeniona lokalnie. To jest bardzo złożone.

BADACZKA: A jak było w innych miejscach, w których mieszkałaś wcześniej?

BOŻENA: Nie wiem, czy potrafię sobie przypomnieć, jakie miałam wtedy poczucie. Kiedy byłam młodsza, nie było to dla mnie czymś ważnym, nad czym się zastanawiałam. W większości tych miejsc wiedziałam, że jestem tymczasowo i tak byłam nastawiona. Nawet cztery lata w Stanach traktowałam jako czas studiów. Nie chciałam tam zostać. Ale też nie miałam potrzeby, żeby było inaczej.

BADACZKA: Co teraz nadaje Twojemu życiu sens?

BOŻENA: Na pewno moje relacje: relacja z partnerem, relacje rodzinne, trochę relacje z jego dziećmi, relacje z rodziną w Polsce i moje przyjaźnie. To jest dla mnie bardzo duże źródło sensu. Myślę, że na drugim miejscu jest praca. Jest dla mnie bardzo ważna i stanowi część mojego sensu. Coraz bardziej się z tym identyfikuję. W tym roku szczególnie mam poczucie, że ta tożsamość zawodowa się we mnie umacnia. Trochę mi to zajęło.

BADACZKA: Czy poczucie sensu zmieniało się u Ciebie w czasie? Czy zawsze było przede wszystkim relacyjne?

BOŻENA: Wydaje mi się, że zawsze było relacyjne. Wcześniej miałam jednak więcej niezadowolona i niedosytu z pracy. Nie mogłam się odnaleźć zawodowo. Nie chodzi o to, że teraz wszystko jest wspaniałe, ale czuję się dużo bardziej w swoim sosie i to daje mi dużo satysfakcji.

BADACZKA: Jakie momenty w swoim życiu uznałabyś za szczególnie przełomowe, znaczące albo trudne?

BOŻENA: Na pewno każdy wyjazd. Kiedy byłam młodsza, każdy wyjazd był bardzo przełomowy, bo to były dalekie podróże. Ważne było też poznanie i rozstania z partnerami, zwłaszcza ostatnie rozstanie. Bardzo ważnym momentem było rozpoczęcie kolejnych studiów i zmiana pracy. Ogromną zmianą życiową było też wejście w relację z obecnym partnerem. Każdy wyjazd i każda zmiana miejsca były dla mnie znaczące.

BADACZKA: Co pomagało Ci w szczególnie trudnych momentach?

BOŻENA: Najtrudniejszy moment pamiętam wtedy, kiedy rozstawałam się z poprzednim partnerem i znowu zmieniałam kraj. Pomagały mi relacje, wsparcie najbliższych, zwłaszcza przyjaciółek. W pewnym stopniu pomagała też rodzina. W trudnych momentach wspierała mnie również terapia. Relacje i terapia były dla mnie bardzo ważne.

BADACZKA: Patrząc na swoje życie teraz: z czego jesteś najbardziej zadowolona, a co jest dla Ciebie najtrudniejsze?



BOŻENA: Najbardziej jestem zadowolona z moich relacji i z pracy. Najtrudniejszy jest dla mnie obecnie obszar intymności w związku. To jest dla nas trudne emocjonalnie i próbujemy coś z tym robić. Myślę też o naszej polskiej katolickości, o pewnej pruderyjności, która mogła mieć na to wpływ, chociaż nie tylko o to chodzi.

BADACZKA: Czy jest jeszcze coś, co chciałabyś powiedzieć o sobie w kontekście mieszkania w różnych krajach? Albo coś, o co spodziewałaś się, że zapytam, a nie zapytałam?

BOŻENA: Myślałam o pieniądzach, bo pieniądze są dla mnie ważne. Mam poczucie, że miałam dużo szczęścia albo że moje losy układały się tak, że nigdy mi pieniędzy nie brakowało. Wiem, że dla wielu osób finanse są trudnością. U mnie jakoś tak się ułożyło, że do tej pory nie były dużym problemem. Jednocześnie mam wpojone, że pieniądze mogą być problemem, że trzeba myśleć, planować i oszczędzać.

Mam też poczucie, że finansowo jest mi łatwiej tutaj niż byłoby mi w Polsce. Oczywiście nie wiem, jak by było naprawdę, ale tak to sobie układam. Być może to jest też moja narracja, która ułatwia mi moje decyzje życiowe. Gdybym myślała, że w Polsce byłoby mi równie łatwo finansowo, być może trudniej byłoby mi zostać tutaj. To nie jest jedyny powód, ale jest dla mnie ważny.

BADACZKA: Czy coś jeszcze przychodzi Ci do głowy jako istotne?

BOŻENA: Myślę, że istotne jest też to, że tęsknię za Polską. Może nie na co dzień, ale w niektórych momentach. Kiedy jestem w Polsce i wracam do Anglii, to jest dla mnie trudny moment. Nie dlatego, że chciałabym już zostać w Polsce, bo nie mam poczucia, że teraz chciałabym tam mieszkać. Raczej pojawia się nostalgia i smutek, że wyjeżdżam i że nie mogę być tu i tu jednocześnie.

Myślę, że jest też istotne, że jednak mam takie poczucie, że może nie na co dzień, ale że tęsknię jakoś tam za Polską w którychś momentach i że jak jestem w Polsce i wracam tutaj, to to jest taki trudny moment dla mnie. Nawet nie to, że chciałabym już zostać. Nie, bo nie mam takiego poczucia, że bym chciała teraz mieszkać w Polsce, ale mam takie poczucie nostalgii i smutku, że wyjeżdżam i że jakoś nie mogę być i tu i tu, więc to jest takie... No, że jednak zawsze się coś, gdzieś już czegoś będzie brakowało przez te rozjazdy, wyjazdy, że jest człowiek jakoś pomiędzy światami różnymi i że to jest wzbogacające, ale też utrudniające, utrudnia emocjonalnie czasami.

BADACZKA: Dziękuję, że to dodałaś. Zatrzymam teraz nagrywanie.



Załącznik 5. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Dorotą

Nota proceduralna: Przed rozpoczęciem wywiadu uczestniczka została poinformowana o celu badania, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz wyraziła zgodę na udział w badaniu i nagranie rozmowy.

BADACZKA: Dziękuję, że zgodziłaś się wziąć udział w tym badaniu. Opowiedz proszę o sobie.

DOROTA: Wychowałam się na wsi w Małopolsce, w bardzo małej miejscowości. Całe dzieciństwo tam mieszkałam. Do liceum poszłam do pobliskiego miasta, potem studiowałam najpierw tam, a następnie w [anonimizacja: miasto w Polsce]. W [anonimizacja: miasto w Polsce] mieszkałam przez kilka lat i właśnie stamtąd przeprowadziłam się do [anonimizacja: miasto w Anglii]. To była taka droga z mniejszej miejscowości, przez większe miasto, do Anglii.

W [anonimizacja: miasto w Anglii] mieszka mi się bardzo dobrze. To miasto jest małe, choć znane na całym świecie. Jest dużo zieleni, a ja im jestem starsza, tym bardziej pociąga mnie powrót na wieś i do mniejszej liczby ludzi. [anonimizacja: miasto w Anglii] jest też bardzo estetyczny i wielokulturowy, co od dziecka mnie interesowało. Mieszkam w takim miejscu, że trochę czuję się jak na wsi, przy rzece, na niewielkim osiedlu. Mam więc trochę jednego i drugiego: miasta i wiejskości.

BADACZKA: Jak doszło do Twojego wyjazdu z Polski?

DOROTA: Mam na to właściwie dwie wersje odpowiedzi. Wersja oficjalna jest taka, że chciałam nauczyć się języka angielskiego. To jest prawda, bo po to przyjechałam. Ale z obecnej perspektywy myślę, że ja uciekałam z Polski. Był taki moment, że było mi bardzo trudno w życiu, na wielu poziomach. Poza zdrowiem i relacjami z przyjaciółmi, które zawsze były dla mnie ważnym oparciem, wiele rzeczy się wtedy posypało. Straciłam pracę po zmianie kariery. Pracowałam w agencji reklamowej i miałam wobec tej pracy duże nadzieje, ale okazała się dla mnie bardzo nudna i pozbawiona sensu. Przez kilka miesięcy prawie nie miałam co robić, a potem mnie zwolniono. Z jednej strony było mi bardzo trudno, bo to było miejsce, w którym dobrze zarabiałam. Z drugiej strony poczułam ogromną ulgę, że wreszcie dzieje się coś realnego i sensownego. Byłam wtedy mężatką i miałam bardzo trudną relację z mężem. Po ślubie on poważnie zachorował, a choroba bardzo wiele zmieniła. Jego leczenie było kosztowne, pojawił się stres finansowy, a jednocześnie w relacji było coraz trudniej. Jego mama również chorowała i zmarła. Po jej śmierci miałam poczucie, że zupełnie go nie poznaję. To wszystko było bardzo obciążające. Dzień przed zwolnieniem rozmawiałam z osobą z rodziny, która mieszkała w [anonimizacja: miasto w Anglii]. Powiedziała mi: przyjedź, pomieszkas



u nas, podszkolisz język. Następnego dnia straciłam pracę. Wróciłam do domu i powiedziałam, że chyba kupię bilety do Anglii. Spakowałam się właściwie w jedno popołudnie. Rodzice byli przerażeni bardziej tym, że jako małżeństwo będziemy osobno, bo myślą bardzo konserwatywnie. Ja nie miałam wtedy przekonania, że mieszkanie osobno musi prowadzić do czegoś złego. W naszym przypadku doprowadziło, jak myślę, do czegoś dobrego. Przyjechałam do Anglii w 2013 roku, właściwie bez języka, z niewielką ilością pieniędzy i bez wiedzy, w którą stronę pójść. Miałam jednak dach nad głową, co było bardzo pocieszające. Najpierw zatrzymałam się na chwilę w Londynie u przyjaciółki, ale bardziej pociągało mnie mniejsze miasto, więc przyjechałam do [anonimizacja: miasto w Anglii] i zostałam.

BADACZKA: Co na początku było łatwe, a co trudne?

DOROTA: Trudne było to, że nie mówiłam biegle po angielsku. Jednocześnie z tego samego powodu było mi łatwo mentalnie. W autobusach czy innych miejscach publicznych ludzie mówili głośno, a ja ich nie rozumiałam. To sprawiało, że mogłam odpocząć. Nie musiałam angażować się w rozmowy w tle, które w Polsce automatycznie bym rozumiała i które często by mnie męczyły. Była w tym jakaś ulga. Z drugiej strony bardzo wstydziłam się tego, że jestem dorosłą osobą po studiach magisterskich, mam dobre wykształcenie i CV, a nie mówię dobrze po angielsku. To doświadczenie dorosłej bezradności było dla mnie zawstydzające. Wstyd powodował wycofanie, szczególnie wśród osób, które znałam. Wśród obcych ludzi było mi łatwiej. Szybko znalazłam pracę, chyba po dwóch albo trzech tygodniach. W pracy większość osób też nie była stąd, co mnie bardzo wsparło. [anonimizacja: miasto w Anglii] jest bardzo międzynarodowy i to mi pomogło. Miałam poczucie: ja też nie jestem stąd i też mogę jakoś zafunkcjonować.

BADACZKA: Czym zajmowałaś się zawodowo wcześniej i po przyjeździe?

DOROTA: W Polsce pracowałam w handlu. Zaczęłam jeszcze po liceum, w sklepie obuwniczym, żeby zarobić pieniądze w wakacje. Okazało się, ku mojemu zaskoczeniu, że szybko łąpię kontakt z nieznanymi ludźmi i stałam się jedną z lepszych sprzedawczyń. Nie lubiłam myśleć o sobie jako o sprzedawcy, ale zadawałam ludziom dużo pytań i to dobrze działało. Potem w [anonimizacja: miasto w Polsce] pracowałam w znanej firmie odzieżowej i zostałam menadżerką. Byłam wtedy bardzo młoda i czułam się wyróżniona. Później chciałam odejść z handlu, stąd agencja reklamowa. Po przyjeździe do Wielkiej Brytanii wiedziałam, że nie chcę wracać do handlu, ale nie mając języka i mając doświadczenie głównie w tym obszarze, zaczęłam szukać pracy właśnie tam. W Anglii znów trafiłam do firmy z dobrą strukturą organizacyjną. Z perspektywy czasu widzę, że chyba zawsze szukałam miejsc z mocnym fundamentem, takich, które dają poczucie bezpieczeństwa. Były jasne zasady, ludzie



byli dobrze traktowani, można było rozmawiać i wносить pomysły. Dość szybko zostałam menadżerką, choć mój angielski nadal był słaby. Do dziś trochę się dziwię, jak to się wydarzyło. Zostałam w handlu przez dłuższy czas, także wtedy, gdy zaczęłam szkolenie psychoterapeutyczne. Praca dawała mi stabilność i możliwość negocjowania warunków: godzin, dni pracy, kontraktu. Szkoła była wymagająca, terapia własna też uruchamiała różne procesy, więc stabilne środowisko zawodowe było ważne. Z czasem jednak zaczęłam się w tej pracy bardzo nudzić i frustrować. Zrozumiałam, że to nie ludzie są problemem, tylko ja potrzebuję czegoś innego. Po napisaniu pracy magisterskiej i przygotowując się do egzaminu ustnego, dostałam nową pracę na uniwersytecie, w obszarze biznesowym. Jednocześnie zaczęłam dodatkowe szkolenie z pracy z parami i prowadziłam już niewielką praktykę gabinetową. To było bardzo dużo naraz, chyba zbyt dużo, ale paradoksalnie nie miałam czasu na nadmierny stres. Musiałam mieć rytm, pilnować odpoczynku i robić kolejne rzeczy.

BADACZKA: Jak pojawił się temat psychoterapii i Gestaltu?

DOROTA: Pierwszy raz zetknęłam się z Gestaltem przez byłego męża. On był w terapii i brał udział w rocznym stażu Gestalt w [anonimizacja: miasto w Polsce]. Zaczęłam sprawdzać, czym to jest. Później pojechałam na kilkudniowy warsztat rozwojowy. Po powrocie weszłam do domu i bardzo płakałam. To był ból, że dopiero teraz coś takiego znalazłam i że nikt mi wcześniej nie powiedział, że coś takiego jest możliwe. Zrobiłam rok stażu Gestalt w [anonimizacja: miasto w Polsce]. Bardzo dobrze to wspominam, także ludzi, z którymi do dziś mam kontakt. Potem myślałam o szkole, ale ze względu na sytuację finansową i zdrowotną w rodzinie odłożyłam ten pomysł. Później wróciłam do niego już w Anglii. Znalazłam kontakt do gestaltystki z Londynu, zadzwoniłam i nieświadomie trafiłam na rozmowę kwalifikacyjną do szkoły. Wyszłam z niej z propozycją miejsca. Musiałam zdać IELTS, żeby rozpocząć studia, więc zapisałam się na kurs i zdałam egzamin. Dopiero po czasie zorientowałam się, że to nie jest tylko instytut, ale studia magisterskie. Byłam już wtedy prawie w połowie drogi i pomyślałam, że skoro jestem w połowie, to zrobię całość. Praktykowałam w [anonimizacja: miasto w Anglii] od drugiego roku, bo szkoła wymagała pracy z klientami. Rozpoczęcie pracy w gabinecie było dla mnie ważnym momentem. Czułam, że słowo stało się ciałem: to, co było w głowie, w ideach i nauce, zaczęło się wydarzać fizycznie, gdy ja siedzę na krześle, ktoś siedzi naprzeciwko i odbywa się realne spotkanie. Do dziś, kiedy wchodzę do gabinetu, myślę: jak dobrze, że mogę to robić.

BADACZKA: Jakie momenty w swoim życiu widzisz jako przełomowe?

DOROTA: Jest ich wiele. Pamiętam nawet sytuacje z dzieciństwa, które bardzo zapadły mi w głowę i w których do dziś odnajduję sposób, w jaki funkcjonuję w świecie, co wybieram



i dlaczego. Mam wrażenie, że bardzo często wybierałam instynktownie, ciałem, a nie głową. Trochę się tego wstydziłam, bo świat intelektualny był nagradzany od szkoły: dobre oceny, ładne szlaczki, poprawne wykonanie. A ja dużo rzeczy rozpoznawałam przez ciało, przez to, co mi dobrze leżało. Na pewno przełomem był wyjazd do Wielkiej Brytanii. Przełomem było też rozstanie z mężem i rozwód, choć formalny rozwód nastąpił dopiero wiele lat później. Pochodzę z bardzo katolickiej, dużej rodziny z Małopolski, w której rozwód był tematem właściwie nieobecnym albo cichym. Nie spodziewałam się, że ja się będę rozwodziła i nie chciałam tego. Miałam katolickie wartości związane z małżeństwem, ale też humanistyczne poczucie zobowiązania wobec drugiej osoby. Wyprowadzenie się od męża było zdecydowanie momentem przełomowym. Wynajęłam sobie pokój, wprowadziłam się z rzeczami, położyłam się na łóżku i czułam się, jakbym odpoczywała po wojnie. Przyszedł mi wtedy do głowy wiersz Szymborskiej i wers: „po każdej wojnie ktoś musi posprzątać”. Ważnym momentem było też rozpoczęcie pracy w gabinecie. To może nie był taki przełom jak wyjazd czy rozstanie, ale bardzo ważny etap. To, co było wcześniej ideą, stało się realną praktyką i doświadczeniem spotkania z drugim człowiekiem.

BADACZKA: Co pomagało Ci w trudnych momentach?

DOROTA: Relacje. Przyjaźnie, rozmowy z ludźmi, którym ufałam i przy których mogłam się otworzyć. Dużo w moim życiu wydarzało się też przez spotkania z nieznanymi, przypadkowymi ludźmi, czasem na chwilę. Na przykład rozmowa w pociągu, gdzie jedziemy dwie godziny i nagle rozmawiamy o czymś ciekawym i głębokim. Czasem te spotkania kończyły się bez wymiany numerów, a czasem przeradzały się w przyjaźnie. Mam kilku przyjaciół na różnych kontynentach, których poznałam właśnie w taki sposób. Ruch był dla mnie zawsze dużym wsparciem. Od dzieciństwa byłam na pograniczu sportowości, atletyczności. Dużo biegałam, skakałam, chodziłam ze słuchawkami, słuchałam muzyki albo podcastów. To nie zawsze było o sporcie, raczej o ruchu jako formie medytacji. Wiara też była elementem, którego łąpałam się w trudnych momentach. Odnajdywałam się w różnych historiach, w których ktoś lamentuje, upada, nie ma siły, a potem się podnosi. Czasem dobrze jest sobie polamentować, a potem można zmartwychwstać. Wielkie słowa, ale myślę, że człowiek rzeczywiście upada, nie ma siły, a potem się podnosi. To jest do zrobienia i nie musi się wydarzać raz w roku jak święto, tylko po prostu jest częścią życia.

BADACZKA: Co daje Ci poczucie sensu?

DOROTA: Sytuacje, w których czuję się potrzebna i w których moje życie nie jest bez sensu. Sens objawia się z różnych kierunków albo czasem się nie objawia i wtedy go szukam. On się zmienia, nie jest statyczny. Bardzo się cieszę, kiedy coś mnie zaskakuje.



BADACZKA: Czy patrząc na swoje życie, czujesz się bardziej spełniona czy niespełniona?

DOROTA: Mam odruch, żeby powiedzieć: tak, czuję się spełniona. Ale bardzo wielu rzeczy mi brakuje i jedno nie wyklucza drugiego. Dalej szukam. Od jakiegoś czasu chodzi ze mną temat własnego domu. Bardzo mi tego egzystencjalnie brakuje: żeby to było moje. Jestem od wielu lat singielką i zaskakuje mnie to, że nie mam teraz tęsknoty ani głębokiego pragnienia partnera. Kiedyś bardzo tego szukałam, w każdej relacji szukałam możliwości partnerstwa. Teraz to nie jest obecne jako głęboki brak. Cenię ludzi i lubię ludzi, ale nie cierpię dlatego, że jestem sama. Jeśli relacja się wydarzy, myślę, że to rozpoznam i się ucieszę, ale nie mam poczucia, że bez niej moje życie nie ma sensu. Własny dom nie jest dla mnie o majątku. Chodzi o moją przestrzeń, moje kolory, moją estetykę, moją wolność. W wynajmowanym domu zawsze może pojawić się wiadomość, że coś się kończy. Własny dom dawałby większe poczucie pewności, że coś jest moje. Dobrze czuję się, kiedy mogę pracować w sposób wybrany przeze mnie. Lubię pracować, nawet ciężko, ale nie lubię, kiedy ktoś mi każe pracować. Jeżeli sama wybieram pracę, jest w tym dla mnie przyjemność i sprawczość. Wolność wewnętrzna zawsze była dla mnie ważnym tematem. Wychowałam się w dużej rodzinie, więc mam też zasoby funkcjonowania w gromadzie, ale bardzo cenię możliwość podejmowania decyzji. Dla mnie to głęboki przywilej, nawet jeśli wiąże się z konsekwencjami.

BADACZKA: Gdzie czujesz się u siebie? W [anonimizacja: miasto w Anglii], w Anglii, w Polsce?

DOROTA: Nie wiem, czy ja się gdziekolwiek czuję u siebie albo może wszędzie uczyć się być u siebie. To są dwie skrajności, które przychodzą mi do głowy. Śmieję się z siebie, że musiałam stać się trochę ślimakiem z domkiem na plecach. Skoro nie mam własnego domu, to muszę go sobie sama gdzieś stwarzać. I kiedy jadę w różne miejsca, trochę zawsze czuję się jak u siebie. Mam fantazję, że jeśli kiedyś kupię swój dom, pomaluję go na swoje kolory i powieszę swoje obrazy, to może doświadczę czegoś, czego jeszcze nie doświadczyłam. Nawet dom rodzinny był moim domem dzieciństwa, ale miałam poczucie, że to jest dom moich rodziców. Jeśli ktoś chce mieć swoje zasady, potrzebuje stworzyć swój dom.

BADACZKA: A kiedy ludzie pytają, skąd jesteś, co odpowiadasz?

DOROTA: Ostatnio wydarzyła się ciekawa sytuacja. Byłam na międzynarodowym spotkaniu, gdzie wyczytywano kraje i osoby z danego kraju miały wstać. Kiedy wyczytano Wielką Brytanię, ja nie wstałam. Moi znajomi z Wielkiej Brytanii wstali i dawali mi znaki, ale ja właściwie tego nie usłyszałam, bo czekałam na Polskę. Czułam się wtedy Polką. Ale kiedy wyczytano Polskę i powiedziano, że jest jedna osoba z Polski, też nie wstałam. Bo ta jedna osoba wstała! Nagle nie wiedziałam, skąd jestem. Później okazało się, że podobne



doświadczenie miała osoba z Hiszpanii mieszkająca we Francji: nie wstała ani na Francję, ani na Hiszpanię. Myślę, że teraz powiedziałabym, że jestem Polką mieszkającą w Anglii. Czuję przynależność do Polski, choć nie określiłabym siebie jako patriotki.

BADACZKA: Czy wiesz, gdzie chcesz być w przyszłości?

DOROTA: Nie wiem, gdzie będę. Ludzie często pytają mnie, dlaczego nie mieszkam w Polsce, bo Polska ma teraz dobry marketing i wiele osób w Wielkiej Brytanii ma o niej dobre zdanie. Myślę, że w Polsce bym się odnalazła. Znalazłabym sobie dom pod lasem, gdzieś dalej od ludzi, ale z możliwością dojazdu do miasta. Jednocześnie miałabym poczucie, że muszę zaczynać od początku, a to nie jest najbardziej zachęcające. Powstrzymuje mnie też sytuacja geopolityczna. Boję się wojny i mam takie strategiczne myślenie, że skoro cała moja rodzina mieszka w jednej miejscowości, to dobrze, żeby choć jedna osoba była gdzieś dalej. To jest chyba bardzo polskie myślenie. Kiedy rozpoczęła się wojna w Ukrainie, czułam silne pobudzenie w ciele, którego wcześniej nie znałam. Nie przeżyłam wojny i prawie nie pamiętam komunizmu, ale miałam poczucie, że to jest w nas jakoś zapisane. Historycznie byliśmy zawodzeni i musieliśmy sami się z różnych sytuacji wygrzebywać. Kiedy wybuchła wojna, nie mogłam spać. Miałam zaplanowany wyjazd do Hiszpanii, pierwszy po pandemii, ale powiedziałam ówczesnemu partnerowi, że nie mogę jechać, muszę jechać do Polski pomagać. On pochodził z kraju naznaczonego wojną i od razu zrozumiał, o czym mówię. Pojechałam do [anonimizacja: miasto w Polsce], żeby pomagać uchodźcom, choć nie miałam nic zorganizowanego. Potem pojechałam do rodziców i zobaczyłam, jak lokalna społeczność już wszystko organizuje: zbiórki, pościel, jedzenie, transporty. Byłam dumna z tego, jak ludzie potrafili działać w sytuacji stresu. Na razie strategicznie trzymam swoje miejsce w [anonimizacja: miasto w Anglii]. Jeśli życie przyniesie coś dobrego, na przykład w obszarze relacji romantycznej, myślę, że byłabym otwarta na relokację. Ale teraz nie planuję jej aktywnie. Jestem tutaj.

BADACZKA: Czy jest coś jeszcze, o co nie zapytałam, a co chciałabyś dodać?

DOROTA: Nie, chyba nie.

BADACZKA: Dziękuję.



Załącznik 6. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Ewą

Nota proceduralna: Przed rozpoczęciem wywiadu uczestniczka została poinformowana o celu badania, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz wyraziła zgodę na udział w badaniu i nagranie rozmowy.

BADACZKA: Dziękuję, że zgodziłaś się wziąć udział w badaniu. Proszę, opowiedz o sobie i swoim życiu.

EWA: Pochodzę z małej miejscowości w Polsce. W młodości wyjechałam do większego miasta, a potem przez pewien czas byłam też za granicą poza Europą. Do Wielkiej Brytanii trafiłam trochę przez przypadek. Właściwie miałam jechać do Niemiec, ale to nie wyszło. Byłam wtedy w trudnej sytuacji, także finansowej. Pomyślałam, że skoro moja ciocia, która była samotną mamą, poradziła sobie w Wielkiej Brytanii, to może ja też sobie poradzę. Pracę znalazłam przez internet, przez agencję. Miałam około 25 lat. Wyjechałam bardzo spontanicznie, z jedną walizką i pożyczonymi pieniędzmi na bilet. Moja córka przez pierwsze trzy miesiące została w Polsce z moim byłym partnerem. Ja przyjechałam sama, żeby „obczaić grunt”. Mieszkanie tymczasowe też znalazłam przez internet. Wszystko było z internetu: praca, pokój, kontakt z ludźmi, którzy mieli mi pomóc się ogarnąć. Mieszkam w Walii, ale kiedy przyjeżdżałam, nawet nie wiedziałam, że to Walia. Widziałam napisy po angielsku i walijsku i nie rozumiałam, co to za drugi język. Dopiero później zrozumiałam, gdzie właściwie jestem. To pokazuje, jak bardzo spontaniczny był ten wyjazd. Natomiast faktycznie okazało się, że miałam bardzo ładny pokój w nowym budownictwie, co też nie jest takim standardem w Anglii, bo tutaj jest te stare budynki i ja miałam w nowym tym, miałam ładny pokój. Ja mówię po angielsku, mówiłam tutaj jak przyjechałam, więc dostałam pracę od razu. Więc, że tak powiem, udało mi się, natomiast faktycznie przyjechałam sama i dopiero potem po trzech miesiącach sprowadziłam córkę, poznałam też taką znajomą, która stwierdziła, że ona ma dom i że ja mogę sobie przyjechać z córką, a po chyba dwóch czy trzech miesiącach stwierdziła, że jednak jej dziecko przeszkadza i mam się wynieść. No więc byłam w takiej trudnej sytuacji, ale też się tak szczęśliwie ułożyło, że akurat na Facebookach, na grupach chodziły takie listy z właścicielami mieszkań, którzy właśnie oferują mieszkania. No i ja pisałam sobie do tych różnych i ktoś z nich się odezwał, że on nie ma teraz nic wolnego, ale jak będzie miał, to mi się odezwie. Ja mówię, no dobra, dobra. Ale faktycznie on się po dwóch miesiącach odezwał, że mu się zwolnił dom. No właśnie, natomiast początki moje w UK były bardzo ciężkie, przez praktycznie cały rok czasu to była taka sinusoida, czyli od szczęścia do płaczu i tak w kółko, bo ciągle coś. Więc ja tak jak mówię, ja przyjechałam tutaj sama i mi nie miał kto pomóc, ja tutaj nic nie rozumiałam. Właśnie też pod względem kulturowym, w ogóle jak chodzi



i o Polaków w UK i tak samo o Brytyjczyków i o cały system, jak tutaj sobie ze wszystkim poradzić, to ja bardzo dużo tutaj przeszłam. Więc mówię, ten pierwszy rok to był taki miesiąc, fajnie miesiąc płaczu i tak przez pierwszy rok to praktycznie cały czas miałam, więc dlatego ja mówię, że dużo ja bym mogła bardzo. Natomiast taki był początek ogólnie. No i tak zostałam i teraz już dziesiąty rok leci.

BADACZKA: Przyjechałaś na chwilę. Co sprawiło, że zostałaś?

EWA: Przyjechałam, żeby dorobić i wrócić. Cały czas miałam w głowie, że wrócę, jak tylko zarobię. Oczywiście nie dorobiłam się tak, jak sobie wyobrażałam. Powód, dla którego nie wróciłam, jest też taki, że w Polsce nie bardzo mam gdzie wracać. Teoretycznie jest dom rodzinny, ale sytuacja jest nieuregulowana i bardzo trudna. Od dziecka wychowywałam się bez mamy, a tata zmarł, kiedy miałam 17 lat. W praktyce nie mam w Polsce stabilnego miejsca, do którego mogłabym po prostu wrócić. A tu jednak mam dom, mam pralnię oddzielnie, mam jakiś tam schowek, mam auto na przykład. No i teraz wyobraź sobie, że jesteś samotny w Polsce, a masz czteropokojowy dom, auto, masz pracę, utrzymujesz się, masz jeszcze pralnię oddzielnie, kuchnię, jakiś tam schowek w domu. No nie ma opcji. W Polsce trzy pokoje to już jest dużo, a co dopiero cztery. No mam tu wygodnie po prostu, mam taką stabilność. Tak, mam stabilność. Kiedy przyjechałam, miałam jedną walizkę. Teraz mam tutaj całe życie. Na początku pracowałam w fabryce. W Polsce pracowałam wcześniej w marketingu, telemarketingu, obsłudze klienta, w różnych biurowych albo usługowych miejscach. A tutaj trafiłam do fabryki, jak wiele osób. Pierwsze dwa tygodnie były koszmarem. Pracowałam przy lodach wodnych, ręce miałam poranione od kartonów i opakowań. Płakałam prawie codziennie i myślałam, że wracam. Potem zrozumiałam, że nie mam za bardzo dokąd wrócić. Nie miałam wyboru. Bardzo trudne było też łączenie pracy z opieką nad córką. Kiedy była mała, nie miałam z kim jej zostawić. W Wielkiej Brytanii często ludzie organizują życie tak, że jedna osoba pracuje w dzień, druga w nocy, żeby ktoś był z dzieckiem. Ja byłam sama. Dopiero później ogarnęłam system zasiłków i opiekę, ale początki były bardzo niestabilne.

BADACZKA: Czym zajmujesz się teraz?

EWA: Pracuję w fabryce, ale to nie jest typowa linia produkcyjna. Część rzeczy robię na komputerze, wpisuję dane i sprawdzam odczyty, a część pracy polega na lutowaniu bardzo małych elementów pod lupą. Na początku było mi trudno, kilka razy się poparzyłam, wszystko było bardzo precyzyjne. Teraz jestem już przyzwyczajona. Pracuję krócej, od rana do wczesnego popołudnia, bo moja córka jest na edukacji domowej.

BADACZKA: Jakie momenty w życiu uznajesz za przełomowe?



EWA: Mam ogólnie trudną historię życiową. Nie o wszystkim chciałabym mówić [zawahanie]. Najbardziej przełomowym momentem była śmierć taty, bo wychowywałam się głównie z nim. Wcześniej były też różne trudne sytuacje związane z mamą: zostawianie mnie, powroty, znikanie. Przez pewien czas wychowywałam się u babci. To też było przełomowe. Drugim wielkim przełomem było urodzenie córki. Byłam wtedy bardzo młoda i sama. Ojciec dziecka okazał się osobą, która dużo przede mną ukrywała, a jego rodzina bardzo źle mnie potraktowała. Cięża i narodziny córki były ogromną zmianą. Sam poród też był trudny i później dowiedziałam się, że sytuacja była niebezpieczna. Zresztą moja własna historia zdrowotna od dzieciństwa też była taka, że jako niemowlę miałam nie przeżyć, a jednak przeżyłam. Rodzina powtarzała mi, że lekarz powiedział wtedy, że powinnam nie żyć, ale będę żyła. Przełomowy był też wyjazd do Wielkiej Brytanii. To był moment, w którym musiałam zacząć wszystko od początku, sama, z dzieckiem i bez zaplecza. W pewnym sensie całe moje życie jest takie, że dużo razy musiałam zaczynać od nowa.

BADACZKA: Co pomagało Ci w najtrudniejszych momentach?

EWA: Czasami miałam wrażenie, jakbym stała obok i patrzyła na film. Jakby to się nie działo naprawdę. Po prostu szłam w takim *flow*, a refleksje przychodziły dużo później. Czasami dopiero te refleksje po jakimś długim czasie przychodziły. A jeszcze miałam jeden taki przełomowy moment, to też bardzo nefajne [zawahanie]. Teraz mi się przypomniało [zawahanie], ale to chyba nie chciałabym się dzielić. Na pewno pomagała mi wiara w Boga i przekonanie, że to wszystko ma jakiś głębszy sens. Bardzo mocno trzymała mnie też córka. Miałam momenty, kiedy nie chciałam żyć, kiedy miałam dosyć. Ale wiedziałam, że mam dziecko i nie mam prawa sobie nic zrobić. To była odpowiedzialność. Ona była czasem jedynym powodem, który mnie trzymał. Do tej pory tak mam. Mam też taką przedsiębiorczą część. Od dzieciństwa wpadałam na pomysły. Pamiętam, że jako dziecko wymyśliłam, żeby robić gazetkę z wycinanek o dinozaurach i sprzedawać ją sąsiadom. Udało się sprzedać kilka egzemplarzy i kupiliśmy za to lody. Zawsze miałam dużo pomysłów. W lepszych momentach myślę, że jeszcze mogę coś osiągnąć, zrobić firmę, zarobić, żeby nam się dobrze żyło. To też mnie czasem trzyma.

BADACZKA: Jak postrzegasz relacje w Wielkiej Brytanii?

EWA: Relacje są dla mnie jednym z najtrudniejszych obszarów. Mieszkam w bardzo polskim mieście, jest dużo Polaków, dużo fabryk i mam wrażenie, że relacje często przypominają małe miasteczko albo wieś. Wszyscy wszystko o wszystkich wiedzą, ludzie dużo o sobie mówią. Nawet jeśli nie chcesz, i tak się dowiesz. Ja bardzo tego nie lubię. Nie lubię też tego, co kojarzę z brytyjską kulturą: że ludzie są dla siebie bardzo mili, ale kiedy wyjdiesz z pokoju, obgadują



cię. Nikt ci nie powie nic wprost, bo „nie wypada”. Mam wrażenie, że część Polaków, którzy są tu długo, też się tego nauczyła. Ja wolę, żeby ktoś mi powiedział szczerze, że mnie nie lubi, niż żeby się uśmiechał, a potem mówił za plecami. Mam poczucie, że im dłużej tu jestem, tym gorzej mówię po angielsku, bo wokół mnie jest bardzo dużo Polaków. W pracy też często pracuję z Polakami. Z jednej strony to naturalne, że mówimy po polsku, z drugiej strony wiem, że osoby anglojęzyczne mogą się czuć wykluczone. To też jest trudne. Słyszałam o firmach, w których zakazywano mówienia po polsku. Dla mnie sam przymus byłby czymś bardzo trudnym, nawet jeśli mogłabym mówić po angielsku. Nie czuję, że Polacy są w Wielkiej Brytanii bardzo źle traktowani, ale widzę sytuacje, w których akcent albo poziom angielskiego mają znaczenie. Czasem ktoś dostaje awans, bo brzmi bardziej jak *native speaker*, a ktoś inny, mimo że pracuje dłużej i umie więcej, nie dostaje takiej szansy.

BADACZKA: A relacje partnerskie?

EWA: Byłam tutaj w kilku związkach, ale nie wyszły. Od kilku lat jestem sama. Na początku myślałam, że skoro chcę wrócić do Polski, to nie chcę wchodzić w nowy związek, bo to byłoby nie *fair*. Teraz mam dużo więcej wątpliwości co do powrotu. Nie skupiam się jednak na szukaniu relacji. Wydaje mi się, że w mojej miejscowości trudno znaleźć kogoś do stałej, spokojnej relacji. Dużo słyszę historii o zdradach, używkach, niestabilności. Być może fajni ludzie są zajęci, jak wszędzie.

BADACZKA: Jak Twoja córka odnosi się do Polski i Wielkiej Brytanii?

EWA: Córka wyjechała z Polski, kiedy miała siedem lat. Chciałaby wrócić, ale Polska kojarzy jej się też trochę z wakacjami, więc to nie jest proste porównanie. Mówi bardziej po polsku, choć czasem myśli po angielsku. Kiedyś bardzo się przestraszyła, że zapomniała, jak jest po polsku *pencil case*. Była panika, że zapomni polskiego i że skoro tak, to nie będzie już mówić po angielsku, żeby tego polskiego nie stracić. Tłumaczyłam jej, że nie zapomni, ale dla niej to było bardzo ważne. Myśląc o powrocie do Polski, dużo rozważam też pod kątem córki. Ona ma swoje trudności, była nękana w szkole, dlatego przeszła na edukację domową. Zastanawiam się, czy w Polsce byłoby jej łatwiej czy trudniej. Mam wrażenie, że w Polsce ludziom, którzy są w czymś inni, może być trudniej. Z drugiej strony w Polsce mam więcej relacji i większe zaplecze społeczne.

BADACZKA: Gdzie czujesz się u siebie?

EWA: Jeszcze kilka lat temu powiedziałabym, że zdecydowanie w Polsce. Teraz mam czasami wrażenie, że ani tu, ani tu. Na pewno mniej czuję się u siebie tutaj. Jestem w Wielkiej Brytanii dziesięć lat, ale to dalej nie jest moja kultura. Szczególnie trudne jest dla mnie to fałszywe bycie miłym, brak mówienia wprost, samotność ludzi i zamknięcie. W Polsce czuję się bardziej



zsocjalizowana. Potrzebuję relacji. Zawsze wystarczała mi jedna albo dwie dobre koleżanki, ale teraz naprawdę brakuje mi ludzi. Kiedy przyjeżdżam do Polski, mam pełen grafik, a tutaj jest głównie praca i dom. Dlatego kulturowo zdecydowanie bliżej mi do Polski. Jednocześnie teraz nie umiem już powiedzieć kategorycznie, że tylko Polska. Zaczęłam poważnie myśleć o powrocie i pojawiło się dużo wątpliwości. Czytam różne rzeczy o Polsce, o przepisach, kosztach, pracy, urzędach, Ukrainie, bezpieczeństwie. Wiem, że część z tego może być zniekształcona przez internet i algorytmy, dlatego chcę zrobić sobie listę plusów i minusów i poprosić znajomych w Polsce, żeby mi powiedzieli, czy dobrze to widzę. Potrafię docenić to, co mam tutaj: bezpieczniejszą sytuację finansową, meble, auto, duży dom, jakąś stabilność. Ale kulturowo bliżej mi do Polski. Mieszkam tu dziesięć lat i powinnam być już zasymilowana, a nie jestem. Są pewne rzeczy, których nie umiem przeskoczyć.

BADACZKA: Czy chciałabyś dodać coś jeszcze?

EWA: Chyba tyle. Mam specyficzną historię. Ktoś mi kiedyś powiedział, że powinnam napisać biografię. Na pewno przyjechałam bardzo spontanicznie: pożyczone pieniądze, praca z internetu, mieszkanie z internetu, jedna walizka. Teraz pewnie już bym się na coś takiego nie zdecydowała, bo mam więcej do stracenia. Wtedy musiałam. No i tak...

BADACZKA: Czy jest coś jeszcze o co nie zapytałam, a chciałabyś dodać?

EWA: Nie, myślę, że nie. Mam nadzieję, że Ci nie przysporzyłam zbytniego obciążenia tą gadaniną.

BADACZKA: W ogóle. Bardzo Ci dziękuję za Twój czas i szczerość.

EWA: Dzięki.



Załącznik 7. Zanonimizowana transkrypcja wywiadu narracyjnego z Magdaleną

Nota proceduralna: Przed rozpoczęciem wywiadu uczestniczka została poinformowana o celu badania, dobrowolnym charakterze udziału, zasadach poufności i anonimizacji materiału oraz wyraziła zgodę na udział w badaniu i nagranie rozmowy.

BADACZKA: Jeszcze raz dziękuję, że zgodziłaś się wziąć udział w tym badaniu. Powiedz proszę ogólnie o swoim życiu, jak się układało do tej pory.

MAGDALENA: Urodziłam się i wychowywałam w małej miejscowości w Wielkopolsce. Później, po śmierci dziadka, przeprowadziliśmy się do mieszkania po nim. Po szkole podstawowej poszłam do technikum odzieżowego. Zawsze chciałam iść na studia. Najbardziej marzyło mi się projektowanie mody, później architektura, ale ostatecznie dostałam się do Wyższej Szkoły Bankowej. Studiowałam podatki, rachunkowość i zarządzanie biznesem. Z perspektywy czasu jestem za to wdzięczna, bo właśnie to wykształcenie pomogło mi później znaleźć pracę w banku w Anglii.

BADACZKA: A jak doszło do samego wyjazdu?

MAGDALENA: Po studiach pracowałam w Polsce jako specjalistka od importu w firmie produkującej ubrania. Zamawiałam tkaniny z różnych krajów i wtedy zobaczyłam, że mój angielski jest wystarczający do pracy z dokumentami, zamówieniami i anulacjami, ale za słaby do zwykłej rozmowy. Kiedy ktoś pytał mnie, co robiłam w weekend albo na czym byłam w kinie, nie umiałam swobodnie odpowiedzieć. Koleżanka powiedziała mi wtedy, że najlepiej wyjechać do kraju, w którym mówi się tym językiem. Nie chciałam jechać za daleko, więc pomyślałam o Anglii. To było tuż przed wejściem Polski do Unii Europejskiej, więc wyjechałam jako *au pair*. Znalazłam agencję w Polsce i trafiłam do rodziny w Anglii. Na początku byłam trochę zawiedziona, że nie będzie to Londyn, bo jak wiele osób chciałam jechać właśnie tam. Szybko jednak zobaczyłam, że to miało dobre strony. Miałam samochód, mogłam zwiedzać i przez to poznałam dużo więcej Anglii, niż gdybym mieszkała tylko w Londynie. Jeździłam po Kornwalii, Szkocji i innych miejscach. Uczyłam się angielskiego, chodziłam na zajęcia, a kiedy doszłam już do poziomu, na którym nie było dla mnie dalszych lekcji, musiałam zdecydować, co dalej. Polska weszła wtedy do Unii Europejskiej, więc mogłam legalnie pracować. Miałam odłożone około 300 funtów i postanowiłam, że jeśli w ciągu trzech miesięcy znajdę pracę, zostanę, a jeśli nie, wrócę do Polski. Pracę przez agencję znalazłam po trzech dniach.

BADACZKA: I to była praca w banku?

MAGDALENA: Tak. Poszłam do agencji pracy, a tam powiedzieli: masz wykształcenie bankowe, mamy pracę w banku. Zrobiłam testy, polegające na szybkim dopasowywaniu



nazwisk i numerów kont, i dostałam pracę. Pracowałam w banku sześć lat, w centrum zajmującym się przestępstwami finansowymi. Zaczęłam jako pracownik administracyjny, a potem jedna z menedżerek wzięła mnie pod swoje skrzydła. Przeszłam przez wszystkie zespoły, poznałam cały proces i po kilku latach właściwie byłam już na poziomie menedżerskim. To była bardzo dobra praca. Niestety po kryzysie bankowym nasze centrum zlikwidowano i około 450 osób straciło pracę. Miałam możliwość przeniesienia się do innej lokalizacji, ale oznaczałoby to zaczynanie wszystkiego od nowa. Miałam już swoje miejsca, znajomych, orientację w terenie i rodzinę, u której wcześniej byłam au pair, a oni byli dla mnie wsparciem. Nie chciałam wtedy budować życia od zera w zupełnie nowym miejscu.

BADACZKA: Co zrobiłaś po utracie pracy?

MAGDALENA: Przez chwilę nie bardzo wiedziałam, co ze sobą zrobić. Uczyłam się wtedy włoskiego, zdałam z niego maturę w Anglii, a koleżanka miała znajomą we Włoszech, która wynajmowała apartamenty i potrzebowała kogoś mówiącego po angielsku. Pojechałam tam na lato. Miałam być około trzech miesięcy, byłam dwa. Pracowałam przy gościach, tłumaczyłam, pomagałam przy śniadaniach, obiadach i w ogrodzie. Problem w tym, że obiecano mi wolne weekendy, samochód i wynagrodzenie, a tego nie było. Poczułam się wykorzystywana. Powiedziałam, że przyjechałam wyczyścić głowę po utracie pracy, a nie dać się jeszcze bardziej obciążać. Wróciłam do Anglii. Po powrocie zapisałam się w *Job centre* i chwytalam się każdej pracy. Szybko dostałam pracę w koreańskiej firmie, która sprzedawała papier na Europę. To była ciekawa praca, ale izolująca. Byłam jedyną osobą spoza Korei, a wszyscy wokół mówili po koreańsku. Siedziałam w kącie, pracowałam i często nie rozumiałam, co się dzieje. Pamiętam sytuację, kiedy klienci wychodzili, a ktoś zwrócił mi uwagę, że się z nimi nie pożegnałam. A skąd miałam wiedzieć, że wychodzą, skoro wszystko działo się za moimi plecami i wszyscy rozmawiali po koreańsku? Z drugiej strony to byli bardzo serdeczni ludzie. Później pracowałam w firmie zajmującej się windyacją. Byłam szefem około trzydziestoosobowego zespołu. Bardzo podobała mi się praca z ludźmi i zarządzanie zespołem, ale sama filozofia firmy była dla mnie trudna, bo chodziło o odzyskiwanie każdego grosza, także od osób, które naprawdę nie miały pieniędzy. Potem pracowałam w instytucie budowlanym jako menedżerka członkostwa. To była chyba najlepsza praca, jaką miałam. Jeździłam po Wielkiej Brytanii, robiłam szkolenia, organizowałam duże wydarzenia i bardzo to lubiłam. Z czasem zaczęła jednak przeszkadzać mi polityka wewnętrzna i decyzje, które uważałam za nieetyczne. Kiedy moja menedżerka odeszła, przez pół roku wykonywałam jej pracę i swoją, ale powiedziano mi, że nie mogę aplikować na jej stanowisko. Potem zatrudniono kogoś innego, a ja musiałam tę osobę wdrażać. Pytałam, co dalej ze mną, ale słyszałam tylko,



że nie mogą mi powiedzieć. Pomyślałam: jeśli nie możecie mi powiedzieć, to ja znajdę sobie pracę gdzie indziej. I tak zrobiłam. Jeden z członków instytutu, którego poznałam przy organizacji wydarzeń, zauważył, że coś mnie gryzie, a gdy mu powiedziałam, w czym rzecz, zaproponował mi pracę u siebie. Od kilku lat pracuję w firmie związanej z ubezpieczeniami dla nowego budownictwa.

BADACZKA: Czy były w Twoim życiu momenty przełomowe, które coś w Tobie zmieniły?

MAGDALENA: Jednym z pierwszych przełomów była praca w banku. Zawsze byłam taką typową Polką: mówiłam, co mi ślina na język przyniesie, pyskowałam, od razu odpowiadałam, zanim pomyślałam. W banku miałam menedżerkę, która mnie często gasiła. Zaczęłam obserwować ludzi i w pewnym momencie zrobiłam eksperyment: nie będę się odzywać, nie będę komentować, zobaczę, co się stanie. Nauczyłam się przygryzać język. Zaczęłam sugerować rzeczy spokojniej, zostawiać decyzję drugiej osobie, obserwować, jak działają Anglicy. To był dla mnie przełom. Dzięki temu zaczęłam lepiej funkcjonować zawodowo i później dostałam możliwość awansu. Podobnie było z językiem. Kiedy byłam *au pair*, oglądałam program „Richard and Judy”. Na początku nic nie rozumiałam, potem zaczęłam wyłapywać słowa i zdania. W pewnym momencie zauważyłam, że Anglicy mówią inaczej – bardziej z gardła, z innym ułożeniem ust. Zaczęłam ich naśladować i to bardzo zmieniło mój akcent oraz sposób mówienia. Przełomem była też utrata pracy po kryzysie finansowym. Musiałam zaczynać od nowa. Było mi ciężko, byłam sama i nieraz miałam poczucie, że sięgam dna. Ale zawsze miałam w sobie przekonanie: będzie dobrze, musi być dobrze, muszę sobie z tym poradzić, bo nie mam się do kogo zwrócić.

BADACZKA: Co pomagało Ci w najtrudniejszych momentach?

MAGDALENA: Wiara. Jestem wierząca i wiara była dla mnie bardzo ważnym źródłem oparcia. Jestem związana z brytyjską parafią, czytam w kościele, śpiewam hymny. Nie mam potrzeby jeżdżenia do polskiego kościoła. Moja parafia jest angielska, ale bardzo wspierająca. W ludziach z kościoła mam wsparcie i ja też ich wspieram. Trudnym doświadczeniem był też związek, który bardzo mnie zranił. Dopiero przyjaciółki w Polsce zauważyły, że nie jestem już taka jak wcześniej – że jestem zastraszona, wyciszona, mniej pełna życia. To dało mi do myślenia. Kiedy partner wyjechał na miesiąc, ja zaczęłam wyjeżdżać na weekendy, zwiedzać południe Anglii i nagle poczułam, jak bardzo mi tego brakowało: jeżdżenia, uczenia się, doświadczania. Wtedy zrozumiałam, że w tym związku byłam tłamszona. Po jego powrocie rozstałam się z nim. Później jeszcze przez kilka lat próbował utrzymywać kontakt, ale w końcu musiałam go całkowicie uciąć. To doświadczenie odstraszyło mnie od związków na długo. Później, gdy próbowałam kogoś poznać, wystarczył gest podobny do tamtego partnera i od razu



się wycofywałam. Teraz myślę, że może chciałabym mieć kogoś, ale tylko osobę, która byłaby wsparciem i traktowałaby mnie jak równą. Jestem niezależna, sama osiągnęłam to, co mam. Jestem otwarta, ale nie szukam na siłę.

BADACZKA: Jak postrzegasz siebie kulturowo? Czujesz się Polką, Brytyjką, Polką mieszkającą w Wielkiej Brytanii?

MAGDALENA: Kiedy ktoś pyta mnie za granicą albo w rozmowie po angielsku, skąd jestem, mówię, że jestem z Polski. Czasem ludzie są zaskoczeni, bo nie słyszą polskiego akcentu. Wtedy mówię, że mieszkam w Anglii ponad dwadzieścia lat. Mam też brytyjskie obywatelstwo i brytyjski paszport. Zrobiłam to jeszcze przed referendum brexitowym, kiedy pojawiły się pierwsze sygnały, że może być głosowanie o wyjściu z Unii Europejskiej. Pomyślałam wtedy: „nie dam się wykopać z domu”. To była moja decyzja – zabezpieczyć swoje życie. Póki co moje życie jest w Wielkiej Brytanii. W UK mam pracę, dom, znajomych, parafię i codzienność. To, co osiągnęłam, osiągnęłam w Anglii, nie w Polsce. Jestem z tego dumna, bo doszłam do tego sama: własną pracą, wysiłkiem i zaangażowaniem. Nie wiem, czy kiedyś wrócę. Ludzie często mnie o to pytają, ale na razie nie mam takiego planu. Tam jest moje życie.

BADACZKA: A jak wygląda Twoja relacja z Polską i rodziną?

MAGDALENA: Do Polski przyjeżdżam na święta i w wakacje. Ważna jest dla mnie mama. Kiedy tato chorował, miałam dylemat, czy wracać, żeby jej pomóc. Tata jednak powtarzał mi: nie wracaj, siedź w Anglii, tam jest Twoje życie. Po jego śmierci tym bardziej staram się wspierać mamę. Zabierałam ją do Anglii, pokazywałam różne miejsca, wyciągałam z domu. Pamiętam, jak pojechałyśmy do Kornwalii i zobaczyłam, że ona się rozjaśnia, jakby znowu zaczynała żyć. Żał mi mamy, dlatego staram się być w Polsce regularnie, ale moje codzienne życie jest w Anglii.

BADACZKA: Jak rozumiesz sens swojego życia?

MAGDALENA: Wierzę, że wszystko ma jakiś sens i że wszystko dzieje się z jakiegoś powodu. Nie zawsze wiemy, jaki to sens, czasem możemy go nie poznać do końca życia. Ja nie wiem dokładnie, jaki jest sens mojego życia, ale wierzę, że on jest. Mam Boga i czuję, że często porozumiewa się ze mną w sposób, który mnie zaskakuje. Nie muszę wszystkiego wiedzieć. Staram się żyć najlepiej, jak potrafię, wspierać mamę, angażować się w swoje życie i ufać, że gdy będę musiała podjąć ważną decyzję, dostanę jakiś sygnał.

BADACZKA: Czy czujesz się spełniona?

MAGDALENA: To trudne pytanie. Czasami przychodzi taka chandra, że chciałabym mieć drugą osobę w życiu. Wydaje mi się, że z właściwą osobą byłoby łatwiej, chociaż oczywiście zależy, na kogo się trafi. Jeśli się nie uda, to co mam zrobić? Nie mam w sobie przekonania, że



muszę mieć dziecko. Może gdybym była w stabilnym, wspierającym związku, taka potrzeba by się pojawiła, ale nigdy nie byłam w takim związku. Jestem singielką, mam swoje życie, swoje nawyki i zajęcia.

BADACZKA: Jak odpoczywasz? Co jest dla Ciebie ważne poza pracą?

MAGDALENA: Ja nie umiem siedzieć beczynnie. Muszę coś robić. Biegam, należę do klubu biegowego, chodzę do klubu fotograficznego, jestem związana z klubami orchidei, kaktusów i sukulentów, zapisałam się też na kurs pszczelarski. Mam ogród, dużo kwiatów, swoje orchidee. Kiedyś uczyłam się włoskiego, jeździłam do Włoch, robiłam kurs tworzenia biżuterii, szylam. Mam dużo zainteresowań i czasem trudno za mną nadążyć. Lubię mówić, lubię działać, lubię się uczyć.

BADACZKA: Czy jest coś jeszcze, co chciałabyś dodać?

MAGDALENA: Może to, że nie jestem taką typową Polką, która potrzebuje Polaków wokół siebie. Mam więcej angielskich znajomych niż polskich. Z wieloma menedżerkami z dawnych firm nadal utrzymuję kontakt. W każdej pracy długo czułam się obcokrajowcem, ale w obecnej firmie po raz pierwszy nie mam takiego poczucia. Jest tam bardzo dużo ludzi z różnych krajów, prawdziwa mieszanka z całego świata, i to mi odpowiada. Czuję się tam mniej odmienna. Miałam też trudne doświadczenie z sąsiadem w poprzednim mieszkaniu. Był alkoholikiem, puszczał bardzo głośną muzykę całymi dniami i nocami, hałasował, czasem zachowywał się agresywnie. Z czasem zaczęłam bać się wracać do domu i nasłuchiwałam, czy jest w mieszkaniu. Poszłam do lekarza po leki nasenne, ale rozpłakałam się tak bardzo, że lekarz zalecił skorzystanie z poradnictwa psychologicznego. To bardzo mi pomogło. Terapeutka pokazała mi, że zamykam się w strachu i że muszę odzyskać wpływ na sytuację. Dzięki temu zaczęłam działać: szukałam pomocy prawnej, pisałam pisma, dokumentowałam hałas. To było dla mnie bardzo trudne, ale też ważne doświadczenie odzyskiwania kontroli.

BADACZKA: Bardzo Ci dziękuję za szczerość i otwartość.

MAGDALENA: Dzięki. Aż jestem zdziwiona, że tak się rozgadałam.



Załącznik 8. Krótka Skala Prężności Zaradczej (BRCS)

Krótka Skala Prężności Zaradczej została wykorzystana w badaniu jako narzędzie pomocnicze służące do kontekstualizacji narracji uczestniczek. Poniżej zamieszczono formularz skali zastosowany w badaniu.

Instrukcja: Proszę użyć skali, aby wskazać, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia opisują Panią.

Skala odpowiedzi:

1 = zdecydowanie nie opisuje mnie

2 = nie opisuje mnie

3 = nie mam zdania

4 = opisuje mnie

5 = zdecydowanie opisuje mnie

Lp.	Stwierdzenie	1	2	3	4	5
1	Kiedy ponoszę w życiu straty, szukam sposobów ich zrekompensowania.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Sądzę, że potrafię znajdować pozytywne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Szukam twórczych sposobów, żeby zmienić trudne sytuacje.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Bez względu na to, co się dzieje, uważam, że jestem w stanie kontrolować swoją reakcję.	☐	☐	☐	☐	☐

Uwaga. Formularz opracowano na podstawie polskiej adaptacji Krótkiej Skali Prężności Zaradczej: Piórowska, Basińska, Piórowski i Janicka (2017); wersja oryginalna: Sinclair i Wallston (2004).



Załącznik 9. Kwestionariusz Sensu w Życiu (MLQ)

Kwestionariusz Sensu w Życiu został wykorzystany w badaniu jako narzędzie pomocnicze służące do kontekstualizacji narracji uczestniczek. Poniżej zamieszczono formularz kwestionariusza zastosowany w badaniu.

Instrukcja: Poniżej znajduje się 10 stwierdzeń dotyczących poczucia sensu, celu i znaczenia w życiu. Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć jedną odpowiedź najlepiej opisującą Pani aktualne odczucia.

Skala odpowiedzi:

- 1 = absolutna nieprawda
- 2 = w większości nieprawda
- 3 = raczej nieprawda
- 4 = ani prawda, ani nieprawda
- 5 = raczej prawda
- 6 = w większości prawda
- 7 = absolutna prawda

Lp	Stwierdzenie	1	2	3	4	5	6	7
MLQ1	Rozumiem, jakie znaczenie ma moje życie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ2	Szukam czegoś, co sprawia, że moje życie nabiera sensu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ3	Zawsze staram się znaleźć swój życiowy cel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ4	Moje życie posiada jasno określony cel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ5	Mam dobre poczucie tego, co sprawia, że moje życie ma sens.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ6	Odkryłam satysfakcjonujący cel w swoim życiu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ7	Zawsze szukam czegoś, co sprawia, że moje życie jest ważne.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ8	Szukam celu lub misji w swoim życiu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ9	Moje życie nie ma jasno określonego celu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MLQ10	Poszukuję znaczenia w swoim życiu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uwaga. Formularz opracowano na podstawie polskiej adaptacji Kwestionariusza Sensu w Życiu MLQ: Kossakowska, Kwiatek i Stefaniak (2013); wersja oryginalna: Steger, Frazier, Oishi i Kaler (2006).



Załącznik 10. Skala Satysfakcji z Życia (SWLS)

Skala Satysfakcji z Życia została wykorzystana w badaniu jako narzędzie pomocnicze służące do kontekstualizacji narracji uczestniczek. Poniżej zamieszczono formularz skali zastosowany w badaniu.

Instrukcja: Poniżej znajduje się kilka stwierdzeń, z którymi można się zgadzać lub nie. Proszę wskazać, w jakim stopniu zgadza się Pani z każdym stwierdzeniem, zaznaczając jedną odpowiedź.

Skala odpowiedzi:

- 1 = zupełnie nie zgadzam się
2 = nie zgadzam się
3 = raczej nie zgadzam się
4 = ani się zgadzam, ani nie zgadzam
5 = raczej zgadzam się
6 = zgadzam się
7 = całkowicie zgadzam się

Lp	Stwierdzenie	1	2	3	4	5	6	7
1	Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Warunki mojego życia są doskonałe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Jestem zadowolona z mojego życia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	W życiu osiągnęłam najważniejsze rzeczy, które chciałam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Gdybym mogła jeszcze raz przeżyć swoje życie, to nie chciałabym prawie nic zmienić.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Uwaga. Formularz opracowano na podstawie polskiej wersji Skali Satysfakcji z Życia SWLS w adaptacji Z. Juczyńskiego; wersja oryginalna: Diener, Emmons, Larsen i Griffin (1985).

