

KS. MARIAN ZDZISŁAW STEPULAK
KATARZYNA PABIAN

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U WSPÓŁMAŁŻONKÓW W SYTUACJI MIGRACJI ZAROBKOWEJ

Zjawiskiem charakterystycznym współczesnego społeczeństwa polskiego jest migracja zarobkowa do krajów Europy Zachodniej, która nasiliła się po przystąpieniu Polski do Unii Europejskiej. Wskazuje się na dwa aspekty migracji zarobkowej: negatywny – jako następstwo dla rodzin migrantów oraz dla państwa; jak również pozytywny – na przykład wzrost zamożności rodzin.

Wyjazd do pracy za granicę stwarza niebezpieczeństwo dla więzi małżeńskiej i realizacji podstawowych funkcji przez rodzinę. Zagrożenie dla więzi małżeńskiej wynikające z rozłąki ekonomicznej ma fundamentalne znaczenie, ponieważ więź, która powinna być pogłębiana i umacniana, w procesie migracji zostaje zakłócona. Separacja ojca lub matki na dłuższy czas bądź na krótsze okresy powoduje zaburzenia w życiu małżeńsko-rodzinnym: rozejście się małżonków, zakłócenia w socjalizacji dziecka, narastanie uczucia tęsknoty czy żalu. Długa cykliczna nieobecność poważnie destabilizuje funkcjonowanie całej rodziny. Następuje restrukturyzacja pełnionych ról i obowiązków, które w zdecydowanej większości spadają na osobę pozostającą w domu.

Jednym ze skutków, będących przyczyną występowania innych następstw w migracji zarobkowej, odgrywającym ważną rolę w funkcjonowaniu małżeństwa na odległość, jest stres. Wybór określonej strategii radzenia sobie ze

Ks. dr hab. MARIAN ZDZISŁAW STEPULAK, prof. KUL – kierownik Katedry Psychoprophylaktyki Rodziny, dyrektor Instytutu Nauk o Rodzinie; adres do korespondencji: Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: mzstep@kul.lublin.pl

Mgr KATARZYNA PABIAN, doktorantka Instytutu Nauk o Rodzinie KUL; adres do korespondencji: Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin.

stresem pociąga za sobą wystąpienie kolejnych skutków migracji zarobkowej w rodzinie. Dotychczas przeprowadzone w Polsce badania dotyczyły rozmiarów, przyczyn i następstw migracji zarobkowej. Wśród wielu skutków migracji badacze wskazywali na wzrost stresu, podkreślając w większości oddziaływanie bodźców stresorodnych w życiu osoby podejmującej pracę poza granicami kraju. Stres, jak i sposoby radzenia sobie współmałżonka pozostającego w domu nie były – jak dotąd – przedmiotem badań naukowych czy szerszych opracowań. Uwidocznilo to potrzebę głębszej analizy sposobów radzenia sobie ze stresem, który może prowadzić do nałogów, wielu napięć w małżeństwie, zdrad, kłótni, a nawet rozpadu rodziny. Celem naszych badań była diagnoza wpływu rozłąki na sposoby radzenia sobie ze stresem u małżonka migranta zarobkowego – wybór przez niego określonych strategii pozwolił wyszczególnić preferowane sposoby radzenia sobie u kobiet i mężczyzn. Przyczyni się to do wskazania alternatywnej drogi wsparcia, zaproponowania i wypracowania nowych sposobów radzenia sobie w sytuacji migracji zarobkowej, jak również ukierunkowania poszczególnych osób na pozytywne formy „walki” ze stresem. Poznanie wpływu stresu oraz różnych sposobów radzenia sobie z nim daje małżonkom możliwość podjęcia decyzji korygujących w chwili, gdy zauważą, że sytuacja rozwija się w niewłaściwym kierunku.

Niniejszy artykuł składa się z dwóch części. Pierwsza część przedstawia w zarysie problematykę współczesnych migracji, jak również teoretyczne naświetlenie tematyki stresu i radzenia sobie, z podkreśleniem stresorów w życiu małżonka migranta zarobkowego. W drugiej części przedstawiono założenia metodologiczne, opisano przebieg badań oraz zaprezentowano wnioski wyprowadzone na podstawie otrzymanych wyników.

I. TEORETYCZNE UJĘCIE STRESU W MIGRACJI ZAROBKOWEJ

1. SKUTKI MIGRACJI ZAROBKOWEJ DLA RODZINY

Skutki migracji zarobkowej uwidaczniają się w relacjach rodzinnych, a zwłaszcza w jakości więzi małżeńskiej oraz w wychowaniu dzieci. W rodzinie migrantów zarobkowych mają miejsce niejednokrotnie takie zjawiska, jak zmiana pozycji społecznej w rodzinie małżonka wyjeżdżającego (zwłaszcza w sytuacji wyjazdu kobiety, kiedy to mąż podejmuje jej obowiązki),

dezorganizacja życia rodzinnego, większy stopień zagrożenia rozpadem małżeństwa czy zdradą¹. Występuje też zjawisko podwójnego życia partnerskiego, w kraju i zagranicą, niekiedy trwającego wiele lat², które się określa „małżeństwami wiedeńskimi”³ – jako rodzaj nieformalnego uzupełnienia małżeństwa oficjalnego lub jego zastępstwa w kraju emigracji. Można dostrzec zwiększający się wpływ emigracji jako determinanty rosnącej liczby rozwodów. Wskazują na to najwyższe współczynniki rozwodów notowane w województwach o największym odpływie mieszkańców za granicę⁴. Należy podkreślić, że dane statystyczne informują o stosunkowo krótkim stażu małżeńskim większości migrantów pozostających w związkach małżeńskich. Młode małżeństwa odraczają decyzję o poczęciu dziecka, co przejawia się w spadku urodzeń⁵. Ewa Kępińska zwraca uwagę na przeciętną niską liczbę dzieci rodzących się w takich związkach, czemu sprzyja obniżający się wiek pracowników sezonowych biorących pierwszy raz udział w migracji zarobkowej⁶. Znacznemu obniżeniu uległ współczynnik dzietności, natomiast wzrósł średni wiek rodzących matek.

Nieobecność jednego z rodziców uwidacznia się również w wychowaniu młodego pokolenia. Zdarza się, że na skutek migracji rodziców dzieci trafiają do systemu opieki społecznej (placówka opiekuńcza, rodzina zastępcza), co wiąże się najczęściej z brakiem osób gotowych zaopiekować się dzieckiem w sytuacji wyjazdu rodzica. Czasami opiekun przekazuje odpowiedzialność za dziecko placówce opiekuńczej, mimo istniejącej możliwości przekazania

¹ Por. L. Ł u n i e s k a, *Cena rozłąki*, „Ozon” 17-18(2006), s. 30-33.

² E. K u ź m a, *Kobiety – nielegalne imigrantki z Polski w Brukseli pod koniec XX wieku – zjawisko i problemy*, [w:] *Kobiety i młodzież w migracjach*, red. J. E. Zamojski, Warszawa: Wydawnictwo Neriton 2005, s. 271.

³ T. R e r o Ń, *Współczesne migracje zarobkowe jako problem moralny*, [w:] *Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie? Perspektywa społeczno-moralna*, red. K. Głombik, P. Morcinniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 204. Nazwa „małżeństwa wiedeńskie” pochodzi od Polonii austriackiej, gdzie w dużym stopniu wystąpiło to zjawisko.

⁴ I. K o w a l s k a, *Małżeństwa i rozwody*, [w:] *Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2006-2007*, red. Z. Strzelecki, Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych 2007, s. 56.

⁵ K. S l a n y, *Emigracje zagraniczne w Polsce w świetle narodowego spisu powszechnego 2002*, [w:] *Wędrowcy i migranci. Pomędzy marginalizacją a integracją*, red. E. Nowicka, B. Cieślińska, Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos 2005, s. 156.

⁶ E. K ę p i ń s k a, *Kobiety i mężczyźni w legalnych migracjach pracowniczych do Niemiec (komunikat)*, [w:] *Kobiety i młodzież w migracjach*, s. 305.

tej odpowiedzialności komuś z rodziny⁷. Dzieci pozbawione właściwych wzorów i poczucia bezpieczeństwa szukają wzorów i oparcia poza rodziną.

Często rodzic pracujący za granicą próbuje wynagrodzić swoją nieobecność dobrami materialnymi. Taka rekompensacja nie jest jednak w stanie nawet w części wzmocnić więzi między rodzicem a dzieckiem⁸ i pociąga za sobą wiele negatywnych skutków, m.in. wykształcenie się u dzieci sposobu myślenia, że ważniejsze jest „mieć” niż „być”⁹. W literaturze przedmiotu zwraca się uwagę na występujące ryzyko niepowodzeń w procesie socjalizacji i wychowania dzieci na skutek nieobecności rodzica i często postrzeganie go jedynie poprzez funkcję zarobkową¹⁰. Fundacja Prawo Europejskie przeprowadziła największe w Polsce badania dotyczące sytuacji dzieci, których jedno lub oboje z rodziców wyjechało za granicę do pracy. Dzieci te nazwano „eurosierotami”. Ankieterzy dotarli do 110 tys. rodzin migrantów zarobkowych. Dzieci źle znoszą rozłąkę i choć mają rodziców, czują się sierotami. Stres i cierpienie okazują w różny sposób – gorzej się uczą, wagarują, popadają w uzależnienia. W skrajnych przypadkach są agresywne, wchodzą w konflikty z prawem¹¹. Dlatego rodziny, w których jedno z rodziców pracuje za granicą, coraz częściej zalicza się do rodzin niepełnych¹².

Jednym z czynników, które decydują o jakości i intensywności zaistnienia negatywnych skutków dla rodziny, jest stres związany z czasową migracją zarobkową jednego z małżonków¹³. Stres jest sam w sobie skutkiem, a równocześnie odgrywa znaczącą rolę w pojawieniu się innych skutków, które zależą od tego, w jaki sposób rodzina, a przede wszystkim małżonkowie, radzą sobie z bodźcami stresogennymi.

⁷ E. K o z d r o w i c z, *Psychopedagogiczne skutki rozłąki migracyjnej*; <http://209.85.229.132/search?q=cache:TatX3mAD0ZIJ:www.cmppp.edu.pl/files/cz.II%2520Ewa%2520Kozdrowicz.pdf+samotne+rodzicielstwo+w+migracji+zarobkowej&cd=1&hl=pl&ct=clnk> (16.03.2009 r.).

⁸ K u ź m a, art. cyt., s. 271.

⁹ Por. P. J u r c z y k, *Być albo mieć – o nieświadomym dylemacie*, [w:] *Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna*, s. 223-231.

¹⁰ Z. K a w c z y Ń s k a - B u t r y m, *Rodzina w migracji zarobkowej*, [w:] *Sytuacja rodziny we współczesnym społeczeństwie – doświadczenia Europy Środkowo-Wschodniej*, red. J. Gorbaniuk, Lublin: Wydawnictwo w ramach projektu Współpraca Uniwersytetów Wspierająca Rozwój Regionów – Lubelskiego i Lwowskiego 2007, s. 66.

¹¹ <http://wyborecza.pl/1,76842,5623171,EUrosieroty.html>; (8.03.2009 r.).

¹² A. K a l t b a c h, *Wyjazdy zarobkowe jako pośredni skutek bezrobocia – wyzwaniem dla Kościoła na Śląsku Opolskim*, [w:] *Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna*, s. 139.

¹³ R e r o Ń, art. cyt., s. 204-205.

2. STRESORY W PROCESIE MIGRACJI ZAROBKOWEJ MAŁŻONKA

Małżeństwo, decydując się na rozłąkę z przyczyn ekonomicznych, niejako otwiera się na wiele niebezpieczeństw grożących „związkom na odległość”. Jednym z zagrożeń, będącym równocześnie i skutkiem, i przyczyną kolejnych problemów, jest życie w ciągłym stresie. Podjęcie decyzji o wyjeździe jednego z małżonków wiąże się z analizą czynników (według koncepcji E. Lee) *push factors* i *pull factors*, przeszkód pośrednich oraz czynników osobistych. Sam proces podejmowania decyzji o rozłące jest stresogenny. W tak ważnej sprawie niezbędny jest udział obojga małżonków, możliwość wypowiedzenia własnego zdania zarówno przez osobę mającą wyjeżdżać, jak i tę, która pozostanie w domu. W całościowym analizowaniu sytuacji towarzyszy napięcie związane z wizją reorganizacji życia, a także obawą, czy osoba pozostająca w kraju podoła wszystkim obowiązkom związanym z prowadzeniem domu, wychowaniem dzieci oraz czy będzie mogła również podjąć pracę¹⁴. Podjęcie decyzji o migracji zarobkowej jest dla większości małżeństw trudne. Wymaga bowiem zgody na życie tęsknotą, bycie osamotnionym w zmaganiach się z przeciwnościami życia, koniecznością reorganizacji życia małżeńskiego i rodzinnego itp.

Wyjazd małżonka rozpoczyna etap „małżeństwa na odległość”, przynosząc nową rzeczywistość. Z badań przeprowadzonych przez Krystiana Heffnera i Brygidę Solgi wynika, że najczęściej wymieniane uciążliwości w pracy zarobkowej na Zachodzie to: rozłąka ze współmałżonkiem (37,9%), zwiększony stres (29,5%)¹⁵. Wspomniani badacze stwierdzają, że trwająca długo, powtarzająca się rozłąka w sytuacji migracji zarobkowej oddziałuje negatywnie na samopoczucie psychiczne każdego z małżonków, na duchową atmosferę i stopień zaspokajania potrzeb. W aspekcie psychicznym negatywny wpływ przejawia się przede wszystkim na płaszczyźnie poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, poczucia osamotnienia i obojętności wobec współmałżonka, a także rozczarowania związkiem. Uwidacznia się to zwłaszcza u kobiet, które satysfakcję z życia małżeńskiego postrzegają przez pryzmat czasu poświęconego na rozmowę z mężem na temat związku i wspólnych spraw¹⁶.

¹⁴ Por. M. S o b i e ń, *Małżeństwo na odległość*, „Naj” 31(2007), s. 42-43.

¹⁵ K a l t b a c h, art. cyt., s. 141.

¹⁶ L. K. A u l t, *Płeć a zróżnicowane reakcje afektywne na negatywne i pozytywne zachowania małżonków*, [w:] *Sytuacja rodziny we współczesnym społeczeństwie – doświadczenia Europy Środkowo-Wschodniej*, s. 100.

Niebezpieczeństwo to uwidacznia się w sytuacji długich pobyków poza domem, gdy praca ma charakter stały, a przyjazdy do domu są rzadkie. Nieobecność jest szczególnie trudna wtedy, gdy dotyczy młodych małżeństw, które przez dłuższy czas z tego powodu są narażone na przymusową separację, oraz wtedy, gdy w domu pozostają dorastające dzieci potrzebujące na co dzień rodziców. Przebywanie z dala od siebie może łączyć się z pokusą niewierności, a zatroskanie i przepracowanie związane z życiem „w pojedynkę” sprzyja pojawieniu się myśli, iż małżeństwo było pomyłką¹⁷. Gdy wzajemne oczekiwania co do obecności partnera i rzeczywistości związku nie zostają spełnione, pojawia się rozczarowanie oraz niezrozumienie¹⁸. Wyjazd jednego małżonka powoduje, że drugi z małżonków, pozostający w kraju, przejmuje w części lub w całości obowiązki małżonka wyjeżdżającego. Stres związany z odwróceniem ról dotyka zwłaszcza mężczyzn. Kobieta wyjeżdża, mężczyzna zaś nadzoruje remont czy budowę domu, zajmuje się gospodarstwem domowym, opieką nad dziećmi. Poczucie, iż inwestycje realizowane są wyłącznie lub w większości za pieniądze zarobione przez żonę, prowadzi do narastania frustracji i napięcia, potęgowanego codziennymi obowiązkami typowo kobiecymi¹⁹.

Kobieta pozostająca w domu żyje swoim życiem, wychowuje dzieci i prowadzi gospodarstwo domowe. Ma plan całego dnia, tygodnia, zaś „lista powinności” niejako mobilizuje ją, by zdążyć ze wszystkim na czas. Kiedy przyjeżdża mąż, ten porządek zostaje zakłócony i gdy małżonkowie powinni być razem, czują się sobie dalecy. W krótkotrwałych okresach czasu spędzonego z rodziną mąż nie chce wszczynać konfliktów, robi niemal wszystko, by sprostać oczekiwaniom żony, dzieci. Kiedy po dłuższej nieobecności widzi, że sprawy małżeńskie i rodzinne nie układają się dobrze, przeżywa frustrację prowadzącą do agresji (wrogie traktowanie dzieci czy żony), niejednokrotnie szuka ucieczki w kontakty koleżeńskie lub w alkohol itp.²⁰ W takich sytuacjach jedynym wyjściem, jakie widzą małżonkowie, jest decyzja o ponownym wyjeździe męża. Rezultat długotrwałego podlegania presji rozłąki prowadzi do rozbicia osobowości i rodzin, depresji, chorób psychicznych, nieumiejętności nawiązywania trwałych więzi²¹.

¹⁷ J. G o c k o, *Aspekty etyczne wyjazdów zarobkowych*, [w:] *Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie? Perspektywa społeczno-moralna*, s. 192.

¹⁸ A u l t, art. cyt., s. 98.

¹⁹ K u ź m a, art. cyt., s. 270.

²⁰ R e r o ń, art. cyt., s. 205.

²¹ A. D y l u s, *Mobilność i (albo)zakorzenie. Uwagi na marginesie migracji zarobkowych Ślązaków*, [w:] *Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna*, s. 129.

Tym sytuacjom towarzyszy coraz większa nerwowość, powiększana przez nielegalnie podejmowaną pracę. Wyjeżdżający za granicę są narażeni również na niebezpieczeństwo utraty zdrowia, a nawet życia, zwłaszcza jeśli pracują na budowach, w fabrykach. Do wymienionych powyżej obaw towarzyszących kobiecie, której mąż pracuje za granicą, dochodzi lęk o jego szczęśliwy powrót do domu²². Rozłąka utrudnia kobiecie doświadczanie swojego macierzyństwa, zwłaszcza gdy jest ona w ciąży czy opiekuje się małymi dziećmi, kiedy potrzebuje wsparcia męża i zarazem ojca dzieci, a także poczucia bezpieczeństwa płynącego z jego obecności, bliskości i pomocy²³. Kobiety mają większe trudności w pokonywaniu tęsknoty, jednak – choć jest dla nich tak bolesna – zwykle potrafią się do niej przystosować. Mężczyźni – jak twierdzą – na ogół nie odczuwają tak dotkliwie życia w samotności, częściej niż kobiety nawiązują nowe znajomości, nierzadko zdarza się im zdradzić²⁴. Jednak gorzej znoszą brak bliskości, seksu, zwykłej obecności drugiej osoby, rozmowy z nią, wspólnych chwil. Poszukując namiastki partnerki, zdradzają²⁵. Przeprowadzony sondaż OBOP wykazał, że największy odsetek mężczyzn korzystających z usług agencji towarzyskich jest na Opolszczyźnie (13,1%) oraz w województwie zachodniopomorskim (10,5%). Jak się okazuje, wymienione obszary przodują w emigracji zarobkowej²⁶.

Migracja rozpoczyna ciąg zdarzeń stresowych. Wyjazd powoduje pojawienie się takich stresorów, jak samotność, przeciążenie, tęsknota, rozżalenie, niezrozumienie itp. Sytuacja migracji zarobkowej wymaga zdecydowanej reorganizacji życia i podjęcia poszczególnych obowiązków przez każdą z osób, gdyż jest to element mobilizujący dla małżonków. Jednakże ocena szczegółowych kwestii tego współdziałania nie ma tak jednoznacznej oceny. Charakterystyczne jest to, że znacznie częściej pozytywny wpływ rozłąki na współdziałanie wykazują osoby podejmujące migrację aniżeli pozostające w domu, które ponoszą trudy samotnego wychowania dzieci i radzenia sobie z pracami domowymi²⁷. Sytuacja braku niedoceniań rodzi napięcie i poczucie żalu do współmałżonka. Stąd pretensje i zarzuty rodzące się wobec siebie nawzajem.

²² J. P o l o k, *Wyjazdy zarobkowe – wyzwaniem duszpasterskim*, [w:] *Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna*, s. 234.

²³ K. W o j a c z e k, *Więź małżeńska w sytuacji rozłąki z przyczyn ekonomicznych*, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2007, s. 39.

²⁴ S o b i e ń, art. cyt., s. 42.

²⁵ Tamże, s. 42.

²⁶ Ł u n i e w s k a, art. cyt., s. 33; por. J u r c z y k, art. cyt., s. 228.

²⁷ Tamże, s. 214.

Samotne rodzicielstwo to kolejna sfera objęta stresem w sytuacji migracji zarobkowej. Rodzic „staje się” dla dzieci i ojcem, i matką. Musi sam dźwigać brzemień codzienności i problemów, które niesie rodzicielstwo: kłopoty zdrowotne dzieci, problemy wychowawcze, łączenie pracy zawodowej z codziennymi obowiązkami rodzicielskimi itp. Sprawowanie bezpośredniej opieki wyłącznie przez ojca może być niekorzystne dla psychicznego rozwoju dziecka. Mężczyznom o wiele trudniej niż kobietom przychodzi „przestawienie się” na rozumienie specyficznego świata dziecka²⁸. Nie zawsze również potrafią uzewnętrznić własne uczucia, co może powodować niedosyt uczuciowy u dzieci i brak zadowolenia ze wzajemnych kontaktów, ale mogą oni z kolei dać dzieciom większą stałość emocjonalną niż kobiety. Wynika to z konstrukcji biologicznej mężczyzn. Nie podlegają oni comiesięcznym, cyklicznym wahaniom hormonalnym, a co za tym idzie – trudniej ulegają zmianom nastroju. Coraz częściej – ze względu na feminizację migracji – samotnymi rodzicami stają się mężczyźni. Dzieci bardziej oddalają się od nieobecnego rodzica i żadne prezenty nie zrekompensują braku mamy czy taty. Samotne rodzicielstwo w sytuacji rozłąki z przyczyn ekonomicznych wymaga od małżonków ustalenia zasad pedagogicznych i udziału w procesie wychowania obojga rodziców.

Sposoby radzenia sobie ze stresem przez współmałżonka pozostającego w domu nie były – jak dotąd – przedmiotem badań naukowych. Dlatego też nie ma na ten temat opracowań czy literatury fachowej. Próbuąc poznać to zagadnienie, wiedzę można jedynie zaczerpnąć z artykułów zamieszczonych w czasopiśmie, gazetach czy książkach, które traktują o skutkach migracji zarobkowej. Z licznych wypowiedzi osób żyjących w „małżeństwach na odległość”, zawartych w czasopiśmie, gazetach oraz na forach internetowych, wynika, że pozostający w kraju nie zawsze radzą sobie w sposób pozytywny ze stresem, czego skutkiem są nerwice²⁹, narastająca frustracja i rozżalenie³⁰, zdrady, alkoholizm, lekomania³¹. K. Wojacek na podstawie swoich badań twierdzi, iż małżonkowie żyjący w rozłące wykazują symptomy osób pozostających w sytuacji przewlekłych trudności³². Zarówno kobiety, jak

²⁸ M. B a u m, *Samotne rodzicielstwo*; <http://www.vulcan.edu.pl/eid/archiwum/1996/06/samotne.html> (14.04.2008 r.).

²⁹ Ł u n i e w s k a, art. cyt., s. 31.

³⁰ Tamże, s. 33.

³¹ S z c z e p a ń s k i, art. cyt., s. 35.

³² W o j a c z e k, dz. cyt., s. 188.

i mężczyźni żyjący w splocie czynników obciążających ich psychikę czy ciało stosują mechanizmy obronne, które ukrywają realistyczny obraz doświadczeń wewnętrznych w takim stopniu, iż sami nie potrafią oni powiedzieć, co jest prawdziwą przyczyną na przykład ucieczki w alkoholizm, lekomanię czy podejmowania współżycia z przygodnym partnerem³³. Należy zwrócić uwagę, że wymagania związane z poradzeniem sobie z sytuacją trudną mogą przyczynić się do wypracowania pozytywnych strategii radzenia sobie ze stresem i nowych taktyk rozwiązywania problemów, podwyższenia poczucia własnej wartości z odniesionego „osobistego zwycięstwa” nad stresem itp.

II. BADANIA EMPIRYCZNE MAŁŻONKÓW MIGRANTÓW ZAROBKOWYCH

W tej części artykułu zostanie zaprezentowana strategia badań, metoda badawcza oraz analiza jakościowa i ilościowa otrzymanych wyników.

1. STRATEGIA BADAŃ

Badania zostały przeprowadzone od 2.02.09 do 25.06.09 roku. Kryterium doboru grupy badawczej było pozostawanie w związkach małżeńskich z migrantem zarobkowym, bez względu na czas trwania rozłąki. Osoby badane pochodziły z różnych województw, w większości z lubelskiego, podkarpackiego, dolnośląskiego i wielkopolskiego.

W celu zweryfikowania postawionych hipotez (H 1 – Kobiety i mężczyźni różnią się między sobą stosowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem w sytuacji migracji zarobkowej małżonka, H 2 – Osoby z wyższym poziomem wykształcenia stosują strategie zadaniowe w radzeniu sobie ze stresem, H 3 – Staż małżeński warunkuje wybór sposobów radzenia sobie ze stresem) a także w celu udzielenia odpowiedzi na dwa pytania (Które ze stosowanych sposobów radzenia sobie u kobiet są wybierane najczęściej?, Które ze stosowanych sposobów radzenia sobie u mężczyzn są wybierane najczęściej?), zastosowano dwa narzędzia badawcze.

Pierwsze z nich to kwestionariusz sporządzony na użytek niniejszych badań, który składa się z dwóch części. Pierwsza część zawiera 10 pozycji do-

³³ Tamże, s. 189.

tyczących danych osoby wypełniającej (wiek, płeć, wykształcenie, praca, miejsce zamieszkania, staż małżeński, liczba, wiek dzieci). Druga część (5 pozycji) odnosi się do danych migranta (wiek, wykształcenie, wyuczony i wykonywany zawód, rodzaj pracy, częstotliwość odwiedzin rodziny, kraj migracji, motywy wyjazdu), a także podejmuje problematykę trudności rozłąki małżeńskiej (stwierdzenie 15). Wymienione dane mają ważne znaczenie, gdyż tworzą zarys kontekstu sytuacyjnego, w którym badane osoby funkcjonują, doświadczając stresu i wybierając określone strategie radzenia sobie z nim.

Drugim zastosowanym narzędziem, pozwalającym określić sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych, jest Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie (Ways of Coping) (KSRS), autorstwa Richarda Lazarusa i Susan Folkman (w polskiej wersji tłumaczenie Zenona Uchnasta, Zakład Psychologii Ogólnej KUL). Test składa się z dwóch części. W pierwszej części osoba badana opisuje ostatnio przeżytą sytuację stresową. Druga część KSRS składa się z 66 itemów, będących opisami konkretnych działań poznawczych i behawioralnych, jakie człowiek stosuje w sytuacji stresowej³⁴. Na podstawie 66 twierdzeń otrzymuje się osiem skal strategii radzenia sobie, wchodzących w dwie grupy: strategie zorientowane na zadanie i strategie zorientowane na emocje. Do pierwszej grupy należą skale KZ (Konfrontacyjne zachowania) i PR (Planowe rozwiązanie problemu). Poprzez radzenie sobie skierowane na problem osoba: analizuje sytuację w celu jej lepszego zrozumienia; opracowuje plan działania i postępuje zgodnie z nim; nie ustępuje i walczy, by osiągnąć to, czego chce; wie, co trzeba zrobić, i angażuje się w usunięcie trudności; stara się, by nie działać ze zbyt dużym pośpiechem i pod wpływem impulsu; prosi o radę członka rodziny lub przyjaciela; zwraca się do psychologa, by zmienić swoje postępowanie³⁵. W drugiej grupie znalazły się strategie zorientowane emocjonalnie, czyli DY (Dystansowanie), SK (Samokontrola), PW (Poszukiwanie społecznego wsparcia), PO (Podjęcie odpowiedzialności), UU (Ucieczka-unikanie), PP (Pozytywne przewartościowanie)³⁶.

³⁴ J. F. T e r e l a k, *Psychologia stresu*, Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta 2001, s. 360.

³⁵ E. J a n u s z e w s k a, *Kwestionariusz Radzenia sobie ze Stresem (KRS). Wartość diagnostyczna i wyniki badań młodzieży*, [w:] *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży*, red. M. Oleś, Lublin: TN KUL 2005, s. 95.

³⁶ K. W r z e ś n i e w s k i, *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego 2000,

W radzeniu sobie skierowanym na emocje osoba: stara się zapomnieć o całym wydarzeniu; usiłuje dostrzec jego pozytywne strony; dochodzi do wniosku, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło; chętnie reaguje na sympatię i życzliwość innych; odkrywa na nowo, co jest ważne w życiu; nie traci panowania nad sobą; ustala, że są dużo gorsze rzeczy w życiu i nimi trzeba się martwić³⁷. Skuteczność opisanych powyżej strategii jest różna i zależy od wielu czynników, m.in. oceny pierwotnej i oceny wtórnej. Każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie.

W badaniach wzięło udział 128 osób: 61 kobiet i 67 mężczyzn. Do badań wykorzystano 100 kompletów metod kwestionariuszowych. Część badań (osiem zestawów kwestionariuszy) odrzucono, ponieważ nie spełniały poprawności wykonania. Dwadzieścia osób nie odesłało kwestionariuszy. Badana grupa składała się z 50 kobiet i 50 mężczyzn. Wszyscy badani byli małżonkami migrantów zarobkowych, którzy wykonują swoją pracę poza granicami Polski, pozostawali w małżeństwach na odległość przez różny okres. Osoby te różnią się wykształceniem, miejscem zamieszkania, stażem małżeńskim, liczbą dzieci oraz wiekiem.

Wyniki kwestionariusza socjodemograficznego dały możliwość scharakteryzowania małżonków migrantów zarobkowych. Średni wiek badanych kobiet wynosi 35,98 roku, natomiast mężczyzn 35,28 roku (ogólny średni wiek osoby badanej – 35,63 roku). Potwierdza to tendencje migracyjne współczesnych Polaków – są to ludzie młodzi: 73% badanych nie przekroczyło czterdziestego roku życia: 20-29 lat (27%) i 30-39 lat (46%). Po pięćdziesiątym roku życia zjawisko migracji występuje rzadziej: wśród osób badanych tylko 9% należało do tego przedziału. W sytuacji migracji zarobkowej małżonka znacznie więcej kobiet niż mężczyzn (aż 42,0%) nie pracuje. Może się to wiązać z opieką i wychowaniem dzieci, a także z przejęciem obowiązków męża. Wykształcenie badanych osób było zróżnicowane. W grupie kobiet najwięcej osób (20, co stanowi 40%) miało wykształcenie średnie oraz wyższe (18 osób – 36%), zaś najwięcej mężczyzn ukończyło edukację na poziomie zawodowym (18 osób – 36%) i średnim (12 osób – 24%). Badane kobiety w większości pochodziły z miast do 20 tysięcy (16 osób – 32%) oraz z większych aglomeracji miejskich powyżej 100 tysięcy mieszkańców (14 osób – 24%). Mężczyźni, którzy wzięli udział w badaniach, mieszkali przede wszystkim

s. 49-50.

³⁷ M. F a r n è, *Stres... kiedy pomaga, kiedy szkodzi, jak zamienić go w sojusznika?*, Poznań: Księgarnia Św. Wojciecha 2006, s. 54.

kim na obszarach wiejskich (19 osób – 38%) i w miastach do 20 tysięcy mieszkańców (15 osób – 30%).

Osoby badane (95%) pozostawały w pierwszych małżeństwach. Pozostałe (5%) były w ponownych związkach, z czego 2% stanowiły kobiety, a 8% mężczyźni. Długość stażu małżeńskiego była różna. Najwięcej badanych kobiet miało staż małżeński z przedziałów: od 6 do 10 lat (12 osób – 24%) i 11-15 lat (12 osób – 24%). U mężczyzn najliczniejszą grupę stanowili mężowie pozostający w związkach małżeńskich przez 0-5 lat (18 osób – 36%). Średni czas trwania małżeństwa badanych kobiet wynosił: 12,6 roku, natomiast mężczyzn 11,15 roku (średni staż małżeński dla obu płci – 11,78 roku). Dzietność osób badanych odzwierciedla najpowszechniejsze modele rodziny w Polsce – „2 + 2” oraz „2 + 1”. Zarówno wśród kobiet najliczniejszą grupę stanowiły osoby mające dwoje dzieci (25 osób – 50%) oraz jedno (10 osób – 20%), jak również u mężczyzn dwoje potomków miały 22 osoby (44%), a jednego – 17 osób (34%). Średni wiek posiadanego przez kobiety dziecka wynosił: 10,73 roku, posiadanego przez mężczyzn – 10,26 (ogółem średni wiek dziecka: 10,26 roku). Średnia liczba dzieci przypadających na kobietę (2,08) jest większa od średniej liczby dzieci przypadających na mężczyznę (1,64), co może mieć przyczynę w migracji żony. Małżeństwa na odległość odraczają w czasie lub ograniczają prokreację. Średnia liczba dzieci przypadająca na osobę dla obu płci wynosi 1,85.

Analizując dane migrantów, uwidacznia się tendencja wyjazdów kobiet przed ukończeniem 30 roku życia, zaś skala zjawiska migracji zarobkowych kobiet spada wraz z wiekiem. Wydaje się, że ma to związek z zakładaniem rodziny i podjęciem ról małżeńsko-rodzinnych. Tendencje te nie występują u mężczyzn, którzy najczęściej podejmują pracę zarobkową poza granicami kraju między 30 a 40 rokiem życia. Po ukończeniu 40 lat zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn następuje zasadnicze obniżenie wyjazdów zarobkowych. W populacji migrantów obojga płci najliczniejszą grupę stanowią osoby, które ukończyły edukację na poziomie średnim (29%) oraz średnim technicznym (18%), dalej są migranci z wykształceniem zawodowym (27%) oraz osoby z dyplomami wyższych uczelni (23%). Najmniej osób ukończyło jedynie szkołę podstawową. Część migrantów: 26 kobiet (54%) i 16 mężczyzn (32%) nie podejmuje pracy w wyuczonym zawodzie; wykonuje zawód pokrewny lub pracuje w całkiem innych dziedzinach. Kobiety najczęściej podejmują pracę opiekunek dzieci lub osób starszych, gospodyń domowych, zaś mężczyźni pracują w budownictwie, rolnictwie i coraz częściej w handlu. Wykonywany zawód ma znaczenie dla częstotliwości przyjazdów do Polski. Największa

liczba migrantów (30%) przyjeżdża do Polski co miesiąc; w większości są to kobiety (20 osób – 40%). Mężczyźni częściej przyjeżdżają do rodziny jedynie na przysługujący im urlop (15 osób – 30%). Wydaje się, iż częstotliwość przyjazdów jest związana z rodzajem pracy podejmowanej przez migranta, np. czy jest to praca sezonowa w rolnictwie, czy stała (np. jako opiekunka osób starszych), oraz z odległością kraju emigracji od Polski. Nie można pominąć też czynników małżeńsko-rodzinych – więzi łączących migranta z rodziną, atmosfery w rodzinie, hierarchii wartości itp. Kraje najczęstszych emigracji kobiet to Włochy i Francja, natomiast mężczyzn – Wielka Brytania i Niemcy. W badanej grupie najwięcej migrantów (26 osób – 26%) przebywało za granicą od 2 do 5 lat oraz przez 7 do 12 miesięcy (22 osób – 22%). Uwidacznia się znacząca różnica między kobietami a mężczyznami. Najwięcej migrantek (15 osób – 30%) wyjeżdżało na 7-12 miesięcy, zaś mężczyzn (14 osób – 28%) – na okres 13-24 miesięcy. Odzwierciedla to również średni czas pobytu poza krajem; u kobiet wynosi on 2,16 roku, natomiast u mężczyzn – 3,12 roku. Ogółem średni czas pobytu migranta poza granicami Polski wynosi 2,64 roku. Kobiety podejmują migracje zarobkową na krótsze okresy czasu, w większości do 12 miesięcy. W przypadku mężczyzn migracja zarobkowa, często warunkowana obowiązkiem zapewnienia rodzinie godziwego bytu, ma charakter długoterminowy. Wszystkie osoby badane wskazywały na motyw zarobkowy wyjazdów; 11% podkreślało chęć zdobycia doświadczenia zawodowego, trzy kobiety (6%) wskazały na naukę języka, a jeden (2%) mężczyzna stwierdził, iż żona wyjechała nie tylko zarobić pieniądze, ale również oderwać się od domu.

Migracja zarobkowa niesie ze sobą wiele uciążliwości, z którymi przychodzi zmagać się małżonkom. Ostatni punkt kwestionariusza dotyczył trudności, jakie – zdaniem badanych – są uciążliwe. Badani mieli do wyboru siedem propozycji trudności, a także możliwość dopisania własnych trudności. Mogli zakreślić dowolną liczbę odpowiedzi, nie przypisując im wartości liczbowych. Wybrane odpowiedzi utworzyły listę trudności doświadczanych przez „małżeństwa na odległość”. Najwięcej badanych wskazywało na tęsknotę za współmałżonkiem (67%), dalej – na samotność (65%), samotne rodzicielstwo (52%), brak wsparcia w sprawach decyzyjnych (45%), konieczność podjęcia obowiązków współmałżonka (36%), nieobecność współmałżonka podczas uroczystości rodzinnych (29%) oraz ograniczoną możliwość kontaktu (27%). Siedem osób z badanej grupy zaznaczyło odpowiedzi „inne” i wymieniło: brak współżycia seksualnego i bliskości, nieuczestniczenie męża w narodzinach oraz wychowywaniu dziecka. Nieobecność współmałżonka podczas ważnych uroczystości rodzinnych była częściej wybierana niż ograniczona możliwość kontaktu. Wydaje się, iż obecnie istnieje wiele form komu-

nikowania się na odległość, ale nawet najbardziej rozwijające się technologie informatyczne nie są w stanie zastąpić bezpośredniej obecności małżonka.

2. ANALIZA ZWIĄZKÓW ZALEŻNOŚCIOWYCH MIĘDZY WYBRANYMI CECHAMI BADANYCH OSÓB A RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM. SYTUACJE STRESUJĄCE BADANE OSÓB

Osoby badane, wypełniając kwestionariusz KSRS, miały za zadanie przypomnieć sobie stresującą sytuację, jaką przeżyli podczas nieobecności współmałżonka, a która miała miejsce w najbliższym czasie. Migracja zarobkowa jest okolicznością niosącą wiele stresorów, często ukrytych i nieuświadomianych sobie przez małżonków. Jednakże w niniejszych badaniach proszono o skonkretyzowanie tych sytuacji, aby móc określić, z jakimi problemami przychodzi radzić sobie małżonkom żyjącym w kraju podczas nieobecności żony czy męża. Ze względu na różnorodność tematyczną, odpowiedzi badanych pogrupowano, gdyż niektóre z nich dotyczyły kilku aspektów życia. Najwięcej kobiet (32%) wskazało jako sytuację stresującą: chorobę dziecka/dzieci, zaś problemy wychowawcze – tylko 4%. Jako sytuacje trudne wymieniły też: stres w pracy (22%); relacje z innymi, np. konflikty z teściami, synową, brak komunikacji z mężem (10%); stan zdrowia, załatwianie spraw urzędowo-technicznych, problemy mieszkaniowe, śmierć bliskiej osoby. Mężczyźni najczęściej wskazywali na sytuacje związane z relacjami z innymi (26%) oraz na kwestie dotyczące pracy (24%). Problemy wychowawcze jako zdarzenie rodzące napięcie wymieniło 20% badanych, natomiast choroby dzieci – zaledwie 4%. Powyższa analiza ukazuje szeroki wachlarz sytuacji stresowych, które są udziałem małżonków migrantów zarobkowych. Część z nich dotyczy samotnego rodzicielstwa, relacji z innymi, pracy czy spraw urzędowych. Można zauważyć, że kobiety najczęściej wymieniają takie sytuacje, jak choroba dzieci oraz sprawy realizowania się na polu zawodowym, zaś mężczyźni – problemy w relacjach z innymi i w pracy. Z zakresu opieki nad dziećmi mężczyźni (aż 20%) – częściej niż kobiety – wskazują na kwestie trudności, jakie napotykają w aspekcie wychowania. Może to mieć źródło w naturalnych predyspozycjach kobiet do opieki i wychowania dzieci.

3. PŁEĆ A SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Najpowszechniejszym czynnikiem kwalifikującym ludzi do dwóch podgrup jest płeć. Z płcią wiąże się wiele różnic, nie tylko fizycznych, charaktery-

zujących kobiety i mężczyzn. Uzyskane wyniki w badaniach zostały podzielone na dwie grupy, w zależności od tego, jakiej płci była osoba badana.

Tab. 1. Test dla prób niezależnych (dla obu płci)

Test Levene'a jednorodności wariacji				Test <i>t</i> równości średnich						
		<i>F</i>	Istotność	<i>t</i>	<i>df</i>	Istotność (dwustronna)	Różnica średnich	Błąd standardowy różnicy	95% przedział ufności dla różnicy średnich	
									Dolna granica	Górna granica
KZ	Założono równość wariacji	0,017	0,896	-2,112	98	0,037	-1,320	0,625	-2,561	-0,079
	Nie założono równości wariacji			-2,112	97,740	0,037	-1,320	0,625	-2,561	-0,079
PR	Założono równość wariacji	0,011	0,916	-1,899	98	0,061	-1,480	0,779	-3,027	0,067
	Nie założono równości wariacji			-1,899	97,937	0,061	-1,480	0,779	-3,027	0,067
PO	Założono równość wariacji	0,570	0,452	-0,078	98	0,938	-0,040	0,513	-1,059	0,979
	Nie założono równości wariacji			-0,078	97,388	0,938	-0,040	0,513	-1,059	0,979
DY	Założono równość wariacji	3,416	0,068	-0,057	98	0,955	-0,040	0,700	-1,430	1,350
	Nie założono równości wariacji			-0,057	95,340	0,955	-0,040	0,700	-1,430	1,350

SK	Założono równość wariancji	0,271	0,604	-0,563	98	0,575	-0,420	0,747	-1,901	1,061
	Nie założono równości wariancji			-0,563	97,349	0,575	-0,420	0,747	-1,902	1,062
PW	Założono równość wariancji	0,020	0,889	-4,846	98	0,000	-3,860	0,796	-5,441	-2,279
	Nie założono równości wariancji			-4,846	97,976	0,000	-3,860	0,796	-5,441	-2,279
UU	Założono równość wariancji	0,292	0,590	0,349	98	0,728	0,300	0,860	-1,407	2,007
	Nie założono równości wariancji			0,349	96,746	0,728	0,300	0,860	-1,407	2,007
PP	Założono równość wariancji	0,147	0,702	-4,208	98	0,000	-3,480	0,827	-5,121	-1,839
	Nie założono równości wariancji			-4,208	97,874	0,000	-3,480	0,827	-5,121	-1,839
PZS	Założono równość wariancji	0,059	0,809	-2,120	98	0,037	-2,840	1,340	-5,499	-0,181
	Nie założono równości wariancji			-2,120	97,837	0,037	-2,840	1,340	-5,499	-0,181
EZS	Założono równość wariancji	1,566	0,214	-3,328	98	0,001	-7,500	2,253	-11,972	-3,028
	Nie założono równości wariancji			-3,328	93,720	0,001	-7,500	2,253	-11,974	-3,026

Różnice istotne statystyczne (zob. dane z powyższej tabeli) uzyskano w strategiach zorientowanych na zadanie (PZS), w tym skali KZ (Konfrontacyjne zachowanie) oraz w strategiach skierowanych na emocje (EZS), w tym PW (Poszukiwanie społecznego wsparcia) i PP (Pozytywne przewartościowanie). W strategiach zadaniowych (PZS) istotność (dwustronna) wynosiła 0,037, przy różnicy średnich -2,840. W skali KZ (Konfrontacyjne zachowanie), która należy do tychże strategii, istotność równała się 0,037, zaś różnica średnich -1,320. Istotność (dwustronna) w strategiach zorientowanych na emocje stanowiła $p = 0,001$ przy różnicy średnich -7,500. W skalach wchodzących w skład tych strategii: PW (Poszukiwanie społecznego wsparcia) i PP (Pozytywne przewartościowanie) istotność (dwustronna) wynosiła $p < 0,001$, przy różnicy średnich dla PW -3,860, a dla PP -3,480.

Powyższe wyniki można interpretować następująco. Kobiety częściej od mężczyźni stosują w strategiach zadaniowych (PZS) konfrontacyjne zachowania, co oznacza, że wykazują pewien stopień gniewu i ryzyka w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych, częściej kierując się pierwszym impulsem. Nie jest im jednak obca analiza i planowe rozwiązanie problemu. Sytuacja migracji zarobkowej męża wymaga od nich niejednokrotnie aktywnej samoobrony, zdania tylko na siebie, odwagi oraz walki z przeciwnościami i potraktowania sytuacji trudnej jako szansy, co potwierdzają wysokie wyniki w strategiach zorientowanych na emocje (EZS), zwłaszcza w skali PP (Pozytywne przewartościowanie). Starają się one dostrzec dobre strony zaistniałej trudności, widzą w niej możliwości nabycia nowych doświadczeń oraz nierzadko odwołują się do aspektów religijnych. Często poszukują społecznego wsparcia (wyniki w skali PW). Zasięgają potrzebnych informacji, rozmawiają o swojej sytuacji z bliskimi, przyjaciółmi czy specjalistami w danej dziedzinie, niejednokrotnie prosząc o pomoc i wsparcie emocjonalne w radzeniu sobie ze stresorami, jakie niesie ze sobą życie w małżeństwie na odległość.

4. POZIOM WYKSZTAŁCENIA

A STOSOWANIE STRATEGII ZORIENTOWANYCH NA PROBLEM

Wykształcenie jest jednym z czynników kwalifikacyjnych (grupujących), warunkujących wybór określonych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Analizując dane z tabeli zamieszczonej w Aneksie można stwierdzić, że różnica średnich w skali PR (Planowe rozwiązywanie problemu) dla grup z wykształceniem średnim i zawodowym jest istotna statystycznie na poziomie $p = 0,05$. Dla osób badanych z wykształceniem średnim $r = 3,211$, a z wykształceniem zawodowym $r = -3,211$; istotność – 0,020.

Interpretując podane wyniki możemy stwierdzić, że osoby ze średnim wykształceniem częściej niż osoby, które ukończyły szkoły zawodowe, stosują w radzeniu sobie ze stresem sposoby wchodzące w skład skali PR, która należy do strategii zorientowanych na zadaniu. Oznacza to, że osoby mające wykształcenie średnie aktywnie podchodzą do rozwiązania sytuacji stresowej, tworząc plan działania i realizując wcześniejsze zamiary. W celu lepszego radzenia sobie poszukują informacji, które pomagają im skoncentrować się na tym, co należy zrobić w danym momencie. Wykazują się również pomysłowością i kreatywnością w doborze metod rozwiązywania i opracowywania taktyki walki z przeciwnościami. Często wykorzystują wcześniejsze doświadczenia, nie szczędząc sił w zmienianiu niekorzystnej sytuacji na lepsze. Sytuacje trudne postrzegają przez pryzmat zadania, z którym należy sobie poradzić, stosując określony plan działania odwołujący się do wcześniejszych doświadczeń. Osoby z wykształceniem zawodowym częściej korzystają ze strategii zorientowanych na emocjach, starając się m.in. zapomnieć o całym wydarzeniu, usiłując go zobaczyć w aspekcie pozytywnym, a także starając się opanować emocje, by nie pogarszały radzenia sobie. Chętnie korzystają z pomocy i rady innych, oczekując od nich wsparcia i zainteresowania.

Zależność między wykształceniem wyższym a niższym w strategiach zadaniowych nie wskazuje na istotne statystycznie różnice.

5. WYBÓR STRATEGII

W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM A STAŻ MAŁŻEŃSKI

Staż małżeński podany przez osoby badane obejmuje okres od zawarcia przez nich małżeństwa do chwili, gdy wypełniali kwestionariusze. W celu sprawdzenia, czy istnieje korelacja między stażem małżeńskim a sposobami radzenia sobie ze stresem badanych osób, posłużono się testem korelacji liniowej r Pearsona między wynikami uzyskanymi w dwóch kwestionariuszach.

Tab. 2. Korelacje Pearsona między stażem małżeńskim a strategiami radzenia sobie ze stresem

		Staż małżeński
KZ	Korelacja Pearsona	-0,015
	Istotność (dwustronna)	0,883
PR	Korelacja Pearsona	0,007
	Istotność (dwustronna)	0,945
PO	Korelacja Pearsona	-0,220(*)
	Istotność (dwustronna)	0,028
DY	Korelacja Pearsona	-0,076
	Istotność (dwustronna)	0,454
SK	Korelacja Pearsona	-0,059
	Istotność (dwustronna)	0,557
PW	Korelacja Pearsona	0,061
	Istotność (dwustronna)	0,544
UU	Korelacja Pearsona	-0,127
	Istotność (dwustronna)	0,207
PP	Korelacja Pearsona	-0,021
	Istotność (dwustronna)	0,839
PZS	Korelacja Pearsona	-0,085
	Istotność (dwustronna)	0,399
EZS	Korelacja Pearsona	-0,072
	Istotność (dwustronna)	0,477

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronna); $N = 100$.

Przeprowadzenie szczegółowej analizy korelowanych zmiennych ukazuje, że w grupie osób badanych zachodzi zależność istotna statystycznie; $r = -0,220$; $p > 0,05$, istotność dwustronna wynosi 0,028, pomiędzy stażem małżeńskim a skalą PO (Podjęcie odpowiedzialności). Korelacja ta jest słaba, a jej kierunek jest dodatni. Oznacza to, że wraz ze wzrostem stażu małżeń-

skiego wzrasta poziom Podjęcia odpowiedzialności w strategiach radzenia sobie ze stresem.

Interpretując otrzymane wyniki należy wziąć pod uwagę, iż średni staż małżeński wynosi 11,88 roku ($SD = 8,119$) (rozkład wartości w granicach od 1 roku do 31 lat małżeństwa). Osoby z wyższym stażem małżeńskim uzyskały wyższe wyniki w skali PO (Podjęcie odpowiedzialności), która wchodzi w skład strategii zorientowanych emocjonalnie (EZS). Korelacja między stażem małżeńskim a skalą PO jest istotna statystycznie na poziomie 0,05 (dwustronnie). Można wnioskować, że im wyższy staż małżeński, tym wyższe poczucie odpowiedzialności w sytuacjach trudnych, i odwrotnie: im niższym stażem małżeńskim, tym niższe poczucie odpowiedzialności przejawiają małżonkowie. Osoby badane o wyższym stażu małżeńskim częściej uznawały swoją rolę, a częstokroć i/lub winę w zaistniałej sytuacji stresowej. Starły podchodzić do siebie krytycznie i mobilizować się do działania mającego na celu rozwiązanie problemu. Prosiły również o wyrozumiałość innych, gdyż potrzebowały czasu na uporanie się z własnymi trudnościami. Należy zwrócić uwagę, że nadmierne poczucie odpowiedzialności, nieadekwatne poczucie winy i presji odnośnie do pełnionej roli w radzeniu sobie z sytuacją trudną może spowodować nasilenie napięcia, nadmierne obciążenie oraz – w przyszłości – stosowanie licznych mechanizmów obronnych.

*

Na podstawie naszych badań możemy stwierdzić, że kobiety i mężczyźni stosują zarówno strategie zorientowane zadaniowo, jak i emocjonalnie. Kobiety częściej wybierają sposoby radzenia sobie wchodzące w skład skal KZ (Konfrontacyjne zachowania), PW (Poszukiwanie społecznego wsparcia) i PP (Pozytywne przewartościowanie). Więcej kobiet pozytywnie radzi sobie z ciągiem zdarzeń stresowych, który zapoczątkowuje migracja zarobkowa. Uzasadnieniem tego mogą być naturalne predyspozycje kobiet i ich rola w rodzinie. W swoim życiu kobieta jest niejako „z przymusu” poddana oddziaływaniu stresorów długotrwałych czy cyrkularnych, na przykład w zakresie fizjologii (menstruacja, ciąża, menopauza); zmian życiowych (zamążpójście, macierzyństwo, dorastanie dzieci) itp.³⁸ Sytuacje te wymagają od kobiety dostosowywania do tych zmian określonych strategii. Innym czynnikiem sprzyjającym

³⁸ G. W i t k i n, *Stres kobiecy. Jak radzić sobie ze stresem w latach dziewięćdziesiątych*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis 1998, s. 5-6.

pozytywnemu radzeniu sobie kobiet w sytuacji migracji zarobkowej męża jest fakt, że to żona zazwyczaj zajmuje się prowadzeniem domu i gospodarstwa domowego, więcej czasu poświęca wychowaniu i pielęgnacji dzieci. W chwili wyjazdu męża musi podjąć nowe obowiązki, ale nie jest to aż tak wielka zmiana ról jak w przypadku mężczyzny. Na wybór pozytywnych strategii radzenia sobie może mieć wpływ otwartość kobiet na innych, łatwość nawiązywania kontaktów i wyrażania uczuć, a co za tym idzie – szukanie pomocy, wsparcia i informacji w gronie przyjaciół, rodziny czy specjalisty oraz unikanie relacji negatywnych. Rzadziej też sięgają po destrukcyjne sposoby radzenia sobie ze względu na odpowiedzialność za dzieci i dom, co potwierdzają wysokie wyniki w skalach PR (Planowe rozwiązanie problemu) oraz PO (Podjęcie odpowiedzialności). Może się to wiązać z pozytywnym przewartościowaniem, mającym na celu szukanie pozytywnych aspektów całej sytuacji i potraktowanie jej jako szansy na rozwój.

Mężczyźni zaś – częściej niż kobiety – wybierają sposoby radzenia sobie z zakresu skali UU (Ucieczka–unikanie), chociaż różnica nie jest istotna statystycznie. Niski wynik w skali PW oraz wysoki w skali UU jest podstawą przypuszczenia, że mogą oni przejawiać skłonności do unikania ludzi i indywidualnego działania, w myśl zasady: „sam sobie poradzę”. Charakterystyczny dla nich zmysł planowania rozwiązania powoduje, że lepiej koncentrują się na wysiłku przemyślenia problemu, zaplanowania kolejnych etapów działania oraz podjęcia konkretnych czynności w celu skutecznej zmiany sytuacji (PR). Otrzymane wyniki ukazują, że mężczyźni, których żony pracują za granicą, mogą stosować konfrontacyjne zachowania, przejawiające się w agresji lub autoagresji, a także dystansowanie się i obwinianie innych za zaistniałą sytuację. Potwierdzeniem tego może być analiza sytuacji stresujących wymienionych przez badanych, których podłożem jest często konflikt i problemy w relacjach z innymi. Mężczyźni częściej wykazują skłonność do negatywnych sposobów radzenia sobie, gdyż sytuacja migracji zarobkowej żony stawia go w innej roli: musi zająć się domem i dziećmi. To ważny aspekt, zwłaszcza że mężczyźni określają swoją tożsamość i wartość poprzez pracę i zarobki oraz realizację poczucia bycia odpowiedzialnym za zapewnienie godziwego bytu rodzinie. Powstała na tym tle frustracja może się przerodzić w poczucie klęski życiowej, a także wyzwolić kompulsywną potrzebę współzawodniczenia z żoną na różnych płaszczyznach życia rodzinnego i zawodowego³⁹.

³⁹ G. W i t k i n, *Stres męski. Jak radzić sobie ze stresem w latach dziewięćdziesiątych*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis 2000, s. 11-12.

Jeśli chodzi o związek zależnościowy między wykształceniem a zadaniowymi strategiami radzenia sobie wyniki wykazały, że osoby ze średnim wykształceniem częściej niż osoby z wykształceniem zawodowym stosują sposoby z zakresu skali PR. Planowe rozwiązywanie problemu, wchodzące w skład strategii zorientowanych na zadaniu, jest skoncentrowane na podjęciu konkretnych działań. Osoby ze średnim wykształceniem podejmują działania mające na celu zmianę sytuacji na lepsze według własnego planu. Nie bez znaczenia w wyborze sposobów radzenia sobie ze stresem pozostaje staż małżeński. Przeprowadzone badania wykazały, że małżonkowie z dłuższym stażem częściej podejmują odpowiedzialność za zaistniałą sytuację. Można to wytłumaczyć tym, że każdy rok spędzony w małżeństwie wiąże się z powiększaniem się zakresu wspólnych płaszczyzn życia, bliskości i „bycia na swoim miejscu”.

Przeprowadzone badania uwidaczniają potrzebę zorganizowania doradztwa dla małżonków migrantów zarobkowych. Jak wykazaliśmy w części teoretycznej, ważnym momentem jest wspólne podjęcie przez małżonków decyzji o migracji. Należy zaproponować małżonkom, by przed wyjazdem jednego z nich zaprojektowali rodzinny plan migracyjny, który pozwoli im sprecyzować cel wyjazdu, oszacować straty i zyski, podzielić obowiązki i podjąć pewne zobowiązania, które każde z nich będzie starało się przestrzegać, np. częstość komunikacji, mówienie jasno i otwarcie o swych odczuciach, obawach i lękach, informowanie współmałżonka o wydarzeniach obciążających dodatkowo sferę biologiczną czy psychiczną (choroba mamy, ucieczki z lekcji dzieci itp.). W życiu obojga małżonków, zarówno wyjeżdżającego, jak i pozostającego w kraju, ważne jest dotarcie do informacji o tym, z jakimi sytuacjami stresowymi będą musieli się zmierzyć i jak sobie z tym radzić. Im więcej wiedzy posiadają na temat okoliczności migracji i jej niebezpieczeństw, tym większa szansa podjęcia przez nich kroków mających na celu świadome zabezpieczenie się przed negatywnymi skutkami rozłąki. Należy dążyć do tego, by sposoby radzenia sobie ze stresem u współmałżonka migranta zarobkowego były jak najbardziej adekwatne do jego sytuacji i sprawiały, iż stres z wroga stanie się sprzymierzeńcem w rozłące.

BIBLIOGRAFIA

- A u l t L. K.: Płeć a zróżnicowane reakcje afektywne na negatywne i pozytywne zachowania małżonków, [w:] Sytuacja rodziny we współczesnym społeczeństwie – doświadczenia Europy Środkowo-Wschodniej, red. J. Gorbaniuk, Lublin: Wydawnictwo w ramach projektu Współpraca Uniwersytetów Wspierająca Rozwój Regionów – Lubelskiego i Lwowskiego 2007, s. 98-111.
- B a u m M.: Samotne rodzicielstwo; <http://www.vulcan.edu.pl/aid/archiwum/1996/06/samotne.html> (14.04.2008 r.).
- B u f f a l o e R.: Jak kobiety przezwyciężają stres i sytuacje kryzysowe. Nigdy nie wolno poddawać się zwątpieniu, z każdej sytuacji można znaleźć wyjście, Wrocław: Wydawnictwo Astrum 2000.
- D y l u s A.: Mobilność i(albo) zakorzenienie. Uwagi na marginesie migracji zarobkowych Ślązaków, [w:] Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna, red. K. Glombik, P. Morciniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 123-134.
- F a r n è M.: Stres... kiedy pomaga, kiedy szkodzi, jak zamienić go w sojusznika?, Poznań: Księgarnia Św. Wojciecha 2006.
- G o c k o J.: Aspekty etyczne wyjazdów zarobkowych, [w:] Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie? Perspektywa społeczno-moralna, red. K. Glombik, P. Morciniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 183-195.
- G r a b o w s k a - L u s i Ń s k a I.: Migracja – szansa czy zagrożenie. Tło historyczne i społeczne, [w:] Migracje – szansa czy zagrożenie. Instytut Badań nad gospodarką rynkową, red. M. Bos-Korczewska, A. Ceglińska, M. Duszczyk, Gdańsk: Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową 2005, s. 12-26.
- H a r t A. D.: Adrenalina a stres, Poznań: W drodze 2005.
- H e s z e n - N i e j o d e k I.: Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje, [w:] Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego 2000, s. 12-43.
- J a n u s z e w s k a E.: Kwestionariusz Radzenia sobie ze Stresem (KRS). Wartość diagnostyczna i wyniki badań młodzieży, [w:] Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży, red. M. Oleś, Lublin: TN KUL 2005, s. 91-101.
- J u r c z y k P.: Być albo mieć – o nieuświadomionym dylemacie, [w:] Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna, red. K. Glombik, P. Morciniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 223-232.
- K a l t b a c h A.: Wyjazdy zarobkowe jako pośredni skutek bezrobocia – wyzwaniem dla Kościoła na Śląsku Opolskim, [w:] Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna, red. K. Glombik, P. Morciniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 135-146.

- K a w c z y ń s k a - B u t r y m Z.: Rodzina w migracji zarobkowej, [w:] Sytuacja rodziny we współczesnym społeczeństwie – doświadczenia Europy Środkowo-Wschodniej, red. J. Gorbaniuk, Lublin: Wydawnictwo w ramach projektu Współpraca Uniwersytetów Wspierająca Rozwój Regionów – Lubelskiego i Lwowskiego 2007, s. 63-70.
- K ę p i ń s k a E.: Kobiety i mężczyźni w legalnych migracjach pracowniczych do Niemiec (komunikat), [w:] Kobiety i młodzież w migracjach, red. J. E. Zamojski, Warszawa: Wydawnictwo Neriton 2005, s. 295-311.
- K n o t h e M. A.: Za chlebem, po męża czy dla siebie, [w:] Kobiety i młodzież w migracjach, red. J. E. Zamojski, Warszawa: Wydawnictwo Neriton 2005, s. 177-184.
- K o w a l s k a I.: Małżeństwa i rozwody, [w:] Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2006-2007, red. Z. Strzelecki, Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych 2007, s. 35-64.
- K o z d r o w i c z E.: Psychopedagogiczne skutki rozłąki migracyjnej; <http://209.85.229.132/search?q=cache:TatX3mAD0ZIJ:www.cmppp.edu.pl/files/cz.II%2520Ewa%2520Kozdrowicz.pdf+samotne+rodzicielstwo+w+migracji+zarobkowej&cd=1&hl=pl&ct=clnk> (16.03.2009 r.).
- K u b i a k H., S l a n y K.: Migracje, [w:] Encyklopedia socjologii, red. Z. Bokszański, K. Górlach, T. Krauze, Warszawa: Oficyna Naukowa 1999, s. 243-249.
- K u ż m a E.: Kobiety – nielegalne imigrantki z Polski w Brukseli pod koniec XX wieku – zjawisko i problemy, [w:] Kobiety i młodzież w migracjach, red. J. E. Zamojski, Warszawa: Wydawnictwo Neriton 2005, s. 253-275.
- Ł u n i e w s k a L.: Cena rozłąki, „Ozon” 17-18(2006), s. 30-33.
- Migracje ludności. Województwo lubelskie. [w:] Narodowy Spis Powszechny ludności i mieszkań. Powszechny spis rolny 2002, Lublin: Zakład Wydawnictw Statystycznych 2004.
- N a p i o n t k ó w n a A.: Odbicie problemów migracyjnych na łamach prasy polskiej w roku 2005, [w:] Migracje i społeczeństwa współczesne, red. J. E. Zamojski, Warszawa: Wydawnictwo Neriton 2007, s. 126-133.
- O l e c h n i c k i K., Z a ł ę c k i P.: Słownik socjologiczny, Toruń: Wydawnictwo Grafitti BC 2000.
- O s t r o w s k i T. M.: Motywacja noetyczna w psychologicznej koncepcji radzenia sobie ze stresem, [w:] Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, red. I. Heszen-Niejodek, Poznań: Wydawca Stowarzyszenie Psychologia i Architektura 2002, s. 47-77.
- P o l o k J.: Wyjazdy zarobkowe wyzwaniem duszpasterskim, [w:] Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie. Perspektywa społeczno-moralna, red. K. Glombik, P. Morciniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 233-237.
- R e r o ń T.: Współczesne migracje zarobkowe jako problem moralny, [w:] Wyjazdy zarobkowe – szansa czy zagrożenie? Perspektywa społeczno-moralna, red. K. Glombik, P. Morciniec, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 197-207.

- S ę k H.: Potoczna wiedza o stresie a naukowe koncepcje stresu i radzenia sobie, [w:] Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, red. I. Heszen-Niejodek, Poznań: Wydawca Stowarzyszenie Psychologia i Architektura 2002, s. 15-37.
- S l a n y K.: Emigracje zagraniczne w Polsce w świetle narodowego spisu powszechnego 2002, [w:] Wędrowcy i migranci. Pomiędzy marginalizacją a integracją, red. E. Nowicka, B. Cieślińska, Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos 2005, s. 150-173.
- Słownik wyrazów obcych PWN, red. J. Tokarski, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe 1980.
- S o b i e ń M.: Małżeństwo na odległość, „Naj” 31(2007), s. 42-43.
- S o l g a B.: Migracje polsko-niemieckie i ich konsekwencje społeczno-ekonomiczne na obszarach wiejskich Śląska Opolskiego, Opole: Wydawnictwo Instytut Śląski 2002.
- S z c z e p a ń s k i W.: Belgijscy z Siemiatycz, „Ozon” 17-18(2006), s. 34-35.
- S z e w c z y k W.: Rozumieć siebie i innych. Zarys psychologii, Tarnów: Wydawnictwo Biblos 2002.
- T e r e l a k J. F.: Psychologia stresu, Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta 2001.
- W i t k i n G.: Stres kobiecy. Jak radzić sobie ze stresem w latach dziewięćdziesiątych, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis 1998.
- W i t k i n G.: Stres męski. Jak radzić sobie ze stresem w latach dziewięćdziesiątych, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis 2000.
- W o j a c z e k K.: Więź małżeńska w sytuacji rozłąki z przyczyn ekonomicznych, Opole: Wydawnictwo Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego 2007.
- W r z e ś n i e w s k i K.: Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru, [w:] Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne, red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego 2000, s. 44-67.

ANEKS

PORÓWNIANIA WIELOKROTNE POMIĘDZY GRUPAMI

					Różnica średnich (I-J)	Błąd standar- dowy	Istot- ność	95% przedział ufności		
								Dolna granica	Górna granica	
Zmienna zależna	KZ	(I) Wykształ- cenie	P	(J) Wykształ- cenie	S	0,219	1,708	1,000	-4,53	4,97
					ST	0,679	1,826	0,996	-4,40	5,76
					W	-0,250	1,726	1,000	-5,05	4,55
					Z	0,750	1,745	0,993	-4,10	5,60
			S	(J) Wykształ- cenie	P	-0,219	1,708	1,000	-4,97	4,53
					ST	0,460	1,032	0,992	-2,41	3,33
					W	-0,469	0,842	0,981	-2,81	1,87
					Z	0,531	0,881	0,974	-1,92	2,98
			ST	(J) Wykształ- cenie	P	-0,679	1,826	0,996	-5,76	4,40
					S	-2,906	1,207	0,122	-6,26	0,45
					W	-0,370	1,241	0,998	-3,82	3,08
					Z	0,304	1,277	0,999	-3,25	3,86
	W	(J) Wykształ- cenie	P	1,370	2,018	0,961	-4,24	6,98		
			S	-2,536	0,984	0,083	-5,27	0,20		
			ST	0,370	1,241	0,998	-3,08	3,82		
			Z	0,675	1,069	0,970	-2,30	3,65		
	Z	(J) Wykształ- cenie	P	0,696	2,041	0,997	-4,98	6,37		
			S	-3,211(*)	1,030	0,020	-6,07	-0,35		
			ST	-0,304	1,277	0,999	-3,86	3,25		
			W	-0,675	1,069	0,970	-3,65	2,30		
	PO	(I) Wykształ- cenie	P	(J) Wykształ- cenie	S	-0,250	1,359	1,000	-4,03	3,53
					ST	-0,607	1,452	0,994	-4,65	3,43
					W	0,102	1,373	1,000	-3,72	3,92
					Z	0,815	1,388	0,977	-3,04	4,67
S		(J) Wykształ- cenie	P	0,250	1,359	1,000	-3,53	4,03		
			ST	-0,357	0,821	0,992	-2,64	1,93		
			W	0,352	0,669	0,985	-1,51	2,21		
			Z							

Zmienne zależna	DY	(I) Wykształcenie	ST	(J) Wykształcenie	Z	1,065	0,700	0,552	-0,88	3,01
					P	0,607	1,452	0,994	-3,43	4,65
					S	0,357	0,821	0,992	-1,93	2,64
					W	0,709	0,844	0,917	-1,64	3,06
			Z	1,422	0,868	0,477	-0,99	3,84		
			W	(J) Wykształcenie	P	-0,102	1,373	1,000	-3,92	3,72
					S	-0,352	0,669	0,985	-2,21	1,51
					ST	-0,709	0,844	0,917	-3,06	1,64
					Z	0,713	0,727	0,863	-1,31	2,73
			Z	(J) Wykształcenie	P	-0,815	1,388	0,977	-4,67	3,04
					S	-1,065	0,700	0,552	-3,01	0,88
					ST	-1,422	0,868	0,477	-3,84	0,99
	W	-0,713			0,727	0,863	-2,73	1,31		
		(I) Wykształcenie	P	(J) Wykształcenie	S	3,719	1,834	0,261	-1,38	8,82
					ST	3,929	1,961	0,272	-1,52	9,38
					W	2,648	1,853	0,611	-2,51	7,80
					Z	3,152	1,874	0,450	-2,06	8,36
			S	(J) Wykształcenie	P	-3,719	1,834	0,261	-8,82	1,38
					ST	0,210	1,108	1,000	-2,87	3,29
					W	-1,071	0,904	0,760	-3,58	1,44
					Z	-0,567	0,946	0,975	-3,20	2,06
			ST	(J) Wykształcenie	P	-3,929	1,961	0,272	-9,38	1,52
					S	-0,210	1,108	1,000	-3,29	2,87
					W	-1,280	1,139	0,793	-4,45	1,89
					Z	-0,776	1,172	0,964	-4,04	2,48
	W	(J) Wykształcenie	P	-2,648	1,853	0,611	-7,80	2,51		
			S	1,071	0,904	0,760	-1,44	3,58		
			ST	1,280	1,139	0,793	-1,89	4,45		
Z			0,504	0,981	0,986	-2,23	3,23			
Z	(J) Wykształcenie	P	-3,152	1,874	0,450	-8,36	2,06			
		S	0,567	0,946	0,975	-2,06	3,20			
		ST	0,776	1,172	0,964	-2,48	4,04			
		W	-0,504	0,981	0,986	-3,23	2,23			

Zmienna zależna	SK	(I) Wykształ- cenie	P	(J) Wykształ- cenie	S	-1,000	1,979	0,987	-6,50	4,50
					ST	0,036	2,116	1,000	-5,85	5,92
					W	-2,028	2,000	0,848	-7,59	3,53
					Z	-1,207	2,022	0,975	-6,83	4,42
			S	(J) Wykształ- cenie	P	1,000	1,979	0,987	-4,50	6,50
					ST	1,036	1,196	0,909	-2,29	4,36
					W	-1,028	0,975	0,829	-3,74	1,68
					Z	-0,207	1,020	1,000	-3,04	2,63
			ST	(J) Wykształ- cenie	P	-0,036	2,116	1,000	-5,92	5,85
					S	-1,036	1,196	0,909	-4,36	2,29
					W	-2,063	1,229	0,452	-5,48	1,35
					Z	-1,242	1,265	0,863	-4,76	2,28
	W	(J) Wykształ- cenie	P	2,028	2,000	0,848	-3,53	7,59		
			S	1,028	0,975	0,829	-1,68	3,74		
			ST	2,063	1,229	0,452	-1,35	5,48		
			Z	0,821	1,059	0,937	-2,12	3,77		
	Z	(J) Wykształ- cenie	P	1,207	2,022	0,975	-4,42	6,83		
			S	0,207	1,020	1,000	-2,63	3,04		
			ST	1,242	1,265	0,863	-2,28	4,76		
			W	-0,821	1,059	0,937	-3,77	2,12		
	PW	(I) Wykształ- cenie	P	(J) Wykształ- cenie	S	1,563	2,348	0,963	-4,97	8,09
					ST	1,214	2,510	0,989	-5,77	8,20
					W	1,352	2,372	0,979	-5,25	7,95
					Z	3,109	2,399	0,694	-3,56	9,78
S			(J) Wykształ- cenie	P	-1,563	2,348	0,963	-8,09	4,97	
				ST	-0,348	1,419	0,999	-4,29	3,60	
				W	-0,211	1,157	1,000	-3,43	3,01	
				Z	1,546	1,210	0,706	-1,82	4,91	
ST			(J) Wykształ- cenie	P	-1,214	2,510	0,989	-8,20	5,77	
				S	0,348	1,419	0,999	-3,60	4,29	
				W	0,138	1,458	1,000	-3,92	4,19	
				Z	1,894	1,501	0,715	-2,28	6,07	

Zmienna zależna	UU	(I) Wykształcenie	W	(J) Wykształcenie	P	-1,352	2,372	0,979	-7,95	5,25
					S	0,211	1,157	1,000	-3,01	3,43
					ST	-0,138	1,458	1,000	-4,19	3,92
					Z	1,757	1,256	0,630	-1,74	5,25
			Z	(J) Wykształcenie	P	-3,109	2,399	0,694	-9,78	3,56
					S	-1,546	1,210	0,706	-4,91	1,82
					ST	-1,894	1,501	0,715	-6,07	2,28
					W	-1,757	1,256	0,630	-5,25	1,74
	PP	(I) Wykształcenie	P	(J) Wykształcenie	S	-1,750	2,292	0,940	-8,12	4,62
					ST	-3,107	2,450	0,711	-9,92	3,71
					W	-2,176	2,316	0,881	-8,62	4,26
					Z	-2,511	2,342	0,820	-9,02	4,00
			S	(J) Wykształcenie	P	1,750	2,292	0,940	-4,62	8,12
					ST	-1,357	1,385	0,864	-5,21	2,49
					W	-0,426	1,129	0,996	-3,57	2,71
					Z	-0,761	1,182	0,967	-4,05	2,52
			ST	(J) Wykształcenie	P	3,107	2,450	0,711	-3,71	9,92
					S	1,357	1,385	0,864	-2,49	5,21
					W	0,931	1,423	0,965	-3,03	4,89
					Z	0,596	1,465	0,994	-3,48	4,67
	W	(J) Wykształcenie	P	2,176	2,316	0,881	-4,26	8,62		
			S	0,426	1,129	0,996	-2,71	3,57		
			ST	-0,931	1,423	0,965	-4,89	3,03		
			Z	-0,335	1,226	0,999	-3,75	3,08		
	Z	(J) Wykształcenie	P	2,511	2,342	0,820	-4,00	9,02		
			S	0,761	1,182	0,967	-2,52	4,05		
			ST	-0,596	1,465	0,994	-4,67	3,48		
			W	0,335	1,226	0,999	-3,08	3,75		
PP	(I) Wykształcenie	P	(J) Wykształcenie	S	-1,594	2,363	0,961	-8,16	4,98	
				ST	-2,393	2,526	0,878	-9,42	4,63	
				W	-1,769	2,387	0,946	-8,41	4,87	
				Z	0,315	2,414	1,000	-6,40	7,03	

Zmienna zależna		S	(J) Wykształ- cenie	P	1,594	2,363	0,961	-4,98	8,16	
				ST	-0,799	1,428	0,980	-4,77	3,17	
				W	-0,175	1,164	1,000	-3,41	3,06	
				Z	1,909	1,218	0,522	-1,48	5,30	
		ST	(J) Wykształ- cenie	P	2,393	2,526	0,878	-4,63	9,42	
				S	0,799	1,428	0,980	-3,17	4,77	
				W	0,624	1,467	0,993	-3,46	4,71	
				Z	2,708	1,510	0,384	-1,49	6,91	
		W	(J) Wykształ- cenie	P	1,769	2,387	0,946	-4,87	8,41	
				S	0,175	1,164	1,000	-3,06	3,41	
				ST	-0,624	1,467	0,993	-4,71	3,46	
				Z	2,084	1,264	0,471	-1,43	5,60	
	Z	(J) Wykształ- cenie	P	-0,315	2,414	1,000	-7,03	6,40		
			S	-1,909	1,218	0,522	-5,30	1,48		
			ST	-2,708	1,510	0,384	-6,91	1,49		
			W	-2,084	1,264	0,471	-5,60	1,43		
	PZS	(I) Wykształ- cenie	P	(J) Wykształ- cenie	S	-3,938	3,555	0,802	-13,82	5,95
					ST	-0,929	3,800	0,999	-11,50	9,64
					W	-1,519	3,591	0,993	-11,50	8,47
					Z	0,870	3,631	0,999	-9,23	10,97
S			(J) Wykształ- cenie	P	3,938	3,555	0,802	-5,95	13,82	
				ST	3,009	2,148	0,629	-2,96	8,98	
				W	2,419	1,752	0,641	-2,45	7,29	
				Z	4,807	1,832	0,074	-0,29	9,90	
ST			(J) Wykształ- cenie	P	0,929	3,800	0,999	-9,64	11,50	
				S	-3,009	2,148	0,629	-8,98	2,96	
				W	-0,590	2,208	0,999	-6,73	5,55	
				Z	1,798	2,272	0,933	-4,52	8,12	
W	(J) Wykształ- cenie	P	1,519	3,591	0,993	-8,47	11,50			
		S	-2,419	1,752	0,641	-7,29	2,45			
		ST	0,590	2,208	0,999	-5,55	6,73			
		Z	2,388	1,902	0,719	-2,90	7,68			

Zmienna zależna			Z	(J) Wykształcenie	P	-0,870	3,631	0,999	-10,97	9,23
					S	-4,807	1,832	0,074	-9,90	0,29
					ST	-1,798	2,272	0,933	-8,12	4,52
					W	-2,388	1,902	0,719	-7,68	2,90
	EZS	(I) Wykształcenie	P	(J) Wykształcenie	S	0,938	6,331	1,000	-16,67	18,54
					ST	-0,321	6,768	1,000	-19,14	18,50
					W	-1,972	6,396	0,998	-19,76	15,81
					Z	2,859	6,467	0,992	-15,13	20,84
			S	(J) Wykształcenie	P	-0,938	6,331	1,000	-18,54	16,67
					ST	-1,259	3,825	0,997	-11,90	9,38
					W	-2,910	3,120	0,883	-11,59	5,77
					Z	1,921	3,263	0,976	-7,15	11,00
			ST	(J) Wykształcenie	P	0,321	6,768	1,000	-18,50	19,14
					S	1,259	3,825	0,997	-9,38	11,90
					W	-1,651	3,932	0,993	-12,58	9,28
					Z	3,180	4,047	0,934	-8,07	14,43
	W	(J) Wykształcenie	P	1,972	6,396	0,998	-15,81	19,76		
			S	2,910	3,120	0,883	-5,77	11,59		
			ST	1,651	3,932	0,993	-9,28	12,58		
			Z	4,831	3,387	0,613	-4,59	14,25		
	Z	(J) Wykształcenie	P	-2,859	6,467	0,992	-20,84	15,13		
			S	-1,921	3,263	0,976	-11,00	7,15		
			ST	-3,180	4,047	0,934	-14,43	8,07		
			W	-4,831	3,387	0,613	-14,25	4,59		

* Różnica średnich istotna na poziomie 0,05

STRATEGIES OF STRESS MANAGING
IN SPOUSES IN THE SITUATION OF LABOR MIGRATION

S u m m a r y

Stephen Castles and Mark Miller have defined contemporary times as the age of migration. Similarly, in Poland labor migration that was intensified after Poland had joined the European Union, is a phenomenon forming numerous social processes. Poles' migrations share the general tendencies: globalization, acceleration, diversification and feminization. They have many consequences for marital and family life. One of them, that is the cause why other consequences occur, is stress. The present article tackles the issue of strategies of coping with stress used by the spouse of a labor migrant, who remains at home.

The article consists of two parts. In Part One the specific character is presented of labor migrations after Poland had joined the European Union. The results brought by migration are sketched on the family and social planes. The effect of separation caused by economic factors on the marital bond and on the family life is emphasized. Among the many consequences also stress is mentioned, that is characterized from the angle of the migration process, starting from the decision about the trip, through successive "visits of the migrant at home", to the consequences of the long absence in the relations with the wife/husband and with the children. The significance is emphasized of the choice of certain strategies of coping in the situation of a series of stressing events started by migration. In view of the fact that the problem had not been made the object of academic considerations before, research was conducted that aimed at describing the way that the selected traits in the spouses of labor migrants influence the choice of strategies and particular ways of coping. Hypotheses and research questions were formulated, taking into consideration such variables as sex, education, length of marriage, and the connection of these variables with the strategies of coping with stress. In order to verify the hypotheses and to answer the questions two research tools were used: a demographic questionnaire and the Ways of Coping Questionnaire by Richard S. Lazarus and Susan Folkman.

Part Two of the article contains a description of the methodology of the authors' own research, as well as an analysis and interpretation of the obtained results. On the basis of the demographic questionnaire the population of the spouses of labor migrants who remain at home was characterized, as well as the difficulties that the subjects consider troublesome in the situation of separation caused by economic factors. In the summing up of the article the conclusions are included that may be a basis for planning family-marital counseling in the situation of labor migration.

Translated by Tadeusz Karłowicz

Słowa kluczowe: migracja zarobkowa, stres, radzenie sobie ze stresem, małżeństwo na odległość.

Key words: labor migration, stress, stress management, long distance marriage.