

Elżbieta Kornacka-Skwara

Wykorzystanie sprzężenia zwrotnego do udzielania pomocy rodzinie w sytuacji emigracji

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika 22, 165-175

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Elżbieta KORNACKA-SKWARA

Wykorzystanie sprzężenia zwrotnego do udzielania pomocy rodzinie w sytuacji emigracji

Wprowadzenie

W niniejszym artykule autorka analizuje zastosowanie mechanizmu sprzężeń zwrotnych jako sposobu pomocy rodzinom znajdującym się w sytuacji trudnej – z punktu widzenia procesów akulturacyjnych.

Zjawisko emigracji z Polski – głównie do krajów Europy Zachodniej i Ameryki Północnej – pokazało, że przed badaczami z różnych dyscyplin naukowych pojawiło się wiele nowych, nieanalizowanych dotychczas problemów. Każda sytuacja, w której zaistniała rozbieżność między potrzebami lub zadaniami a możliwością ich realizacji ze względu na działanie czynników zakłócających, może być, według T. Tomaszewskiego, sytuacją trudną. Masowy wręcz exodus Polaków, rozłąka z rodziną (a czasem wyjazdy całych rodzin) stwarzają wiele sytuacji nowych, które doświadczane są przez emigrujących jako sytuacje trudne.

1. Sytuacje trudne

Sytuacje trudne w koncepcji T. Tomaszewskiego¹ są sytuacjami stresowymi: w znaczeniu subiektywnym, gdy naruszenie równowagi między składowymi częściami struktury czynności spowodowane jest stanem organizmu człowieka, oraz w znaczeniu obiektywnym – wówczas wnioskujemy o tym z cech zadania lub warunków zewnętrznych, w jakich zadanie jest wykonywane. Zazwyczaj wymieniane są następujące rodzaje sytuacji trudnych: sytuacja deprywacji, sytu-

¹ T. Tomaszewski, *Człowiek i otoczenie*, [w:] *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, Warszawa 1979, s. 94.

acja przeciążenia, sytuacja utrudnienia, sytuacja konfliktowa i sytuacja zagrożenia. Ta sama sytuacja może być jednocześnie każdą z wymienionych. „Sytuacja trudna zawiera czynniki, które stanowią zagrożenie dla jednostki, sygnalizowane lub bezpośrednio doznawane – zakłócają, bądź uniemożliwiają działanie zmierzające do osiągnięcia celu (zaspokojenie potrzeby, rozwiązania zadania), bądź powodują pozbawienie cennych wartości; sytuacja trudna wyzwala stan wzmożonej aktywizacji i obciąża lub przeciąża system regulacji zachowania”². Wśród następstw sytuacji trudnych wymieniane są:

- następstwa fizjologiczne – mogą prowadzić do nastawienia lękowego, nastawienia rezygnacyjnego i nastawienia odnoszącego;
- urazy psychiczne różniące się strukturą, nasileniem i czasem oddziaływaniem;
- następstwa korzystne – zgodnie z założeniem, że sytuacje trudne mogą prowadzić do zmian pozytywnej (teoria kryzysu G. Caplana, teoria dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego).

W badaniach nad sytuacjami trudnymi i stresowymi w rodzinie najczęściej używane są następujące pojęcia:

- stresory rodzinne – czyli silne zdarzenia wywołujące zmiany w systemie rodzinnym,
- stres rodzinny – czyli reakcja rodziny na napięcia wywołane przez stresory,
- kryzys rodzinny – czyli taki poziom zakłóceń funkcjonowania rodziny, który wiąże się z brakiem adekwatności stosowanych środków i posiadanych zasobów rodziny³.

2. Sytuacje trudne doświadczane przez emigrantów

Podstawowa, a zarazem charakterystyczna, cecha funkcjonowania osób przebywających na emigracji to życie w nowym – zmienionym środowisku społecznym; często zmiana polega na osłabieniu dotychczasowych relacji z osobami pozostającymi w kraju macierzystym (osoby, które pozostawiły swoich najbliższych w kraju, mają trudności z częstymi odwiedzinami) oraz na doświadczaniu procesu stabilizowania relacji w nowym otoczeniu. Oba te zjawiska rozciągnięte w czasie zależą od różnorodnych czynników – począwszy od cech indywidualnych (osobowości, emocjonalności, motywacji, oczekiwań, systemu wartości), poprzez cechy środowiska, właściwości nowej społeczności bądź całokształt systemu kulturowego, aż po sieć uwarunkowań (w tym prawnych), związanych z możliwościami osiedlania się, zarobkowania i rozwoju. „Osoby, które zdecydowały się na emigrację, często mówią o poczuciu wyobcowania. Wynika ono z bariery językowej oraz trudności z nawiązaniem kontaktów z lokalnymi

² M. Jarosz, *Psychologia lekarska*, Warszawa 1988, s. 145.

³ M. Radochoński, *Choroba a rodzina*, Rzeszów 1987, s. 57–65.

mieszkańcami danego kraju, którzy często winią Polaków za zabieranie im miejsc pracy⁴. Jeszcze inna trudność wiąże się z aspektem materialnym życia emigrantów. Stresorem jest też często sama praca, która nie spełnia oczekiwań pracowników, zwykle jest poniżej ich możliwości i kwalifikacji. Taka sytuacja rodzi frustrację, rzutuje na obraz siebie, powoduje poczucie zewnątrzsterowności i bezradności.

Często z decyzjami o wyjeździe łączą się zarówno motywy ekonomiczne, jak i psychologiczne. „Brak bliskiej więzi w małżeństwie, brak rozmów, wzajemne rozczarowanie, nieumiejętność budowania stałej i silnej relacji, gdy okres zakochania i fascynacji już minął, tkwienie w nierozwiązanych kryzysach i błędnych kołach wzajemnych oskarżeń. Małżonkom w takich sytuacjach wydaje się, że wyjazd partnera za granicę do pracy to zbawienny pomysł. Dzięki temu nie muszą podejmować otwarcie trudnych spraw, nawet nie próbują uczyć się komunikacji, dopasowywania się do siebie, mówienia o swoich potrzebach, rozwiązywania konfliktów⁵. Wyjazd za granicę jest więc ucieczką rozumianą jako najlepsze wyjście z już zaistniałej trudnej sytuacji.

Można zatem przyjąć, że pobyt na emigracji może być trwale bądź okresowo sytuacją trudną dla osób bezpośrednio i pośrednio w nią zaangażowanych (a zatem i dla systemów rodzinnych tych osób). B. de Barbaro⁶ mówi o kilku źródłach stresu doświadczanego przez rodzinę. Mogą one pochodzić spoza rodziny lub brać swój początek z wnętrza rodziny. Z drugiej strony, mogą oddziaływać bezpośrednio lub pośrednio na całą rodzinę. Gdy źródło stresu jest pozarodzinne, możemy mówić o stresie:

- działającym na całą rodzinę, np. w przypadku zmiany miejsca zamieszkania, emigracji, załamania gospodarki;
- działającym na jednego członka rodziny, a mogącym rozprzestrzenić się na konkretny podsystem, jak i na cały system rodzinny.

Należy stwierdzić w kontekście psychologii akulturacji, że migracja oraz emigracja to przykłady sytuacji, w której znaczenie dominujące mają czynniki zewnętrzne.

3. Procesy akulturacji

W definicji akulturacji psychologicznej zwraca się uwagę na wystąpienie na skutek tego procesu zmian – zarówno w jednostce, jak i w kulturze. Zmiany te dokonują się na 2 wyodrębnionych poziomach: na poziomie grupowym (np. w zakresie struktury grypy, organizacji, zasobów ekonomicznych) i na poziomie indywidualnym (w zakresie postaw, wartości, poczucia tożsamości czy zacho-

⁴ L. Piekarska, *Emigracja... coraz mniej chętnych?*, www.startpeople.pl, stan z 7.11.2008.

⁵ B. Smolińska, *Tata na emigracji*, www.charaktery.eu, stan z 1.07.2008.

⁶ B. de Barbaro, *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Kraków 1999, s. 53.

wań indywidualnych)⁷. John Berry wyraźnie zwraca uwagę na rozróżnienie między akulturacją a asymilacją⁸. W podstawowym znaczeniu akulturacja to adaptacja zarówno psychologiczna (dobrostan psychiczny i fizyczny) i społeczno-kulturowa (skuteczność funkcjonowania i osiągania własnych celów w nowym otoczeniu). W wyniku procesu akulturacji może nastąpić integracja, asymilacja, separacja bądź marginalizacja:

- integracja, która oznacza współpracę z przedstawicielami kultury pochodzenia i osiedlenia; pracy towarzyszą pozytywne emocje, poczucie adekwatności, satysfakcji, skuteczności; w sferze prywatnej satysfakcjonujące kontakty towarzyskie z przedstawicielami obu kultur, poczucie obustronnego zrozumienia; przełączanie się z jednego systemu kulturowego na drugi bez uszczerbku dla kondycji psychicznej;
- asymilacja, czyli ograniczanie kontaktów z osobami własnej kultury jako źródła negatywnych odczuć i przeżyć; głównym źródłem satysfakcji i pozytywnych emocji są relacje z członkami grupy przyjmującej; dążenie do realizacji siebie i osiągania celów w nowym otoczeniu; zachowanie, ubieranie, mówienie jak w grupie przyjmującej; niechęć wobec kultury pochodzenia, negatywna jej ewaluacja, nieużywanie języka, zaprzeczanie pochodzeniu;
- separacja oznaczająca kontakty z kulturą przyjmującą na poziomie koniecznego minimum z przewagą negatywnych emocji; przewaga kontaktów z jednostkami z kultury pochodzenia jako satysfakcjonujących;
- marginalizacja jako sytuacja, w której kontakty z obydwojmi środowiskami są źródłem negatywnych emocji, brak kompetencji do funkcjonowania w nich; brak satysfakcji w pracy; wycofanie z kontaktów; zachowania destruktywne.

Badania nad procesami akulturacji i ich związkiem z dobrostanem psychicznym pokazują, że ani całkowita asymilacja dominującej kultury, ani oddzielenie od kultury dominującej nie przyczyniają się do lepszego funkcjonowania. Czynniki takie, jak: pochodzenie etniczne, kultura, płeć, pozycja socjo-ekonomiczna, pozwalają nam zrozumieć, na czym polegają ogólne prawidłowości rządzące naszym zachowaniem i procesami poznawczymi. „Gdy pominiemy te czynniki, mamy do czynienia z pewnym rdzeniem osobowości – potencjałem, o którego sposobie realizacji decydują te właśnie czynniki”⁹. Przebieg procesów akulturacyjnych wiąże się ze specyficznymi czynnikami, wśród których pod uwagę należy wziąć: tryb życia społeczności danego kraju i grup napływowych, rodzaj relacji między tymi grupami (dobrowolna, wymuszona), status grupy (czy jest to grupa dominująca, czy podporządkowana), a w odniesieniu do kraju docelowego pobytu: wiedza i znajomość norm i zasad panujących w danym kraju, wcześniej-

⁷ J. Berry, D. Sam, *The Cambridge handbook of acculturation psychology*, Cambridge 2006, s. 14.

⁸ Asymilację J. Berry postrzega jako jedną z 4 strategii możliwych do przyjęcia przez osobę w procesie akulturacji. Tamże, s. 12.

⁹ R. Spencer, *Psychologia współczesna*, Gdańsk 2004, s. 508.

sze doświadczenie, decyzja o pobycie/powrocie, wsparcie psychospołeczne w docelowym kraju, podobieństwo do kultury pochodzenia, osobowość migrantów, a także strategia *coping* stosowane w sytuacjach trudnych¹⁰.

Analizując decyzje emigracyjne Polaków, zgodnie z uzyskanymi wynikami badań, najczęściej podawanym powodem wyjazdu jest zła sytuacja materialna rodziny¹¹. Często osoby z taką motywacją deklarują chęć powrotu do Polski, jeśli tylko zarobią wystarczającą kwotę pieniędzy. Zatem wyjeżdżając, nie biorą pod uwagę możliwości osiedlenia się w kraju wyboru. Poczucie tymczasowości sprawia, że przyjmują oni 2 niekorzystne strategie akulturacyjne – separację bądź marginalizację (np. nie szukają przyjaciół, grupy wsparcia, nie poznają języka, kultury danego kraju). W ten sposób sytuacja trudna staje się jeszcze bardziej uciążliwa, a strategia „wytrwania za wszelką cenę” może powodować, że koszty poniesione na emigracji są znacznie wyższe niż ewentualne zyski.

4. Emigracja w Polsce – stan aktualny

Aby unaocznić, jak poważnym problemem może być radzenie sobie z sytuacją trudną na emigracji, warto przyjrzeć się statystykom pokazującym rozmiary współczesnej emigracji z Polski. Stan na 2012 r. w zakresie ruchu emigracyjnego przedstawiają tabele 1–3. Analizy statystyczne ruchów migracyjnych pokazują, że mamy do czynienia z jedną z największych fal emigracji po 1990 roku.

W tabeli 1 przedstawione są zbiorcze dane na temat emigracji Polaków w 2012 r.

¹⁰ P. Boski, *Kulturowe ramy zachowań społecznych*, Warszawa 2009, s. 516.

¹¹ Przeprowadzone badania 150 osób studiujących w Częstochowie, regionie o przeciętnej stopie bezrobocia pokazują, że głównym powodem wyjazdu z Polski młodych osób może być chęć znalezienia pracy, w tym satysfakcjonującej finansowo, oraz potrzeba dokonania zmiany w swoim życiu. Badani pochodzili z pełnych rodzin, posiadali zazwyczaj 1 lub 2 rodzeństwa, byli najczęściej najstarszymi lub najmłodszymi dziećmi w swojej rodzinie pochodzenia. Rodzice osób badanych mieli zawodowe/średnie wykształcenie i w większości byli osobami pracującymi. Badani najczęściej deklarowali chęć powrotu do Polski, bądź jeszcze nie mieli w tym względzie podjętej ostatecznej decyzji. Jako kraj docelowy badani najchętniej wskazywali Anglię (20%), w drugiej kolejności kraje skandynawskie (17,3%) oraz Niemcy i Amerykę Północną (ok.15%), co po części potwierdzają dane statystyczne (np. dane GUS) – w niniejszych badaniach większym zainteresowaniem w porównaniu do wyników opracowań GUS cieszyła się Ameryka Północna (USA i Kanada) oraz kraje skandynawskie. Motywem wyboru tych krajów były dobre warunki ekonomiczne, a także znajomość języka danego kraju. Istotnym motywem wyboru danego kraju były panujące tam warunki atmosferyczne (klimat). W zakresie strategii akulturacyjnych dominuje w deklaracjach badanych studentów strategia integracyjna. Jednakże, mimo takich deklaracji, powodzenie zastosowania tej strategii zależne jest od wielu czynników, z których – oprócz wymienionych wcześniej – niezwykle istotnymi są cechy psychologiczne badanych (osobowość, umiejętności uczenia się) oraz style i strategie radzenia sobie ze stresem. Por. E. Kornacka-Skwara, *Decyzje migracyjne młodych Polaków*, art. w druku.

Tab. 1. Emigracja w 2012 roku, cała Polska (wg miasto/wieś poprzedniego pobytu, płeć, stan cywilny)

Płeć	Stan cywilny	Miasto	Wieś	Razem
Mężczyzna	Nieustalony	752	271	1023
	Kawalerowie (panny)	3417	1124	4541
	Żonaci (zamężne)	2723	965	3688
	Wdowcy (wdowy)	46	12	58
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	527	114	641
Kobieta	Nieustalony	768	333	1101
	Kawalerowie (panny)	3176	1050	4226
	Żonaci (zamężne)	3570	1224	4794
	Wdowcy (wdowy)	230	75	305
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	686	137	823
Razem		15895	5305	21200

Źródło: opracowanie własne, na podstawie danych: GUS, <http://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/>

Dane GUS wskazują, że żonaci mężczyźni bądź zamężne kobiety z miast są drugą pod względem liczebności grupą (po kawalerach i pannach) najczęściej decydującą się na wyjazd z kraju. Jednocześnie warto zauważyć, że częściej żony niż mężowie decydują się na emigrację. Dla sytuacji rodzinnej dzieci, wyjazd matki – szczególnie w naszej kulturze – może być dotkliwiej odczuwany niż wyjazd ojca.

W tabeli 2 przedstawione są dane na temat dzieci, które wyemigrowały z rodzicem/rodzicami bądź dołączyły do rodzica/rodziców w 2012 r. W zdecydowanej większości są to dzieci zamieszkujące miasta.

Tab. 2. Emigracja w 2012 roku, cała Polska (wg miasto/wieś poprzedniego pobytu, stan cywilny) – osoby niepełnoletnie (do 19 r.ż.)

Grupa wieku – 5 lat	Stan cywilny	Miasto	Wieś	Razem
0–4 lat	Nieustalony	60	17	77
	Kawalerowie (panny)	706	218	924
	Żonaci (zamężne)	—	—	0
	Wdowcy (wdowy)	—	—	0
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	—	—	0
5–9 lat	Nieustalony	70	19	89
	Kawalerowie (panny)	887	287	1174
	Żonaci (zamężne)	—	—	0
	Wdowcy (wdowy)	—	—	0
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	—	—	0

Tab. 2. Emigracja w 2012 roku... (cd.)

Grupa wieku – 5 lat	Stan cywilny	Miasto	Wieś	Razem
10–14 lat	Nieustalony	119	31	150
	Kawalerowie (panny)	710	228	938
	Żonaci (zameżne)	—	—	0
	Wdowcy (wdowy)	—	—	0
	Rozwiedzeni (rozwiedzione)	—	—	0
15–19 lat	Nieustalony	215	58	273
	Kawalerowie (panny)	704	295	999
	Żonaci (zameżne)	4	2	6
	Wdowcy (wdowy)	—	—	0
	Rozwiedzeni (rozwiedzione)	—	—	0

Źródło: opracowanie własne, na podstawie danych: GUS, <http://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/>

Wyjazd rodzica za granicę jest zawsze zmianą funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Najwięcej dzieci wyjeżdżających jest w okresie przedszkolnym i młodszym szkolnym.

Tabela 3 prezentuje statystykę emigracji osób od osiągnięcia pełnoletności (od 20 r.ż. do okresu okołoemerytalnego – 60 r.ż. W grupie osób żyjących w związkach małżeńskich najczęściej na wyjazd decydują się osoby między 30 a 40 r.ż.

Tab. 3. Emigracja w 2012 roku, cała Polska (wg miasto/wieś poprzedniego pobytu, stan cywilny) – osoby w wieku produkcyjnym

Grupa wieku – 5 lat	Stan cywilny	Miasto	Wieś	Razem
20–24 lat	Kawalerowie (panny)	741	233	974
	Żonaci (zameżne)	135	48	183
	Wdowcy (wdowy)	—	—	0
	Rozwiedzeni (rozwiedzione)	6	5	11
25–29 lat	Nieustalony	254	95	349
	Kawalerowie (panny)	1055	326	1381
	Żonaci (zameżne)	712	251	963
	Wdowcy (wdowy)	1	—	1
	Rozwiedzeni (rozwiedzione)	63	18	81
30–34 lat	Nieustalony	187	55	242
	Kawalerowie (panny)	842	237	1079
	Żonaci (zameżne)	1263	362	1625
	Wdowcy (wdowy)	5	—	5
	Rozwiedzeni (rozwiedzione)	191	33	224

Tab. 3. Emigracja w 2012 roku... (cd.)

Grupa wieku – 5 lat	Stan cywilny	Miasto	Wieś	Razem
35–39 lat	Nieustalony	131	42	173
	Kawalerowie (panny)	416	111	527
	Żonaci (zamężne)	1107	326	1433
	Wdowcy (wdowy)	8	1	9
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	229	53	282
40–44 lat	Nieustalony	63	58	121
	Kawalerowie (panny)	216	88	304
	Żonaci (zamężne)	780	280	1060
	Wdowcy (wdowy)	12	1	13
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	206	32	238
45–49 lat	Nieustalony	59	51	110
	Kawalerowie (panny)	142	75	217
	Żonaci (zamężne)	617	263	880
	Wdowcy (wdowy)	15	2	17
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	159	32	191
50–54 lat	Kawalerowie (panny)	80	39	119
	Żonaci (zamężne)	590	224	814
	Wdowcy (wdowy)	22	5	27
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	131	31	162
55–59 lat	Kawalerowie (panny)	52	16	68
	Żonaci (zamężne)	464	195	659
	Wdowcy (wdowy)	30	15	45
	Rozwiedzeni (rozwidzione)	104	24	128

Źródło: opracowanie własne, na podstawie danych: GUS, <http://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/>

Z tab. 3 wynika, że w 2012 r. wyjechało więcej osób pozostających w związkach małżeńskich z przedziału wiekowego 50–60 lat, niż pozostających w związkach małżeńskich z przedziału wiekowego 20–30 lat.

5. Znaczenie mechanizmu sprzężeń zwrotnych

Mechanizm sprzężenia zwrotnego opisywany był pierwotnie w naukach ścisłych, następnie na stałe zagościł w kanonie pojęć wykorzystywanych w naukach społecznych. W psychologii pojęcie sprzężenia zwrotnego używane jest najpełniej w odniesieniu do szczegółowych zagadnień teorii systemowej (np. w odniesieniu do procesu komunikowania, technik terapeutycznych prezento-

wanych w nurcie tej koncepcji). Definiowany jest jako mechanizm udzielania szeroko rozumianej zwrotnej informacji, która ma wrócić do osoby inicjującej określone zachowanie. Generalnym celem „zwrócenia/powrotu” informacji jest rozwój odbiorcy feedbacku. W tym kontekście można mówić o informacji zwrotnej pozytywnej oraz informacji zwrotnej negatywnej. Pozytywny feedback – inaczej zwany konstruktywnym – charakteryzuje się intencją wzmocnienia, utrwalenia pożądanego zachowania; feedback negatywny – lub inaczej korygujący – ma na celu zmianę, korektę dotychczasowych działań¹².

Osoby doświadczające sytuacji trudnych na skutek decyzji migracyjnych potrzebują dla prawidłowego funkcjonowania obydwu rodzajów informacji zwrotnych: pozytywnego feedbacku, by zostać wzmocnionym w prawidłowym postępowaniu, korygującego feedbacku, by mieć nie tylko wskazówkę w dokonywaniu zmiany, ale również motywację do przyjęcia odpowiedzialności za zmodyfikowane świadome działanie. Feedback ze strony rodziny (w rodzinie) – współmałżonka, dzieci, rodziców – jest niezbędny dla utrzymania prawidłowych relacji rodzinnych, a w rezultacie jest jednym z pierwszych warunków dobrostanu. G. Caplan¹³ wskazuje, że w zależności od przyjętych środków zaradczych możemy wnioskować na temat radzenia sobie z sytuacjami o charakterze trudnym bądź nawet kryzysowym. W związku z tym wyróżniane są zachowania negatywnie i pozytywnie prognozujące¹⁴. Negatywna prognoza jest wówczas, gdy osoba zachowuje się biernie, życzeniowo, zaprzecza istnieniu sytuacji trudnej, uruchamia projekcję; w sferze emocji stosuje mechanizmy wyparcia lub zaprzeczenia (w przypadku emocji negatywnych). Charakteryzuje ją dezorganizacja funkcjonowania w większości dziedzin swojego życia, traci kontrolę nad emocjami, ma trudności z regenerowaniem sił, nie szuka wsparcia ani go nie akceptuje; stosuje stereotypowe strategie radzenia sobie z problemami, które ją, w jej subiektywnym odczuciu, przytłaczają. „Jednostki o niekorzystnym ukierunkowaniu są nie tylko skłonne do spostrzegania zdarzeń raczej w negatywnym świetle, lecz mogą także doświadczać wysokiego poziomu niepokoju, lęku, frustracji, niezadowolenia czy samotności i na ogół odbierają sytuację czy dany bieg wydarzeń jako trudny, stresowy”¹⁵. Pozytywna prognoza jest wówczas, gdy osoba doświadczająca kryzysu aktywnie mierzy się z problemem, zarówno w sferze poznawczej, emocjonalnej, jak i behawioralnej. Potrafi poszukiwać pomocy i przyjmować ją, stara się realistycznie postrzegać sytuację (regenerować swój organizm, kontrolować codzienną aktywność, uczucia – łącznie z ich ekspresją, „rezygnować z tego, co niemożliwe, oraz akceptować to, co nieuniknione”). Po-

¹² R. i F. Bee, *Feedback*, Warszawa 1998, s. 10.

¹³ G. Caplan, *Principles of preventive psychiatry*, New York 1964.

¹⁴ P. Oleś, *Zjawisko kryzysu psychicznego*, [w:] *Wykłady z psychologii w KUL*, red. A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski, Lublin 1992, s. 404.

¹⁵ M. Plopa, *Psychospołeczne determinanty odporności na stres*, „Psychologia Wychowawcza” 1996, nr 4, s. 308.

siada zaufanie co do swoich kompetencji oraz poczucie możliwości przezwyciężenia kryzysu¹⁶.

Kolejnym zagadnieniem związanym ze stosowaniem informacji zwrotnej podczas pomocy rodzinom zaangażowanym w emigrację jest czas jej udzielania. Ze względu na złożoność i dynamikę funkcjonowania na emigracji, a także specyfikę relacji rodzinnych (bliskość wiąże się z intensywną emocjonalnością i wieloaspektowością relacji) informacja zwrotna powinna być udzielona w takim czasie, by łatwo było uchwycić ewidentny związek między feedbackiem a sytuacją, której dotyczy. Ten dość krótki czas jest zasadny nie tylko ze względu na cechy sytuacji (że będzie jeszcze trwała/istniała, że można mieć na nią wpływ), ale również ze względu na procesy pamięci, uczenia się, spostrzegania (uzyskamy mniej zakłóceń czy zafałszowań sytuacji, która sama w sobie może być już skomplikowana).

Trudnym do rozstrzygnięcia problemem może być decyzja, kto może udzielić konstruktywnego bądź korygującego feedbacku. W rodzinach doświadczających emigracji feedback może i powinien funkcjonować na różnych poziomach odniesień i relacji:

1. poziom indywidualny – to doświadczanie specyficznego feedbacku pochodzącego od siebie samego; posiadanie kontaktu ze swoimi uczuciami, poszerzanie zakresu samowiedzy i samoświadomości, uczenie się siebie;
2. poziom interpersonalny – to feedback w relacji z drugą osobą (najbardziej klasyczna postać sprzężenia zwrotnego, udzielanego przez osobę bliską, do której mamy zaufanie). Może nią być członek rodziny, może być osoba spoza rodziny – przyjaciel, coach, terapeuta;
3. poziom społeczny – to feedback pochodzący z szerszego systemu, obejmującego sieć uwarunkowań nie tylko społecznych, ale i prawnych, ekonomicznych, kulturowych. Jest to kontekst życia osoby, nieraz dosłownie związanej z emigracją.

6. Bariery feedbacku

Leżą one zarówno po stronie nadawcy, jak i odbiorcy informacji zwrotnej. Trudności w stosowaniu feedbacku zaczynają się już na etapie jego zablokowania. Brak feedbacku lub niedopuszczanie do siebie informacji zwrotnej to sygnał alarmowy dla prawidłowego funkcjonowania. Najczęstszymi barierami są: trudności w komunikowaniu, zamiana feedbacku na krytykę, katastrofizowanie na temat skutków ewentualnego udzielenia informacji zwrotnej, trudność z przyjęciem informacji zwrotnej (ciężarem), jakie niesie ze sobą feedback (wymaga al-

¹⁶ M. Plopa, *Wymiary osobowości według H. Eysencka a dynamika stresu w warunkach długotrwałej izolacji zadaniowej*, „Forum Psychologiczne” 1997, nr 2(1), s. 56.

bo wytrwałości w kontynuowaniu tego, co jest pozytywne, albo pracy nad zmianą)¹⁷. W sytuacji emigracji poważnym zagrożeniem dla feedbacku jest wybiórczy lub okazjonalny kontakt z osobami mogącymi brać udział w relacji wymiany informacji (co może być jednym z powodów owej blokady feedbacku). W przypadku przyjęcia nierozwojowych strategii akulturacyjnych – separacji bądź marginalizacji – zdecydowanie utrudniony lub nawet niemożliwy jest feedback od nadawcy z kultury przyjmującej. Jeżeli kontakty będą wybiórcze, tylko z określonym typem osób (inne będą unikane), gdy poszukiwane będą kontakty tylko z osobami z własnej kultury pochodzenia, wówczas mamy do czynienia z brakiem lub jednostronnym rodzajem feedbacku. Jeżeli zaś dojdzie aż do zachowań marginalizacyjnych – wówczas efektem braku feedbacku będą zachowania nieadekwatne, a nawet destruktywne.

Zakończenie

W wielowymiarowej i trudnej sytuacji emigracji feedback jawi się jako metoda samopomocy i pomocy wszystkim osobom zaangażowanym oraz doświadczającym skutków emigracji. Warunkiem jej stosowania jest przede wszystkim uczciwa i oparta na ufności i zaangażowaniu relacja z osobą udzielającą informacji zwrotnej. Nieodzowna – chęć skorzystania z feedbacku wielostronnego (w znaczeniu przyjmowania raczej strategii integracyjnej i asymilacyjnej niż separacyjnej i marginalizacyjnej). Wydaje się, że im więcej feedbacku, tym lepiej, szczególnie gdy zachowana zostanie symetria zarówno w zakresie poziomów, na których jest doświadczany, jak i w odniesieniu do celów (równowaga między stabilnością a zmianą). Opisowany mechanizm feedbacku może być niejednokrotnie jedyną metodą pomocy, bądź wstępem do udzielenia adekwatnych, szczegółowych form wsparcia w sytuacji emigracji.

Summary

Feedback as a Way to Assist the Family in a Emigration Case

The author examines the importance of providing feedback to assist and support families in a situation of going abroad. Emigration can be an example of a difficult situation, which is known to more and more families in Poland. The author gives the latest statistics showing the extent of the problem. A feedback mechanism is presented in relation to the problems of immigrants. It describes the process of acculturation as modifying feedback. Presents barriers feedback, depending on the strategy of acculturation. Feedback is seen as a method of self-help and assistance to all those involved and experiencing the negative effects of emigration. It can often be the only way to help or be an introduction to grant adequate, specific forms of support in case of emigration.

¹⁷ R. i F. Bee, dz. cyt., s. 13.