

 YULIIA BODASHEVSKA

Poleski Uniwersytet Narodowy w Żytomierzu
yulia_bodash@ukr.net

 OLENA SHELEST-SZUMILAS

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
olena.shelest-szumilas@ue.poznan.pl

7 | ODNALEŹĆ SIĘ W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI: STRATEGIE RADZENIA SOBIE JAKO SPOSÓB ADAPTACJI MIGRANTEK I MIGRANTÓW W WARUNKACH PANDEMII COVID-19

<https://doi.org/10.18559/978-83-8211-255-9/7>

Finding oneself in a new reality: Coping strategies as a way
of adaptation for migrants under the COVID-19 pandemic conditions

Abstract: During the COVID-19 pandemic, international migration posed significant challenges, deeply affecting labour markets globally, including in Poland. Migrants faced difficulties such as job loss, unstable employment, and worsened living conditions. In Poland, where the number of employed non-nationals had risen prior to the pandemic, it is crucial to understand the coping strategies employed by migrants in such uncertain times. This study investigates the psychological coping strategies used by Ukrainian migrants in Poland, based on an empirical analysis of 309 participants. The findings contribute to the development of knowledge on migrant resilience and adaptation mechanisms during crises, offering insights for future research on migration psychology. Additionally, the results aim to inform effective interventions and provide recommendations for organisations supporting migrants.

Keywords: migration, coping strategies, adaptation.

Sugerowane cytowanie:

Bodashevska, Y. i Shelest-Szumilas, O. (2024). Odnaleźć się w nowej rzeczywistości: strategie radzenia sobie jako sposób adaptacji migrantek i migrantów w warunkach pandemii COVID-19. W: A. Wach i A. Metelski (red.), *Nowe odsłony i trendy psychologii w biznesie* (s. 123–142). Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. <https://doi.org/10.18559/978-83-8211-255-9/7>



Ta książka jest udostępniana na licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe

Wstęp

Migracja jako zjawisko społeczne, ekonomiczne i kulturowe jest również procesem adaptacji ludzi do nowego środowiska, co wiąże się z podejmowaniem decyzji o dostosowaniu się do lokalnych potrzeb kulturowych i wejściem w lokalny system społeczno-gospodarczy. Kiedy osoba doświadcza migracji, w tym migracji zagranicznej, ma to znaczący wpływ na jej życie, ponieważ musi zmobilizować zasoby, aby ponownie ocenić swoje wartości, opracować strategie zmniejszania negatywnych konsekwencji oraz przezwyciężyć stresującą sytuację związaną z przeprowadzką do innego kraju. Wybuch pandemii COVID-19 miał drastyczny wpływ na sytuację migrantów i migrantek na całym świecie. Mimo że poszczególne branże i sektory gospodarki zostały dotknięte w różnym stopniu konsekwencjami spowodowanymi ich zamrożeniem i wprowadzeniem reżimów sanitarnych, wpływ pandemii w mniejszym lub większym stopniu był odczuwalny w każdym państwie. W szczególnie trudnej sytuacji na rynku pracy znaleźli się pracownicy migrujący. W przypadku tej grupy odczuwalne były zwłaszcza skutki spowodowane zamknięciem granic oraz wprowadzeniem znaczących obostrzeń w podróżowaniu, a także problemami związanymi z legalizacją pobytu i pracy.

Badania pokazują, że osoby migrujące doświadczyły negatywnych skutków pandemii w postaci m.in. utrudnionego dostępu do zatrudnienia i edukacji, utraty lub znaczącego pogorszenia warunków pracy oraz destabilizacji warunków pobytowych i ogólnej sytuacji finansowej (Brzozowski i in., 2020; Ciesielski, 2021; FAO, 2020; Guadagno, 2020; Paul, 2020). Jedną z konsekwencji pandemii COVID-19 był również wzrost ksenofobii i dyskryminacji wobec osób cudzoziemskich. W niektórych krajach, w tym również w Polsce, migrantki i migranci byli obwiniani za rozprzestrzenianie się wirusa oraz postrzegani jako zagrożenie dla zdrowia publicznego, co nasiliło nastroje ksenofobiczne wobec społeczności migranckich (Bartoszkiewicz, 2021; Hennebry i Hari, 2020). Skutkiem tego było nasilenie się wykluczenia społecznego, wzrost przypadków agresji werbalnej lub fizycznej, jak również ograniczenia w dostępie do usług i miejsc pracy (Homel, b.d.; Guadagno, 2020; *Kryzys Covid-19 a mowa nienawiści...*, 2020; RPO, 2020). Takie okoliczności doprowadziły u migrantów do zwiększonego niepokoju o sytuację ekonomiczną, ale jednocześnie pandemia i związane z nią ograniczenia skłoniły wiele osób do odkrycia i wykorzystania osobistych zasobów, które pomogły dostosować się do nowej, wysoce niepewnej rzeczywistości oraz wykorzystać zaistniałą sytuację (Shelest-Szumilas i Woźniak, 2023b).

Podjęcie zatrudnienia przez migrantów w określonych sektorach oraz praca w niestabilnych warunkach należą do czynników, które w okresie pandemii powodowały większe ryzyko zwolnień w sytuacji spadku aktywności przedsiębiorstw, ale także nadużyć i wykorzystywania pracowników cudzoziemskich (Magdziarz i Styrnol, 2021). Dodatkowo utrudniony dostęp do systemu opieki zdrowotnej, szczególnie w przypadku migrantek i migrantów pracujących nielegalnie lub na podstawie umów zlecenia, uniemożliwił korzystanie z porad lekarskich, zwiększając ryzyko zakażenia i pogarszając ich sytuację zdrowotną, w tym również psychiczną (Guadagno, 2020). Znalazienie się w trudnej rzeczywistości rodziło wiele obaw (EWL, 2021), ale również wymagało zaangażowania dostępnych zasobów oraz podjęcia różnych działań i strategii adaptacyjnych na rynku pracy (Churski i in., 2021). W Polsce, gdzie w ostatnich latach obserwowano szybki wzrost liczby migrantek i migrantów podejmujących zatrudnienie, istnieje potrzeba zrozumienia, jakie psychologiczne strategie adaptacji były wykorzystywane przez migrujących pracowników w obliczu nowej rzeczywistości. Badanie tych strategii ma duże znaczenie nie tylko dla zrozumienia wpływu pandemii na doświadczenia osób migrujących, ale także dla opracowania skutecznych interwencji psychologicznych wspierających proces adaptacji wrażliwych grup społecznych w dynamicznie zmieniającym się świecie.

Mimo że pandemia COVID-19 oficjalnie minęła, jej skutki nadal wpływają na życie migrantów i migrantek w Polsce. Zrozumienie, jakie psychologiczne strategie radzenia sobie były stosowane w czasie pandemii, może pomóc w lepszym przygotowaniu systemów wsparcia dla osób cudzoziemskich w przypadku przyszłych kryzysów zdrowotnych i społecznych, a także w bieżącym zarządzaniu ich integracją i dobrostanem psychicznym. W badaniu skoncentrowano się na znalezieniu odpowiedzi na pytanie: Jakie psychologiczne strategie radzenia sobie wykorzystywali migrantki i migranci przebywający w Polsce w warunkach pandemii COVID-19? Celem niniejszego rozdziału jest zidentyfikowanie i opisanie strategii psychologicznych (*coping-strategy*) stosowanych przez migrantów w celu radzenia sobie w sytuacji migracji dla adaptacji w okresie trwania pandemii COVID-19 i obowiązywania ograniczeń. Analiza empiryczna została poprzedzona omówieniem wybranych aspektów wpływu pandemii na sytuację migrantów na rynku pracy. Następnie zaprezentowano wyniki analizy empirycznej zrealizowanej na próbie 309 obywaterek i obywateli Ukrainy, którzy w trakcie udziału w badaniu przebywali w Polsce. Zakres czasowy badania obejmował okres od września 2020 roku do lipca 2021 roku. Dane na potrzeby analizy empirycznej zebrano za pośrednictwem kwestionariusza w formie online. W rozdziale wykorzystano metodę statystyczno-opisową w celu prezentacji danych

opisujących zatrudnienie osób cudzoziemskich w okresie pandemii, a także opracowania i analizy wyników własnych badań empirycznych. W ostatniej części artykułu sformułowano rekomendacje dla instytucji i organizacji pracujących na rzecz migrantów.

7.1. Sytuacja osób migrujących na rynku pracy w Polsce w okresie pandemii COVID-19

Jednym z zauważalnych skutków pandemii COVID-19 i wprowadzonych ograniczeń był mniejszy ruch migracyjny. Zaobserwowano m.in. spadek odsetka osób, które zdecydowały się przyjechać do Polski po raz pierwszy (Bankier.pl, 2021). GUS oszacował, że w ciągu marca i kwietnia 2020 roku liczba osób cudzoziemskich przebywających w Polsce zmniejszyła się o 10,1% w porównaniu ze stanem z końca lutego tegoż roku (GUS, 2020).

Zamrożenie działalności firm w okresie lockdownu wiązało się często ze spadkiem zapotrzebowania na pracę, czego wynikiem była mniejsza aktywność pracodawców w zakresie rekrutowania migrantek i migrantów (Shelest-Szumilas i in., 2021; Urbański, 2022; WUP, 2022). Na przykład wśród pracodawców aglomeracji poznańskiej 30,5% podmiotów deklarowało spadek zatrudnienia osób cudzoziemskich, natomiast w przypadku rodzimych pracowników spadek zatrudnienia zgłaszało 22,6% badanych podmiotów¹. Jednocześnie więcej niż jedna trzecia podmiotów (34,8%) zauważyła spadek liczby zgłaszających się cudzoziemskich kandydatów i kandydatek do pracy (Shelest-Szumilas i in., 2021).

W 2020 roku pracodawcy zarejestrowali w powiatowych urzędach pracy 1 557 923 oświadczeń o zamiarze powierzenia pracy cudzoziemcowi, tj. o 2,3% mniej niż w 2018 roku i o 6,84% mniej niż w roku 2019 (tabela 7.1). W przypadku zezwoleń na pracę także odnotowano spadek. W 2020 roku wydano ich 411 667 (o 7,14% mniej niż w poprzednim roku). Liczba zezwoleń na pracę sezonową w 2020 roku pozostała na takim samym poziomie. W 2021 roku sytuacja się ustabilizowała, a liczba wydanych oświadczeń i zezwoleń na pracy była wyższa niż w roku 2018.

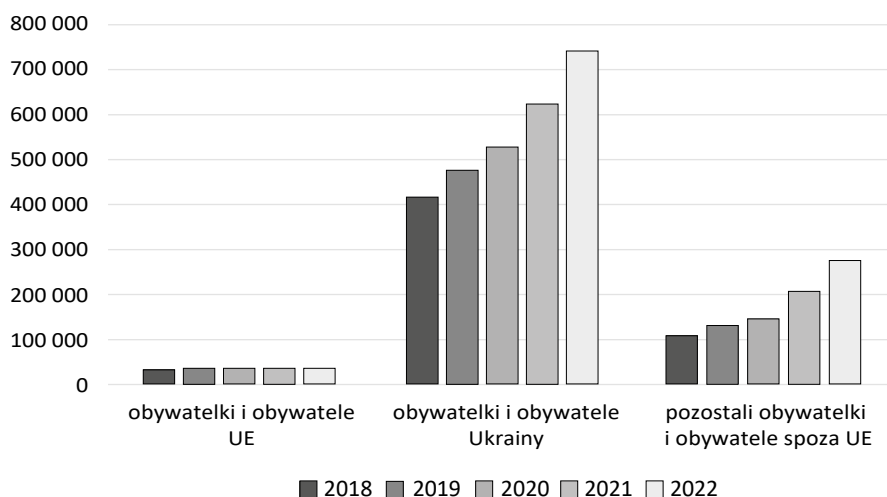
¹ Ponadto, jak wykazali Shelest-Szumilas i Woźniak (2023a), prawdopodobieństwo zgłaszania zapotrzebowania na pracę migrantek i migrantów zależało od różnych czynników, m.in. wielkości przedsiębiorstwa, udziału pracowników migrujących w ogólnym zatrudnieniu, preferencji w zakresie zawieranych umów (tymczasowe) czy lokalizacji.

Tabela 7.1. Liczba wydanych dokumentów zezwalających cudzoziemcom na pracę² w Polsce (2018-2021)

Rodzaj dokumentu	2018	2019	2020	2021
Oświadczenia	1 594 572	1 672 341	1 557 923	1 979 886
Zezwolenia na pracę	327 766	443 297	411 667	504 172
Zezwolenia na pracę sezonową	133 684	125 760	125 770	113 434

Źródło: opracowanie własne na podstawie (MRPiPS, 2024b).

Mimo że w pierwszych miesiącach pandemii nastąpił odpływ osób cudzoziemskich z rynku pracy (MRPiPS, 2024a), na podstawie danych dotyczących osób zgłoszonych do ubezpieczeń emerytalnego i rentowego w ujęciu rocznym (wykres 7.1) można zauważyć, że kryzys związany z pandemią nie wywołał spadku liczby osób objętych ubezpieczeniami społecznymi. Jak pokazuje Kaczmarczyk (2024), pandemia nie tylko nie wywołała znaczącego spadku aktywności zawodowej migrantek i migrantów na polskim rynku pracy, ale w niektórych wybranych

**Wykres 7.1. Liczba cudzoziemców zgłoszonych do ubezpieczeń emerytalnego i rentowego według kraju obywatelstwa w latach 2018-2021³**

Źródło: opracowanie własne na podstawie (ZUS, 2022).

² Liczba wydanych dokumentów nie odzwierciedla w pełni liczby cudzoziemców aktywnie pracujących w danym okresie. Wynika to z kilku przyczyn. Po pierwsze, niektórym osobom wydano więcej niż jedno zezwolenie lub oświadczenie, z kolei niektóre osoby mogły zrezygnować z przyjazdu do Polski. Po drugie, obywatele państw trzecich posiadający m.in. zezwolenie na pobyt stały, zezwolenie na pobyt czasowy i pracę, status rezydenta długoterminowego, kartę Polaka czy będący studentami, nie muszą się ubiegać o dodatkowe dokumenty, aby móc legalnie podejmować zatrudnienie.

³ Stan na koniec roku.

sektorach zaobserwowano dużo większą liczbę zatrudnionych zagranicznych pracowników, niż wynikałoby z prognoz (m.in. w rolnictwie, logistyce, budownictwie, a także w przypadku sektorów wykorzystujących głównie prace sezonowe). Mniejsza skala zwolnień wśród imigrantów i wzrost ich zatrudnienia w wybranych sektorach i przedsiębiorstwach sugeruje, że w okresie niepewności elastyczność w zakresie godzin pracy i krótkoterminowość umów o pracę może być korzystna zarówno dla pracodawców, jak i dla samych pracowników cudzoziemskich (Strzelecki, 2020).

Szczególnie dotknięte ograniczeniami pandemicznymi były migracje cyrkulacyjne i uchodźcze (Żołędowski, 2022), co w znacznym stopniu utrudniło mobilność tych grup migrantek i migrantów oraz ich zdolność do przetrwania w okresie obowiązywania wielu ograniczeń. Natomiast, jak zauważa Łukaszewska-Bezulska (2022), państwowe działania w czasie pandemii nie były skierowane w równym stopniu do wszystkich migrantów, co spowodowało nierówności w dostępie do wsparcia i pomocy. Również pracodawcy przyjmowali odmienne strategie w stosunku do zatrudnianych osób z zagranicy, nie zawsze będąc w stanie rozpoznać specyficzne potrzeby tej grupy pracowników (Maj i Kubiciel-Lodzińska, 2022). Skutkiem tego była pogłębiająca się marginalizacja niektórych grup migrantów.

Opisując sytuację ukraińskich kobiet w Polsce, Cope in. (2021) skupiają uwagę na prekaryjności ich zatrudnienia, które, mimo że w wielu przypadkach dotyczy kluczowych z punktu widzenia życia codziennego sektorów, w czasie pandemii wiązało się z większą niepewnością. Była ona spowodowana ryzykiem utraty pracy, gorszym dostępem do opieki zdrowotnej i mniejszymi możliwościami korzystania z istniejących systemów wsparcia. Ograniczenie dostępu do nauki języka polskiego w warunkach izolacji znacząco spowolniło proces integracji badanych kobiet, mocno utrudniając ich mobilność na rynku pracy w okresie pandemii. Autorzy również podkreślają problem przemocy domowej w rodzinach migrantek, które często nie miały odpowiednich zasobów lub możliwości zgłoszenia tego typu sytuacji ani uzyskania odpowiedniej pomocy.

Istotnym aspektem, który ma wpływ na codzienne funkcjonowanie cudzoziemców w Polsce, jest legalizacja pobytu i pracy. Zawieszane oraz przeciągające się procedury podczas pandemii, wprowadzenie obowiązku odbywania kwarantanny i trudności w uzyskaniu informacji na temat stanu złożonych wniosków spowodowały wzrost niepewności i pogorszenie warunków życia wielu rodzin migranckich⁴ (Brzozowski i in., 2020; Churski i in., 2021; Cope i in., 2021).

⁴ Nieuregulowana sytuacja formalnoprawna powodowała brak możliwości uzyskania pomocy socjalnej (np. utrata prawa do świadczenia wychowawczego 500+) oraz uniemożliwiała dostęp do systemu opieki zdrowotnej.

Pandemia COVID-19 miała również poważne konsekwencje ekonomiczne dla migrantów. Wielu z nich znalazło się w trudnej sytuacji finansowej z powodu utraty pracy lub obniżenia wynagrodzenia, co dodatkowo pogłębiało ich niepewność i stres. Brak stabilnego dochodu utrudniał cudzoziemskim pracownikom nie tylko utrzymanie siebie i swoich rodzin, ale także pokrycie kosztów związanych z migracją i legalizacją pobytu oraz uregulowanie zobowiązań finansowych (Jones i in., 2021). Migranci pracujący w Polsce zgłaszali obawy o swoją przyszłość zawodową i możliwość powrotu na rynek pracy w kontekście przedłużających się ograniczeń i niepewności gospodarczej (Brzozowski i in., 2020; EWL, 2021).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaobserwowała, że zakłócenia w świadczeniu usług zdrowotnych i społecznych doprowadziły do opóźnień w leczeniu na skutek unikania szukania dostępu do opieki medycznej i lekceważenia objawów innych chorób. Z tego powodu pandemia oraz związane z nią ograniczenia i utrudnienia wpłynęły również na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie (WHO, 2021). W przypadku cudzoziemców sytuacja ta była jeszcze bardziej skomplikowana ze względu na bariery językowe, kulturowe i prawne, a także brak przemyślanej kampanii informacyjnej skierowanej do społeczności migranckiej, co dodatkowo utrudniało dostęp do opieki zdrowotnej oraz wsparcia społecznego (Chabasińska, 2022).

W dokumencie podsumowującym stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich i Komisji Ekspertów do spraw Migrantów wymieniono kluczowe problemy, z którymi borykały się osoby uchodźcze i migranckie podczas pandemii. W obszarze rynku pracy wskazano przede wszystkim na (RPO, 2020):

- przedłużanie postępowań legalizacyjnych, co uniemożliwiało legalizację pobytu w Polsce oraz podjęcie legalnego zatrudnienia;
- brak dostępu do procedury uchodźczej i czasowe zamknięcie przejść granicznych, co uniemożliwiało powrót do krajów pochodzenia;
- załamanie rynku, które dla wielu osób oznaczało utratę całości lub części wynagrodzenia, utratę miejsca zamieszkania (m.in. w sytuacji powiązania z miejscem pracy), brak dostępu do świadczeń socjalnych, pogorszenie standardu życia;
- pogorszenie warunków zatrudnienia i nadużycia w miejscu pracy (ze względu m.in. na nieznamość przez migrantów przepisów prawnych).

Na podstawie dostępnych wyników badań na temat sytuacji migrantek i migrantów można przyjąć, że pandemia przyczyniła się do pogłębienia dotychczas istniejących problemów, które dotyczyły różnych aspektów życia i funkcjonowania w Polsce. Najdotkliwiej jednak skutki wprowadzonych ograniczeń były odczuwalne przez pracowników zagranicznych w trakcie pierwszych miesięcy

pandemii (EWL, 2021). Wyniki badań w późniejszych okresach sugerują poprawę sytuacji zatrudnionych migrantów (EWL, 2021), co świadczy o pewnym przystosowaniu zarówno przedsiębiorstw, jak i samych pracowników do nowych warunków funkcjonowania. Należy również wspomnieć, że dostępne są opracowania ukazujące również pozytywne zmiany, które zaszły na rynku pracy na skutek pandemii. Na przykład Strzelecki i Dudek (2021) w raporcie poświęconym sytuacji migrantów we Wrocławiu wskazują m.in. na wzrost udziału stabilnych form zatrudnienia oraz spadek rotacji pracowników zagranicznych. Adaptacja do nowej sytuacji jest również konieczna w przypadku korzystnych z punktu widzenia pracowników zmian na rynku pracy.

W kontekście przedstawionych wyżej wybranych aspektów oddziaływania kryzysu związanego z pandemią COVID-19 na sytuację pracowników cudzoziemskich ważne wydaje się zrozumienie preferowanych przez nich strategii radzenia sobie w celu adaptacji do zmian sytuacji życiowej i zawodowej. Doświadczane trudności, takie jak utrata pracy, niepewność statusu prawnego i społeczne wykluczenie, nierzadko bowiem prowadziły do różnego rodzaju obaw, stanów lękowych oraz pogorszenia dobrostanu psychicznego (Alarcão i in., 2022; EWL, 2021; Shelest-Szumilas i Woźniak, 2023b). Zidentyfikowanie stosowanych przez migrantów strategii radzenia sobie może pomóc w opracowaniu skuteczniejszych programów wsparcia dla różnych grup cudzoziemców szczególnie narażonych na negatywne konsekwencje sytuacji kryzysowych. W kolejnej części zaprezentowano wyniki badań własnych.

7.2. Strategie radzenia sobie migrantek i migrantów z Ukrainy w świetle badań własnych

Dane źródłowe do analizy empirycznej⁵ pozyskano w okresie od września 2020 roku do lipca 2021 roku. Dobór badanych miał charakter celowo-losowy, co wynikało z konieczności dotarcia do specyficznej grupy migrantów, jaką stanowili obywatele i obywatelki Ukrainy przebywający w Polsce w czasie pandemii. Kwestionariusz ankiety przygotowano w języku ukraińskim, a następnie w wersji elektronicznej udostępniono na portalu społecznościowym Facebook w grupach zrzeszających Ukraińców mieszkających w Polsce. Kwestionariusz zawierał 50

⁵ Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego badanie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby przy doborze respondentów zapewnić różnorodność próby badawczej pod względem następujących cech: wiek w momencie migracji, długość pobytu w kraju przyjmującym, wykształcenie, płeć, klasa społeczna, kraj pochodzenia.

twierdzeń, z którymi osoba uczestnicząca w badaniu mogła się zgodzić lub nie zgodzić, wybierając opcję najlepiej odzwierciedlającą jej zachowanie („nigdy”, „rzadko”, „czasami”, „często”).

Wszystkie osoby w momencie udziału w badaniu były zatrudnione na polskim rynku pracy lub tymczasowo nie pracowały. Ankiety wypełniło łącznie 309 migrantów i migrantek z Ukrainy. W badaniu wzięło udział 161 kobiet, co stanowi 52,1% próby badawczej, oraz 148 mężczyzn, co stanowi 47,9% ogółu badanych. Średni wiek w grupie mężczyzn wyniósł 40,3 roku, zaś w grupie kobiet 38,6 roku. Wśród respondentów 54,3% stanowiły osoby mające wykształcenie wyższe. Wykształcenie średnie miało 37,4% osób, a 8,4% ankietowanych było w trakcie studiów. Największą grupę (66,4%) stanowili respondenci, którzy przebywali w Polsce od roku do pięciu lat. Najmniej liczną grupą badanych byli ci, których długość pobytu przekraczała 11 lat (3,2%). Szczegółową strukturę próby badawczej prezentuje tabela 7.2.

Tabela 7.2. Struktura próby badawczej

Wyszczególnienie		Kobiety		Mężczyźni	
		N	%	N	%
Wykształcenie	wyższe	91	56,5	77	52
	średnie (technikum, college, szkoła zawodowa)	54	33,5	61	41,2
	osoba w trakcie studiów	16	10	10	6,8
Długość pobytu w Polsce	1–5 lat	104	64,6	101	68,2
	6–10 lat	51	31,7	43	29,1
	powyżej 11 lat	6	3,7	4	2,7
Zgodność zatrudnienia z pracą wykonywaną w Ukrainie	nie pracuje	60	37,3	39	26,4
	zatrudnienie nie odpowiada pracy, którą wykonywałem/am na Ukrainie	59	36,6	69	46,6
	zatrudnienie odpowiada pracy, którą wykonywałam/wykonywałem na Ukrainie	42	26,1	40	27

Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi respondentów pogrupowano według podstawowej standardowej metodyki pomiaru radzenia sobie opracowanej przez Lazarusa i Folkman (1984), która jest zalecana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (American Psychological Association, APA) do badania podstawowych strategii radzenia sobie wśród migrantów. Autorzy twierdzą, że radzenie sobie w trudnych sytuacjach życiowych to poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki, które ulegają ciągłym zmianom i są podejmowane w celu radzenia sobie z określonymi zewnętrznymi i/lub wewnętrznymi wymaganiami oraz są przez nią oceniane jako obciążające

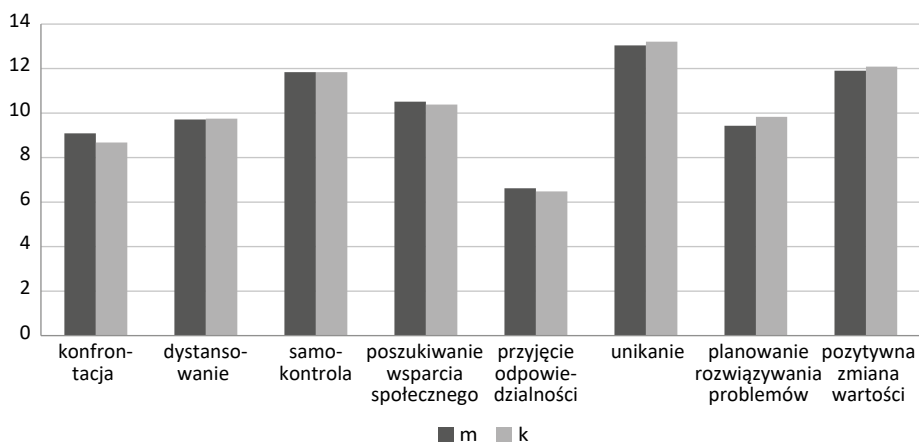
lub przekraczające jej zasoby. Celami radzenia sobie z negatywnymi okolicznościami życiowymi są: przezwyciężenie trudności lub zmniejszenie ich negatywnych konsekwencji, unikanie tychże trudności lub ich znoszenie. Silne (odporne) zachowanie można zdefiniować jako celowe zachowanie społeczne, które pozwala radzić sobie z trudną sytuacją życiową (lub stresem) w sposób odpowiedni do cech osobistych osoby oraz sytuacji przez realizację strategii działania. Takie świadome działanie ma na celu aktywne przekształcenie sytuacji, która jest pod kontrolą, lub dostosowanie się do niej, jeśli nie można jej kontrolować. Jest to istotne dla adaptacji społecznej, ponieważ strategie radzenia sobie są sposobem, w jaki jednostka stawia czoła trudnościom życiowym. Skuteczność strategii zależy z kolei od konkretnej sytuacji oraz dostępnych zasobów osobistych.

Lazarus i Folkman (1984) twierdzą, że radzenie sobie ze stresem jest dynamicznym procesem, który zależy od czynników o charakterze zewnętrznym i wewnętrznym warunkujących wybór skutecznych strategii. Podejście zaprezentowane przez naukowców pomaga zrozumieć, jak człowiek przystosowuje się do wpływu czynników zewnętrznych, takich jak poszukiwanie pracy, różnice kulturowe czy dostęp do wsparcia społecznego, a jednocześnie wzmacnia wewnętrzne aspekty osobowości, takie jak emocje, akceptacja sytuacji, ocena własnych działań i przewidywanie przyszłości. Klasyfikacja strategii radzenia sobie obejmuje: 1) radzenie sobie skoncentrowane na problemie, mające na celu eliminację stresującego związku między jednostką a otoczeniem. Polega ono na próbach zmiany oceny sytuacji, np. przez poszukiwanie informacji o tym, co należy zrobić, lub przez unikanie pochopnych i impulsywnych działań; 2) radzenie sobie skoncentrowane na emocjach, które polega na zarządzaniu stresem emocjonalnym. Przykładem takich strategii jest unikanie problematycznych sytuacji, zaprzeczanie ich istnieniu, tworzenie dystansu psychicznego lub behawioralnego, wykorzystywanie poczucia humoru oraz używanie środków uspokajających, alkoholu czy narkotyków (Folkman i Lazarus, 1991; Lazarus, 1993). Ponadto autorzy zidentyfikowali osiem specyficznych strategii radzenia sobie: planowanie rozwiązywania problemów, pozytywna ponowna ocena, przyjęcie odpowiedzialności, poszukiwanie wsparcia społecznego, konfrontacja, samokontrola, dystansowanie się i unikanie.

Udana integracja w nowym kraju zależy w dużej mierze od zdolności osoby do radzenia sobie z napotkanymi wyzwaniem (Lazarus, 2000). Oznacza to, że osoby, które potrafią przystosować się do życia i pracy w nowym społeczeństwie, mają większe szanse na sukces (Hajro i in., 2017). Z uwagi na liczne zmiany i stres związane ze zmianą miejsca zamieszkania adaptacja odgrywa kluczową rolę w procesie integracji (Lazarus, 2000). W swoich opracowaniach Lazarus i Folkman (1984) oraz Hobfoll (1989) zakładają, że stres wywołuje określone

ludzkie reakcje, które można pogrupować i zidentyfikować jako strategie radzenia sobie, tj. działania mające na celu zmniejszenie konsekwencji lub przezwyciężenie stresującej sytuacji i zorientowane na przyszłość.

Na podstawie zgromadzonych danych empirycznych ustalono, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety w większości przypadków stosowali jedną z trzech strategii podczas pobytu w Polsce w okresie pandemii COVID-19. Najczęściej wybierano ($m=13,04$, $k=13,21$)⁶ strategię „unikania” (wykres 7.2), która jest opisywana jako mentalne dążenie i zachowanie mające na celu ucieczkę od problemu lub jego uniknięcie. Strategia ta pomagała radzić sobie zarówno ze stresem spowodowanym migracją, jak i z obawami związanymi z wieloma ograniczeniami nałożonymi podczas epidemii⁷. Drugą najczęściej wybieraną psychologiczną strategią radzenia sobie w warunkach pandemii była „pozytywna zmiana wartości” ($m=11,91$, $k=12,09$), która wiąże się z podejmowaniem przez osobę prób regulowania swoich emocji i działań. W następnej kolejności respondenci stosowali strategię „samokontrola” ($m=11,84$, $k=11,84$), która polega na tworzeniu pozytywnego znaczenia z naciskiem na samorozwój (w tym również w wymiarze religijnym).



Wykres 7.2. Strategie radzenia sobie stosowane przez migrantki i migrantów z Ukrainy

Źródło: opracowanie własne.

⁶ Tutaj i dalej: m – mężczyzna, k – kobieta, sumaryczny wynik podano zgodnie z zasadami stosowania metodologii.

⁷ Jest ona jednak niebezpieczna, gdyż wiąże się z poczuciem niezadowolenia z własnych umiejętności radzenia sobie z trudnościami życiowymi, brakiem inicjatywy oraz ze stałym poleganiem na wsparciu ze strony instytucji państwowych i organizacji pozarządowych.

W następnej kolejności ukraińscy migranci i migrantki stosowali strategię „poszukiwania wsparcia społecznego” (m=10,51, k=10,38), której istotą jest pozyskanie informacji oraz praktycznego i emocjonalnego wsparcia; strategię „dystansowania się” (m=9,71, k=9,75), która polega na aktywności wyłącznie w ramach własnej mniejszości narodowej, unikaniu zaangażowania się w relacje z przedstawicielami społeczeństwa przyjmującego oraz rezygnacji z poznawania jego kultury, języka i tradycji, oraz strategię „planowania rozwiązania problemu” (m=9,43, k=9,83) polegającą na analizie sytuacji i zastosowaniu wybranego podejścia do rozwiązania problemu.

Analizując uzyskane odpowiedzi, można zauważyć, że w badanej grupie migrantów dwie najrzadziej stosowane strategie to „konfrontacja” (m=9,09, k=8,68), która charakteryzuje się agresywnymi próbami zmiany sytuacji i wiąże się z pewnym stopniem wrogości i ryzykowności, oraz „przyjęcie odpowiedzialności” (m=6,62, k=6,48), czyli zaakceptowanie przez osobę swojego wkładu w powstanie problemu i podejmowanie próby jego rozwiązania.

Dalsza analiza wykazała brak statystycznie istotnej różnicy między mężczyznami a kobietami w wyborze strategii radzenia sobie ze stresem spowodowanym migracją oraz okolicznościami związanymi z pandemią COVID-19. Może on wynikać z tego, że – jak zauważono powyżej – średni wiek respondentów (mężczyzn – 40,3 roku i kobiet – 38,6 roku) wskazuje na osoby zawodowo aktywne, które mają równe prawa dostępu do rynku pracy oraz instytucji publicznych i społecznych.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne akcentuje konieczność badania specyfiki wpływu czynników społecznych na stres wśród grup migrantów. Lazarus i Folkman (1984) zauważyli, że stres pojawia się, gdy jednostka nie dysponuje wystarczającymi zasobami, aby sprostać wymaganiom lub zniwelować zagrożenia. Wybór strategii radzenia sobie stanowi kluczowy mechanizm adaptacyjny, szczególnie dla migrantów, którzy mogą doświadczać dodatkowych stresów związanych z ograniczonymi umiejętnościami językowymi, problemami imigracyjnymi oraz trudnościami z uzyskaniem obywatelstwa lub pozwolenia na pobyt. Migranci muszą również mierzyć się z wyzwaniami wynikającymi z konieczności zrozumienia i negocjowania nowej kultury, izolacją od własnej społeczności oraz trudnościami w zachowaniu swojej kulturowej tożsamości (APA, 2017).

W literaturze przedmiotu podkreśla się znaczenie zewnętrznych zasobów środowiska społecznego, takich jak struktury instytucjonalne, formalne systemy organizacyjne oraz grupy wsparcia. Elementy te mogą zapewniać pomoc i wsparcie w procesie interakcji społecznych, oferując jednostce poczucie akceptacji, zrozumienia, a także bycia cenioną i ważną w życiu innych. Takie wsparcie

sprzyja również budowaniu pewności siebie (Hobfoll, 1989). Burton-Jeangros i in. (2020) udokumentowali, że z powodu znacznych trudności w zaspokajaniu finansowych, materialnych i żywieniowych potrzeb podczas pandemii migranci zwracali się o pomoc zewnętrzną, korzystając ze wsparcia znajomych lub krewnych. Tydesjö (2021) ustaliła, że migrantki i migranci z Ukrainy mieszkający w Polsce w okresie pandemii poszukiwali wsparcia w publicznych instytucjach państwowych (np. w kwestiach dodatkowego kształcenia, poszukiwania zatrudnienia itp.) oraz planowali średnioterminowe strategie finansowe dla siebie i członków swoich rodzin (również dla tych, którzy przebywali w innych państwach). Badanie jakościowe wśród pracujących migrantów w Singapurze pokazało, że osoby te w okresie pandemii radziły sobie, utrzymując kontakt z rodzinami, korzystając z usług opieki zdrowotnej, śledząc wiadomości na temat rozwoju sytuacji, a także praktykując swoją wiarę i religię (Kwesell i in., 2022). Z kolei afrykańscy migranci mieszkający w Australii w ramach strategii radzenia sobie podczas pandemii zwrócili się w stronę z religii, samoopieki i wsparcia społecznego (James i in., 2023).

W wielu dotychczasowych badaniach zauważono, że migranci i migrantki w sytuacjach kryzysowych (takich jak pandemia COVID-19) wybierali strategie, które są bardziej skoncentrowane na poszukiwaniu rozwiązań problemów, i dążąc do znalezienia sposobów na przewycięzenie wyzwań, często sięgali po zewnętrzne wsparcie. Pomimo licznych stresorów związanych z lockdownem migranci starali się radzić sobie z trudnymi i niepożądanymi sytuacjami, angażując się w działania zorientowane na rozwiązanie problemów, takie jak podejmowanie pracy. W tym kontekście wyniki przedstawione w niniejszym badaniu potwierdzają dotychczasowe ustalenia, pokazują bowiem, że Ukrainki i Ukraińcy mieszkający w Polsce w obliczu wysoce niepewnych warunków poszukują przede wszystkim wsparcia zewnętrznego za pośrednictwem organizacji i instytucji państwowych. Ponadto podejmują działania w celu opracowania strategii radzenia sobie z wyzwaniami oraz przyjęcia odpowiedzialności za swoje działania. Taka postawa jest zgodna z wynikami zaprezentowanych wcześniej badań. Jednocześnie otrzymane rezultaty są sprzeczne z badaniami autorstwa Yen i in. (2021), którzy udokumentowali, że migrantki i migranci w Wielkiej Brytanii radzili sobie z sytuacją związaną z COVID-19, stosując głównie strategie skoncentrowane na emocjach, co zdaniem autorów może wynikać z tego, że ryzyko infekcji było postrzegane przez badane osoby jako niepożądana sytuacja, która mogła w każdej chwili wymknąć się spod kontroli. Zaobserwowana rozbieżność może wynikać z kilku przyczyn. Ukraińscy migranci w Polsce mogą mieć inne podejście do radzenia sobie z wyzwaniami niż migranci w Wielkiej Brytanii, co może być związane z różnicami kulturowymi, tradycjami oraz

specyficznymi warunkami społecznymi i ekonomicznymi w obu krajach. Znaczenie może mieć również rodzaj wsparcia dostępnego w kraju przyjmującym, co wpływa na wybór strategii radzenia sobie z trudnościami. Na przykład lepsza dostępność wsparcia instytucjonalnego w Polsce mogła skłonić Ukraińców do korzystania z tych zasobów, podczas gdy w Wielkiej Brytanii migranci mogli bardziej polegać na strategiach emocjonalnych ze względu na mniejszą dostępność takich zasobów czy też mniej przyjazne i inkluzywne polityki migracyjne w tym kraju (Van Hout i in., 2024).

Podsumowanie

Wybuch pandemii jest przykładem sytuacji kryzysowej, która nie tylko może wywoływać stres, ale ma znaczący wpływ na funkcjonowanie jednostek, rodzin, lokalnych społeczności i całego społeczeństwa. Znalezienie się w takich warunkach zwykle wiąże się z poważnymi trudnościami w radzeniu sobie i adaptacji do nowej rzeczywistości oraz przyczynia się do wyczerpania zasobów psychologicznych i rozwoju objawów psychopatologicznych (Hobfoll, 1998). Ograniczenia nałożone w krajach europejskich wymagały psychologicznego przystosowania się do nowej sytuacji (począwszy od izolacji społecznej – ograniczenia zgromadzeń, podróży, zminimalizowania ruchu poza domem, zamknięcia ważnych społecznie instytucji – po niepewność co do rozwoju sytuacji w przyszłości) (Alarcão i in., 2022; Bujek-Kubas i Mojs, 2021). Sytuacje stresowe związane z epidemią i towarzyszącymi jej licznymi barierami powodują nie tylko zagrożenia zdrowotne i dodatkowe utrudnienia w codziennym funkcjonowaniu, ale również mogą nasilać deprivację i frustrację, negatywnie wpływając na różne obszary funkcjonowania jednostki (Poprawa i in., 2020). Migranci byli szczególnie narażeni na różne formy stresu, bariery i trudności, które znacząco wpłynęły na ich dobrostan psychiczny i ogólne funkcjonowanie. Liczne badania wskazują, że pandemia COVID-19 pogłębiła istniejące nierówności i uwypukliła strukturalne problemy, z jakimi przebywający w Polsce cudzoziemcy zmagają się na co dzień.

Zaprezentowane wyniki badania mogą się przyczynić do poszerzenia wiedzy na temat odporności i mechanizmów adaptacyjnych migrantów w sytuacjach kryzysowych, gdyż dostarczają cennych informacji dla przyszłych badań nad psychologicznymi aspektami migracji. Ponadto uzyskane dane posłużyły do opracowania propozycji skuteczniejszych interwencji oraz sformułowania rekomendacji dla instytucji i organizacji wspierających migrantów.

Jednocześnie należy podchodzić z pewną ostrożnością do interpretowania wyników, zaprezentowane dane opierają się bowiem na badaniu przeprowadzonym wśród ukraińskich migrantów i migrantek ekonomicznych. Uzyskane wyniki nie pozwalają na identyfikację i analizę możliwych efektywnych sposobów integracji migrantów, ponieważ dostarczają informacji jedynie na temat wybranych strategii radzenia sobie. Co więcej, inne grupy narodowościowe mogą stosować odmienne strategie, co wynika z różnorodnych czynników kulturowych, społecznych i gospodarczych, które kształtują ich doświadczenia migracyjne.

REKOMENDACJE PRAKTYCZNE

Wiele ekonomicznych, społecznych i psychologicznych skutków pandemii można było zaobserwować już w trakcie jej trwania, ale nie jest do końca jasne, jak wpłynęły one długoterminowo na najbardziej wrażliwe grupy społeczne (takie jak społeczności migrantek) oraz czy grupy te będą w stanie sobie poradzić w wypadku kolejnego kryzysu (Furmańczyk i Kaźmierczyk, 2020). Ważne jest zatem przygotowanie strategii wsparcia na przyszłość. Polityki i interwencje powinny skupiać się na zwiększaniu zdolności migrantów do radzenia sobie ze stresem związanym z migracją oraz ewentualnymi sytuacjami kryzysowymi.

Na poziomie organizacji przy opracowywaniu konkretnych działań istotne jest uwzględnienie unikalnych zdolności i potencjału migrantów, co może znacząco wpłynąć na ich adaptację w środowisku pracy⁸ (Hajro i in., 2017, 2019). Skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem związanym z migracją, takie jak wsparcie społeczne, adaptacyjne mechanizmy radzenia sobie oraz interwencje psychologiczne, mogą znacząco poprawić dobrostan migrantów i ich zdolność do przystosowania się do nowych warunków życia (Mak i in., 2020). Na poziomie instytucji i organizacji pracujących ze społecznościami migrantkami przydatne wydają się następujące rekomendacje:

- 1) Prowadzenie skierowanych do migrantów kampanii informacyjnych i edukacyjnych na temat radzenia sobie ze stresem, dostępnych zasobów wsparcia oraz promowanie działań prozdrowotnych (m.in. w zakresie profilaktyki). Mogą to być webinaria, broszury informacyjne czy

⁸ Wymagałoby to poszerzenia katalogu działań podejmowanych przez polskich pracodawców na rzecz zatrudnianych migrantów, które rzadko kiedy wychodzą poza załatwianie kwestii formalno-prawnych i bytowych (Shelest-Szumilas i Woźniak, 2023c).

spotkania edukacyjne prowadzone w językach zrozumiałych dla cudzoziemców, z uwzględnieniem ich możliwości dostępu do technologii informacyjnych oraz kompetencji cyfrowych;

- 2) Podejmowanie działań mających na celu usuwanie barier w dostępie migrantów do opieki zdrowotnej, takich jak bariery językowe, biurokratyczne i finansowe;
- 3) Tworzenie dostępnych i wielojęzycznych usług wsparcia psychologicznego dla cudzoziemców;
- 4) Regularne zbieranie danych na temat potrzeb i wyzwań, z jakimi borykają się migranci w okresie kryzysu;
- 5) Wzmocnienie współpracy z lokalnymi organizacjami społecznymi w celu dotarcia do zagrożonych marginalizacją grup migranckich (np. osoby starsze, samotne matki, przedstawiciele społeczności romskiej);
- 6) Organizowanie szkoleń dla personelu medycznego i socjalnego na temat specyficznych potrzeb migrantów i ograniczeń, które napotykają;
- 7) Tworzenie kampanii zwalczających fałszywe informacje na temat migrantów;
- 8) Wspieranie multidyscyplinarnych programów badawczych, które koncentrują się na analizie wzajemnych powiązań między wyzwaniami zdrowotnymi na poziomie indywidualnym, rodzinnym, społecznym i krajowym;
- 9) Prowadzenie pogłębionych badań w celu identyfikacji najlepszych strategii zmniejszania uprzedzeń i dyskryminacji wobec migrantów;
- 10) Wspieranie badań mających na celu identyfikację zasobów społecznych i psychologicznych potrzebnych do adaptacji migrantów w miejscach pracy, instytucjach edukacyjnych i innych środowiskach;
- 11) Rozwój współpracy instytucji rządowych z organizacjami społecznymi, szkołami i innymi podmiotami w celu przekazywania wiarygodnych informacji odnośnie do sytuacji migrantów w Polsce i dostępu tej grupy do istniejących form wsparcia.

Dalsze badania dotyczące poruszonej problematyki mogą obejmować bardziej szczegółową analizę zróżnicowania stosowanych przez migrantów strategii radzenia sobie z uwzględnieniem podziału na wiek, poziom wykształcenia, długość pobytu w Polsce i inne cechy badanych. Pogłębione analizy pozwolą lepiej zrozumieć długoterminowe konsekwencje pandemii dla migrantów. Wnioski z badań mogą stanowić podstawę do tworzenia polityki publicznych oraz wdrożenia działań społecznych ukierunkowanych na wspieranie migrantów w okresach kryzysowych, takich jak pandemia COVID-19.

Bibliografia

- Alarcão, V., Virgolino, A., Stefanovska-Petkovska, M. i Neves, J. (2022). Exploring the effects of the COVID-19 pandemic on mental health and well-being of migrant populations in Europe: an equity-focused scoping review. *Behavioral Sciences*, 12(10), 393.
- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress and health disparities: Contexts, mechanisms, and interventions among racial/ethnic minority and low-socioeconomic status populations*.
- Bankier.pl (2021). *Badaczka: Pandemia może być przełomem, jeśli chodzi o osiedlanie się cudzoziemców w Polsce*. <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Badaczka-Pandemia-moze-byc-przelomem-jesli-chodzi-o-osiedlanie-sie-cudzoziemcow-w-Polsce-8239285.html>
- Bartoszkiewicz, M. (2021). Migracja ukraińskich pracowników w Polsce podczas pandemii COVID-19. *Studia z Polityki Publicznej*, 8(3), 43–55.
- Brzozowski, J., Kaczorowski, K., Pędziwiatr, K. i Wiktor-Mach, D. (2020). *Pandemia Covid-19 a sytuacja imigrantów w Krakowie. Raport OWIM*. https://owim.uek.krakow.pl/wp-content/uploads/user-files/reports/OWIM_Raport_Migranci_COVIDrevised.pdf
- Bujek-Kubas, I. i Mojs, E. (2021). Environmental stress and the quality of life connected with COVID-19 among people in Poland and the Netherlands. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01740>
- Burton-Jeangros, C., Duvoisin, A., Lachat, S., Consoli, L., Fakhoury, J. i Jackson, Y. (2020). The impact of the Covid-19 pandemic and the lockdown on the health and living conditions of undocumented migrants and migrants undergoing legal status regularization. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.596887>
- Chabasińska, A. (2022). Pandemia COVID a sytuacja zdrowotna imigrantów zarobkowych z Ukrainy. W: M. Tomaszuk i D. Dymek (red.), *Środowisko bezpieczeństwa w zagrożeniach epidemiologicznych. Doświadczenia Covid-19 w Wielkopolsce* (s. 82–93). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa.
- Churski, P., Krocak, H., Łuczak, M., Shelest-Szumilas, O. i Woźniak, M. (2021). Adaptation strategies of migrant workers from Ukraine during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 13(15), 8337. <https://doi.org/10.3390/su13158337>
- Ciesielki, M. (2021). *Migranci słabsi w pandemii, pracy i płacy*. <https://forsal.pl/gospodarka/artykuly/8109389,migranci-slabi-w-pandemii-pracy-i-placy.html>
- Cope, B., Keryk, M. i Kyliushyk, I. (2021). *Raport fundacji "Nasz Wybór". Sytuacja ukraińskich migrantek w Polsce w czasie Covid-19*. <https://pl.boell.org/sites/default/files/2021-03/Sytuacja%20ukrai%C5%84skich%20migrantek%20w%20PL.pdf>
- EWL (2021). *Pracownik zagraniczny w dobie pandemii. Raport z III edycji badania socjologicznego*. https://ewl.com.pl/wp-content/uploads/2021/07/RAPORT_2021_COVID_POL_MEDIA_LIGHT.pdf
- FAO (Food and Agriculture Organization). (2020). *Migrant workers and the COVID-19 pandemic*. <https://doi.org/10.4060/ca8559en>
- Folkman, S. i Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. W: A. Monat i R. S. Lazarus (red.), *Stress and coping: An anthology* (s. 207–227). Columbia University Press.

- Furmańczyk, J. i Kaźmierczyk, J. (2020). Economic, psychological, and social consequences of the Covid-19 pandemic. *European Journal of Transformation Studies*, 8(1), 36–54.
- Guadagno, L. (2020). *Migrants and the COVID-19 pandemic: An initial analysis*. <https://publications.iom.int/system/files/pdf/mrs-60.pdf>
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, S. i Wormley, W. M. (1990). Effects of race on organizational experiences, job performance evaluations, and career outcomes. *Academy of Management Journal*, 33(1), 64–86. <https://doi.org/10.2307/256352>
- GUS (Główny Urząd Statystyczny). (2020). *Populacja cudzoziemców w Polsce w czasie COVID-19*. <https://stat.gov.pl/statystyki-eksperymentalne/kapital-ludzki/populacja-cudzoziemcow-w-polsce-w-czasie-covid-19,12,1.html>
- Hajro, A., Stahl, G. K., Clegg, C. C. i Lazarova, M. B. (2019). Acculturation, coping, and integration success of international skilled migrants: An integrative review and multi-level framework. *Human Resource Management Journal*, 29(3), 328–352. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12233>
- Hajro, A., Zilinskaite, M. i Stahl, G. (2017). *Acculturation of highly-qualified migrants at the workplace: The importance of individual coping strategies and organizational climate for inclusion*. Academy of Management Meeting. <https://doi.org/10.5465/ambpp.2017.13666abstract>
- Hennebry, J. i Hari, K. C. (2020). *Quarantined! Xenophobia and migrant workers during the COVID-19 pandemic*. International Organization for Migration (IOM). <https://publications.iom.int/system/files/pdf/quarantined.pdf>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Homel, K. (b.d.). *Coronavirus-related incidents of xenophobia in Poland*. <http://www.forintegration.eu/pl/coronavirus-related-incidents-of-xenophobia-in-poland>
- James, P. B., Gatwiri, K., Mwanri, L., Wardle, J. (2023). Impacts of COVID-19 on African migrants' wellbeing, and their coping strategies in urban and regional New South Wales, Australia: A qualitative study. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1–14.
- Jones, K., Mudaliar, S. i Piper, N. (2021). *Locked down and in limbo: The global impact of COVID-19 on migrant worker rights and recruitment*. <https://www.ilo.org/tr/media/379501/download>
- Kaczmarczyk, P. (2024). COVID-19 and labour market adjustments: policies, foreign labour and structural shifts. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 50(5), 1226–1251. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2279745>
- Kryzys Covid-19 a mowa nienawiści. Międzynarodowy raport* (2020). https://www.nigdy-wiecej.org/docstation/com_docstation/172/kryzys_covid_19_a_mowa_nienawisci.pdf
- Kwesell, A., Rister, A., Nair, S. i Lin, S. (2022). Living isolated: Coping with COVID-19—visual self-narrative research. *Visual Communication Quarterly*, 29(2), 87–104. <https://doi.org/10.1080/15551393.2022.2059760>
- Łukaszewska-Bezulska, J. (2022). Stosunek do migracji w sytuacji kryzysowej – perspektywa społeczno-polityczna. *Studia Politologiczne*, 65(65), 188–211.
- Lazarus R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>

- Lazarus R. i Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Magdziarz, W. i Styrnol, N. (2021). Zmiany w obszarze zatrudnienia migrantek i migrantów ukraińskich w powiecie tatrzańskim w kryzysie pandemii COVID-19. Prekarność a bezpieczeństwo i godziwość pracy. W: K. Andrejuk, I. Grabowska, M. Olcoń-Kubicka i I. Taranowicz (red.), *Zmiana społeczna, pandemia, kryzys. Nowe wyzwania i perspektywy* (s. 335–354). Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Maj, J. i Kubiciel-Lodzińska, S. (2022). COVID-19 pandemic and the situation of immigrants in enterprises. *Central European Economic Journal*, 9(56), 178–190.
- Mak, J., Roberts, B. i Zimmerman, C. (2021). Coping with migration-related stressors: A systematic review of the literature. *Journal of Immigrant Minority Health*, 23, 389–404. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-00996-6>
- MRPiPS (Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej). (2024a). *Informacja o zatrudnieniu cudzoziemców w Polsce*. <https://psz.praca.gov.pl/documents/10828/8179096/Informacja%20o%20zatrudnieniu%20cudzoziemc%C3%B3w%202023%20r.pdf/58c6f6b1-07b5-4fa7-9b48-7f70d74f9dbe?t=1706880934801>
- MRPiPS (Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej). (2024b). *Zatrudnianie cudzoziemców w Polsce*. <https://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/statystyki-i-analizy/zatrudnianie-cudzoziemcow-w-polsce>
- Paul, R. (2020). Europe's essential workers: Migration and pandemic politics in Central and Eastern Europe during COVID-19. *European Policy Analysis*, 6(2), 238–263.
- Poprawa, R., Lewandowska, B., Rokosz, M., Tabiś, K. i Barański, M. (2020). *Basic psychological needs, stress and coping strategies—A comparative analysis of pre-epidemic and epidemic experiences*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/8m6wy>
- RPO (Rzecznik Praw Obywatelskich). (2020). *Koronawirus. Sytuacja migrantów i migrantek. Stanowisko RPO i Komisji Ekspertów ds. Migrantów oraz wystąpienie do MSWiA*. <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/sytuacja-migrantow-pandemii-stanowisko-rpo-i-komisji-ekspertow-ds-migrantow>
- Shelest-Szumilas, O., Woźniak, M. i Zasada, D. (2021). *Popyt pracodawców na kompetencje cudzoziemców zatrudnianych na terenie aglomeracji poznańskiej*. Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży w Poznaniu. https://www.cdzdm.pl/download_default/D924/raport-popyt-pracodawcow-na-kompetencje-cudzoziemcow-zatrudnianych-na-terenie-aglomeracji-poznanskiej.html
- Shelest-Szumilas, O. i Woźniak, M. (2023a). The determinants of (not)hiring migrants in Poland. W: B. Woźniak-Jęchorek i K. Marchewka-Bartkowiak (red.), *Digital labour markets in Central and Eastern European countries: COVID-19 and the Future of Work* (s. 97–123). Routledge Studies in Labour Economics. <https://doi.org/10.4324/9781003326779-7>
- Shelest-Szumilas, O. i Woźniak, M. (2023b). The fears and hopes of Ukrainian migrant workers in Poland in the pandemic era. *Journal of International Migration & Integration*, 24, 1957–1979. <https://doi.org/10.1007/s12134-023-01051-7>
- Shelest-Szumilas, O. i Woźniak, M. (2023c). Looking a gift horse in the mouth: exploring employers' activities supporting migrants in the workplace. *Polityka Społeczna*, 588(3), 19–25. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0053.7100>
- Strzelecki, P. (2020). *Imigranci w polskiej gospodarce – raport z badań ankietowych*. <https://nbp.pl/wp-content/uploads/2022/11/imigranci-vii2020.pdf>

- Strzelecki, P. i Dudek, B. (2021). *Badania ankietowe imigrantów z Ukrainy we Wrocławiu w 2020 roku – najważniejsze wnioski*. <https://nbp.pl/wp-content/uploads/2022/11/imi-granci-Wroclaw-2020.pdf>
- Tydesjö, A. (2021). *Covid-19 and Ukrainian seasonal migrant workers in Poland: A case study of livelihoods and coping strategies*. Bachelor Thesis. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1566872/FULLTEXT01.pdf>
- Urbański, M. (2022). *Uwarunkowania zatrudniania migrantów w polskich przedsiębiorstwach*. Wydawnictwo Politechniki Częstochowskiej. <https://bibliotekanauki.pl/books/25435112.pdf>
- Van Hout, M. C., Madroumi, R., Andrews, M. D., Arnold, R., Hope, V. D. i Taegtmeier, M. (2024). The nexus of immigration regulation and health governance: a scoping review of the extent to which right to access healthcare by migrants, refugees and asylum seekers was upheld in the United Kingdom during COVID-19. *Public Health*, 232, 21–29.
- WHO (World Health Organization). (2021). COVID-19 and the social determinants of health and health equity: evidence brief. <https://iris.who.int/handle/10665/348333>
- WUP (Wojewódzki Urząd Pracy). (2022). *Sytuacja obywateli Ukrainy na rynku pracy w województwie wielkopolskim w 2022 roku*. <https://wrot.umww.pl/wp-content/uploads/2022/12/Sytuacja-obywateli-Ukrainy-na-ryнку-pracy-w-województwie-wielkopolskim-2022.pdf>
- Yen, D. A. W., Cappellini, B., Yang, H. P. i Gupta, S. (2021). Coping with coping: international migrants' experiences of the Covid-19 lockdown in the UK. *British Journal of Management*, 32(4), 1219–1241.
- ZUS (Zakład Ubezpieczeń Społecznych). (2022). *Cudzoziemcy w polskim systemie ubezpieczeń społecznych 2022*. https://www.zus.pl/documents/10182/2322024/Cudzoziemcy+w+polskim+systemie+ubezpiecze%C5%84+spo%C5%82ecznych_2022.pdf
- Żołędowski, C. (2022). Wpływ pandemii COVID-19 na procesy migracji i sytuację migrantów – przypadek Polski. *Studia Politologiczne*, 65, 170–187.