

Anna Linka*

Rola wsparcia społecznego w integracji międzykulturowej: Historie migrantów z czasu pandemii COVID-19 jako świadectwa biografii transgresyjnych¹

The Role of Social Support in Intercultural Integration: Stories of Migrants During the COVID-19 Pandemic as Testimony of Transgressive Biographies

In this article, I present stories of migrants during the pandemic, which are an example of transgressive biographies: those in which heroes found themselves in crisis situations managed to find themselves again, discover their potential and new areas of activity. I show how the social support received and given by migrants during the pandemic influenced the process of their acculturation. Migrants who, instead of support, met with distance and attacks, chose separation and marginalization strategies. For those who received support, it became an impulse to transgress towards intercultural integration, and even expanding it from the plane of private relations to the sphere of public activities. Receiving social support was a transgressive moment in their biographies. Some references to Stanisław Kawula's concept of the spiral of kindness can be found here. According to it, a person in a crisis situation can develop and transgress when he or she receives social support as an impulse, which not only contributes to solving the crisis situation, but also triggers activity and agency in the individual, it is a catalyst for their actions, self-development and self-upbringing.

Key words: intrecultural integration, social support, pandemic, health, transgressive biographies.

* Anna Linka (ORCID: 0000-0002-3178-088) – dr, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Społecznej w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Szczecińskiego; kontakt: anna.linka@usz.edu.pl.

1 Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach projektu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą *Od Korczaka do Kulmowej. Dziecko i „język wczesnej edukacji”* nr projektu DNK/SP547378/2022. Kwota dofinansowania 56.870,00 złotych całkowita wartość projektu 67 070,00 złotych.

Wstęp

Badania biograficzne dotyczące obszarów związanych ze zdrowiem, a także migracją i mobilnością mają długą tradycję badawczą. Z analizy zasobów bazy biblioteki oksfordzkiej wynika, że zaliczają się do grupy tematów najczęściej eksplorowanych za pomocą metod biograficznych². Jednocześnie migranci są grupą szczególnie narażoną na wykluczenie w obliczu chorób, epidemii czy pandemii. W sytuacjach kryzysowych podstawę piramidy wsparcia stanowią bowiem rodzina i krąg bliskich, a dopiero w dalszej kolejności różnego typu grupy pomocy, jak organizacje pozarządowe, religijne, charytatywne czy formalnie zorganizowane agencje państwowe. Migranci są pozbawieni dostępu do tej podstawy, a ze względu na problemy językowe i brak znajomości realiów instytucjonalnych w nowym kraju mają również utrudniony kontakt z pozostałymi źródłami wsparcia³. Potwierdziły to badania dotyczące sytuacji studentów międzynarodowych w trakcie pandemii COVID-19, którzy w tym trudnym okresie, będąc w obcym kraju, musieli stawić czoła sprzężonym kryzysom: społecznemu, psychologicznemu i akulturacyjnemu. Okres pandemii wpłynął na proces ich akulturacji w nowym państwie i wybierane przez nich strategie akulturacyjne: asymilację (odrzuć kulturę ojczystą na rzecz kultury kraju migracji; najczęściej motywowane chęcią osiągnięcia dobrej pozycji w społeczeństwie niechętnym odmienności), integrację (obopólna akceptacja oraz połączenie cech i wartości obu kultur, autonomiczne podejmowanie decyzji, z którego kręgu kulturowego wybierać sposoby radzenia sobie z daną sytuacją), marginalizację (odrzuć norm i wartości obydwu kultur, utrata kontaktu

- 2 M. Gierczyk, D. Dobosz, *Metoda biograficzna i jej zastosowania w naukach społecznych – analiza przeglądowa*, w: *Biografie nieoczywiste. Przełom, kryzys, transgresja w perspektywie interdyscyplinarnej*. Edukacja. Biografie w badaniach, red. M. Karowska, Łódź 2018, s. 21.
- 3 K. Kaniasty, F. H. Norris, *Help-seeking Comfort and Receiving Social Support. The Role of Ethnicity and Context of Need*, „American Journal of Community Psychology”, 28 (2000) nr 4, s. 545–581, DOI: 10.1023/a:1005192616058; T. A. Wills, B. M. DePaulo, *Interpersonal Analysis of the Help-seeking Process*, w: *Handbook of Social and Clinical Psychology: The health perspective*, red. C. R. Snyder, D. R. Forsyth, New York 1991, s. 350–375; K. Kaniasty, *Kłęska żywiolowa czy katastrofa społeczna?*, Gdańsk 2003, s. 54.

z własną kulturą przy braku wejścia w nowy krąg kulturowy; może prowadzić do alienacji, utraty tożsamości, problemów natury psychologicznej, zachowań kryminogennych), separację (oddzielenie się od kultury kraju gościnnego i zamknięcie we własnej grupie kulturowej; często wynika z nieprzyjaznego stosunku do przybyszów i ich kultury)⁴.

Wybór określonej strategii akulturacji zależy od dwóch czynników: stosunku społeczeństwa przyjmującego do migranta i stosunku migranta do społeczeństwa przyjmującego. W sytuacjach trudnych – a taką jest sprzężenie stresu akulturacyjnego i pandemii – ludzie odczuwają większą potrzebę otrzymywania i dawania wsparcia społecznego⁵. W niniejszej pracy stawiam pytania: Czy rodzaje i obszary wsparcia społecznego otrzymywanego przez migrantów i przez nich dawanego podczas pandemii wpłynęły na wybór przez nich określonej strategii akulturacyjnej? Czym charakteryzuje się wsparcie społeczne, które skutkuje integracją międzykulturową? Czy owo wsparcie miało dla narratorów charakter transgresyjny? Pokonanie barier wynikających z akulturacji w obcym kraju w czasie pandemii mogło być bowiem momentem transgresyjnym w biografii bohaterów. Rozumiem go jako świadectwo z trudnych wydarzeń, w których udało się jednostce odnaleźć siebie na nowo dzięki rozwiązywaniu niełatwych problemów i podejmowaniu takich decyzji, obudzeniu w sobie umiejętności podjęcia zmagania z przeciwnościami losu ku szczęśliwшему życiu i rozwojowi⁶; jako „działanie twórcze, innowacyjne i ekspansywne, zarówno indywidualne[,] jak i zbiorowe, które przekracza dotychczasowe granice ludzkich osiągnięć. Wykonując je[,] człowiek wychodzi poza swoje ograniczone możliwości, poza swoją niedoskonałość [...] i dzięki temu tworzy nowe

- 4 A. Linka, *Akulturacja studentów międzynarodowych w trakcie pandemii COVID-19*, „Edukacja Międzykulturowa”, 2 (2021) s. 297–310, DOI: 10.15804/em.2021.02.16; też, *W obliczu kryzysów psychologicznego i akulturacyjnego. O sytuacji uczestników międzynarodowego programu wymian studenckich Erasmus w trakcie pandemii*, w: *W przestrzeni edukacji akademickiej. Pytania – dylematy – odpowiedzi*, red. B. Kromolicka, H. Kupiec, Szczecin 2021, s. 133–147.
- 5 L. Böhnisch, W. Schröer, *Social Pedagogy of the Life Stages*, w: *Social Pedagogy for the Entire Lifespan*, red. J. Kornbeck, N. R. Jensen, Bremen 2011, s. 15–29.
- 6 Z. Okraj, *Dlaczego działania transgresyjne intrygują i inspirują do badań (także autobiograficznych)?*, w: *Biografie nieoczywiste*, s. 99.

wartości i rozwija siebie⁷; jako odwagę wejścia w nieznanne, podejmowania nowatorskich dla siebie działań, wychodzenia poza znane dotychczas możliwości i odkrywania na nowo swojego potencjału, co wiąże się z przekroczeniem granicy utartych: wiedzy, postaw, zachowań i relacji⁸.

Odpowiedzi na postawione wyżej pytania udzielę na podstawie analizy wyników 57 wywiadów przeprowadzonych z migrantami, którzy w czasie pandemii przebywali w 32 miejscowościach województwa zachodniopomorskiego i 2 województwa lubuskiego⁹.

Literatura metodologiczna podkreśla, że historie życia mogą być wyrażane w kilku postaciach, do których zalicza się pełne historie życia od narodzin do chwili udzielania wywiadu, historie tematyczne skupiające się na wybranym aspekcie całozyciowego doświadczenia (np. aktywności zawodowej)¹⁰ czy szersze opowieści o istotnym aspekcie czyjegoś życia (np. chorobie, traumie, udziale w wojnie, ruchu społecznym)¹¹. W niniejszej pracy prezentuję dwa ostatnie rozumienia historii życia, tzn. skupiam się na wybranym, istotnym aspekcie całozyciowego doświadczenia migrantów, jakim jest przeżywanie pandemii w obcym kraju. W takim ujęciu historii życia mieszczą się m.in. badania biograficzne koncentrujące się na szukaniu wydarzeń znaczących, przełomowych, w zasadniczy sposób wpływających na istotne zmiany w życiu narratorów¹². Właśnie w ten nurt wpisują się biografie transgresyjne migrantów w czasie pandemii, które

- 7 J. Koziński, *Spółczesność transgresyjna. Szansa i ryzyko*, Warszawa 2004, s. 45.
- 8 R. Kolarzowa, *Przekroczyć estetykę. Tragiczność jako kategoria transgresyjna w poezji i muzyce początku*, Kraków 2000, s. 109.
- 9 Województwo zachodniopomorskie: Koszalin, Szczecin, Goleniów, Mielno, Choszczno, Police, Białogard, Wałcz, Drawsko Pomorskie, Świdwin, Gryfino, Szczecinek, Kamień Pomorski, Gryfice, Sławno, Kołobrzeg, Myślibórz, Łobez, Świnoujście, Barlinek, Dębno, Darłowo, Międzyzdroje, Połczyn-Zdrój, Czaplonek, Dziwnów, Cedynia, Ińsko, Dobiegniew, Stargard, Nowogard, Lipiany. Województwo lubuskie: Gorzów Wielkopolski, Strzelce Krajeńskie.
- 10 S. E. Chase, *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, w: *Metody badań jakościowych*, t. 2, red. N. Denzin, Y. Lincoln, red. nauk. wyd. pol. K. Podemski, Warszawa 2009, s. 16.
- 11 D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne*, Lublin 2010, s. 169.
- 12 M. Karkowska, *Wprowadzenie*, w: *Biografie nieoczywiste*, s. 7.

zaprezentuję w niniejszym artykule. Z przeprowadzonej przeze mnie analizy literatury wynika, że do tej pory nie pojawiły się badania na podobnej próbie i dotyczące tak sformułowanego tematu.

Zerwanie utartych rytuałów i ciągłości – najtrudniejsze momenty w pandemii

Najtrudniejszym doświadczeniem dla zdecydowanej większości z 57 badanych (53 narratorów) był fakt, że pandemia doprowadziła do zaburzenia: ich planów życiowych, poczucia normalności, ciągłości zdarzeń oraz do zerwania społecznych rytuałów. Największa trudność dotyczyła braku bezpośredniego kontaktu z bliskimi w sytuacji śmiertelnego zagrożenia, lęku o ich zdrowie i braku możliwości zatroszczenia się o nich w czasie choroby. W sytuacji śmierci krewnego nierzadko występowały wyrzuty sumienia. Tak mówili o tym Vinod z Indii i Chris z Austrii:

Przyjechałem na semestr studiować na Politechnice Koszalińskiej i wybuchła pandemia. Bardziej niż lęk przed zarażeniem się, chaos i brak możliwości poznawania ludzi w nowym miejscu obciążająca była dla mnie obawa o zdrowie bliskich. O to, że jeżeli zachorują, nie będę mógł im pomóc. Gdyby doszło do najgorszego, nie będę miał jak się z nimi pożegnać, być na ich pogrzebie i wspierać rodziny. To było niehumanitarne, nienormalne. Nawet więźniowie mają przepustki na pogrzeby bliskich. W normalnej sytuacji miałbym do tego prawo. Ale sytuacja epidemiczna w Indiach była tragiczna [Vinod z Indii, student, Koszalin].

Najgorsza w pandemii okazała się wiadomość o śmierci mojego dziadka na COVID-19. W tej trudnej chwili byłem odseparowany od rodziny. Wcześniej nie wierzyłem, że wirus może dotknąć mnie lub kogoś z mojej rodziny. Byłem bardzo przywiązany do dziadka, więc gdy dowiedziałem się, że zmarł po dwóch dniach leżenia pod respiratorem, byłem zdruzgotany. Czułem do siebie wielki żal, że wyjechałem do Polski i zostawiłem staruszkę. Może gdybym się nim opiekował, nie doszłoby do tej sytuacji. Najbardziej bolało mnie to, że nie mogłem wsiąść w samolot i wziąć udziału w pogrzebie. Pandemia odebrała mi rytuał, za pomocą którego ludzie radzą sobie z odejściem bliskich od czasów neandertalczyka [Chris z Austrii, specjalista IT, Szczecin].

Również dla innych bohaterów brak możliwości uczestniczenia w utartych rytuałach społecznych i świętach rodzinnych przewracał rzeczywistość do góry nogami, towarzyszyło mu poczucie żalu, niedowierzanie i utrata poczucia bezpieczeństwa. Oto jak opowiadali o tym badani:

Najtrudniejsze w czasie pandemii było to, że święta i uroczystości nie wyglądały tak, jak powinny wyglądać. W święta musiałem zostać w domu i wirtualnie spędzić czas z bliskimi, których przy mnie nie było. Nie podobało mi się to. Poza tym ślub mojego kuzyna i absolutorium mojej siostry odwołano z powodu pandemii i odbyły się przez platformę Zoom. Byłem naprawdę smutny, że nie mogłem uczestniczyć w tak ważnych dla naszej rodziny wydarzeniach [Collins z Nigerii, student, Akademia Jakuba z Paradysa w Gorzowie].

Przyjechałam do Polski, by zarobić dla rodziny, którą zostawiłam na Ukrainie. Mieliśmy taki rytuał, że co 4 miesiące jechałam do domu i tam zawsze, obowiązkowo, spędzałam święta. Najdotkliwsze w pandemii było dla mnie to, że na święta nie mogłam wyjechać do rodziny, gdyż wiązałoby się to z kwarantanną na Ukrainie oraz po powrocie kolejno w Polsce. Mieszkam w domu pracowniczym z innym małżeństwem. Mieliśmy choinkę, przygotowane ozdoby, jednak nic nie wynagrodzi mi czasu spędzonego w samotności. Nie poradziłam sobie z tym tak, jak bym chciała. Planowałam spędzić wieczór, oglądając filmy, słuchając kolęd. Pozostali mieszkańcy spędzili czas świąteczny na wycieczce z polskimi znajomymi, a ja zostałam w mieszkaniu i przepłakałam wieczór [Oksana z Ukrainy, menadżerka restauracji, Goleniów].

Równie dotkliwe okazało się zburzenie planów zawodowych. Duża część narratorów (40 osób) przyjechała do Polski, żeby zacząć nowe, lepsze ekonomicznie życie i wesprzeć rodziny. Niektórzy zdążyli się przekwalifikować i założyć własne biznesy. Gdy chcieli podjąć pracę w nowym kraju lub gdy ich firma rozpoczęła działalność, nastąpiła pandemia. Jedną z takich osób był Marko, który mówił o tym następująco:

Przyjechałem do Polski 7 grudnia 2019. Chciałem więcej zarobić i pomóc rodzinie. Mam certyfikat trenera personalnego, więc szybko udało mi się znaleźć pracę. Moja partnerka Oksana również zaczęła pracować – jako kosmetyczka. Najgorszym momentem było dla mnie zamknięcie naszych

miejsc pracy. Martwiłem się ogromnie, czy będziemy mieli z czego żyć. Poczułem się wówczas zagrożony nie tylko ekonomicznie. Całymi dniami chodziłem smutny i wystraszony. Bałem się wychodzić do sklepu. Wpadłem w spiralę lęku przed zarażeniem i zacząłem unikać ludzi. Zacząłem nawet bać się kontaktów z moją partnerką. W najmroczniejszym momencie mojej fobii zostawialiśmy sobie jedzenie pod drzwiami, zamykaliśmy się w osobnych pokojach i komunikowaliśmy przez Messenger [Marko z Ukrainy, trener personalny, Stargard Szczeciński].

Zachowania Marka w Polsce podczas lockdownu zaczęły nosić znamiona marginalizacji, a więc strategii akulturacyjnej, w której migrant nie utrzymuje kontaktu z własną grupą kulturową, a zarazem nie wchodzi w kulturę kraju, do którego przybył. Skutkuje to życiem w zawieszeniu i problemami natury psychologicznej¹³. Choć narrator znalazł się w tak trudnej sytuacji, to właśnie jego opowieść jest jednym z przykładów biografii transgresyjnej. Jak sam mówi, katalizatorem do „odbicia się od dna” stała się dla niego rozmowa z matką:

Powiedziałem mamie, że jestem na dnie i jak to tylko będzie możliwe, chcę wracać do domu. Powiedziała mi: „Synku, miał być nowy początek. Czy to naprawdę już koniec?”. Przeżywałem same negatywne uczucia, ale te słowa mnie rozbudziły. Chciałem dla mojej rodziny nowego, lepszego życia – dlatego przecież wyjechałem. Postanowiłem, że to nie może się tak skończyć, i zacząłem działać. Zacząłem od pracy. Postanowiłem działać w internecie jako trener. Przygotowałem treningi domowe oraz diety. Jak się później okazało, dużo osób zaczęło się interesować tymi treningami w domu. Niektórych klientów ciekawiły ukraińskie przepisy. Żeby to robić, uczyłem się online polskiego. A dla partnerki również wymyśliłem zajęcia, które pozwoliło pokonać przestój finansowy. Zaczęła działać w sieci i udzielać porad dotyczących urody i nagrywać krótkie filmiki. Zajęcia te pozwoliły nam przetrwać finansowo i dalej wspierać rodzinę. [...] Później zacząłem prowadzić treningi dla pojedynczych osób w ich domach. Dużo osób prosiło mnie o rady, zwierzało się. Zawsze starałem się im pomóc, doradzić, porozmawiać. W ten sposób im pomagałem. Byłem ich wsparciem i życzyłem im zawsze wszystkiego dobrego i starałem się szukać w ich sytuacjach dobrych stron, tych jasnych, nie zostawiałem żadnego klienta w potrzebie.

13 J. W. Berry, *Psychology of Acculturation*, w: *The Culture and Psychology Reader*, red. N. R. Goldberger, J. B. Veroff, New York 1995, s. 159.

Czasami wystarczyło powiedzieć „Jestem pod wrażeniem twoich sukcesów”, a czasem to było stwierdzenie „Miło cię usłyszeć”. Dzwonili do mnie, żeby pochwalić się swoim progresem w ćwiczeniach, a ja zawsze z radością odpowiadałem im, że jestem dumny i że zrobili kawał dobrej roboty. Wiedzieli, że jestem do ich dyspozycji, mogli na mnie liczyć. Dzięki temu zacząłem poznawać Polaków i wchodzić w to społeczeństwo.

Wsparcie otrzymane od matki stało się dla bohatera impulsem do działania, które przerodziło się w udzielanie wsparcia innym w ramach nowej formy działalności trenerskiej, co z kolei stało się początkiem integracji międzykulturowej z polskim społeczeństwem. Pokazuje to, jak istotne w sytuacjach kryzysowych jest otrzymywanie i udzielanie wsparcia.

Rodzaje i obszary wsparcia

Wiedział o tym twórca koncepcji wsparcia społecznego Stanisław Kawula. Autor wymienił następujące rodzaje wsparcia: emocjonalne (komunikaty werbalne i niewerbalne pokazujące osobie, że jest dla kogoś ważna), wartościujące (komunikaty werbalne i niewerbalne doceniające daną osobę), instrumentalne (dostarczanie konkretnej pomocy, np. finansowej, żywnościowej, rzeczowej), informacyjne (udzielanie informacji, które mogą pomóc w rozwiązaniu trudnej sytuacji) oraz duchowe (pomoc duchownych, a także specjalistów z dziedziny wsparcia psychologicznego, pedagogicznego itd.). Kawula wyróżnił również takie obszary wsparcia jak: człowiek-człowiek (relacje bezpośrednie z drugim człowiekiem), człowiek-grupa (relacje z rodziną, stowarzyszeniami, grupami sąsiedzkimi, zainteresowań, religijnymi itd.), człowiek-instytucje (instytucje pomocy, usługowe, szkolnictwa, medyczne, socjalne itd.), człowiek-szersze układy społeczne (miasto, gmina, region, organizacje regionalne, państwowe itd.)¹⁴.

Badani przyjmowali wsparcie emocjonalne najczęściej od: rodziny za pomocą internetu i telefonów, partnera mieszkającego w Polsce, sąsiadów i współlokatorów, osób tej samej narodowości, współpracowników i szefa. Nar-

14 S. Kawula, *Pedagogika społeczna dzisiaj i jutro*, Toruń 2012, s. 153–154.

ratorzy dawali wsparcie emocjonalne głównie: rodzinie za pomocą internetu i telefonu, partnerowi w Polsce, innym osobom tej samej narodowości (głównie przez portale internetowe), sąsiadom. Przykładem jest 18-letni Joshua, który przyjechał do Polski z Paryża kilka miesięcy przed pandemią:

Przeprowadziłem się do Polski w styczniu, tydzień po moich 18. urodzinach, a w marcu nastąpił pierwszy lockdown. Proces przeprowadzki tak naprawdę wciąż trwał. Zostałem w praktycznie nieurządzonym mieszkaniu w nowym kraju, w którym każdego dnia przeżywałem szok kulturowy. A dodatkowo pandemia zmieniła życie każdego z nas, sprawiając, że wszystko było nowe i zupełnie dalekie od normalności. Im dłużej byłem w nowym miejscu, tym bardziej byłem nieszczęśliwy przez brak stałego kontaktu z rodziną i pogarszającą się sytuację epidemiczną. Moją sytuacją zainteresowała się sąsiadka w moim wieku, która znała angielski. Od niej i jej rodziny dostałem dużo wsparcia emocjonalnego, które okazało się bezcenne, gdy pojawiły się stany depresyjne. Za pomocą miłych słów, drobnych gestów, przytulenia w odpowiednim momencie potrafili zdziałać cuda. Każdy, nawet banalny problem został wysłuchany. Ten rodzaj wsparcia był naprawdę uzdrawiający [Joshua z Francji, wolontariusz, Goleniów].

Dzięki otrzymanemu wsparciu bohater wkrótce stanął na nogi i sam zaczął udzielać wsparcia sąsiadom. Podobnie było w przypadku innego narratora, Marka, któremu najpierw sąsiedzi pomogli w czasie kwarantanny, a później on zaczął wspierać ich emocjonalnie:

Jestem indywidualistą i przyznam, że nigdy nie byłem społecznikiem, nie interesowało mnie, kto obok mnie mieszka. Ale w pandemii otworzyłem się na sąsiadów. Odkryłem w sobie otwartość serca na innych, potrzebujących ludzi, zdałem sobie sprawę, że ja i inni potrzebujemy rozmów i spotkań z ludźmi. Obok nas mieszka starsze małżeństwo. Robili nam drobne zakupy, kiedy byliśmy na kwarantannie. Stąd wiemy, że są całkowicie sami, nie mieli nigdy dzieci, nikt ich nie odwiedza. Zaprzyjaźniliśmy się. Zorganizowaliśmy sobie regularne spotkania, które nazwaliśmy „plotkami przy herbatce” – otwieraliśmy drzwi, wystawialiśmy stoliki i krzesła i rozmawialiśmy, zachowując dystans społeczny. I nam, i im pomagało to się pośmiać i odstresować [Marko z Ukrainy, trener personalny, Stargard Szczeciński].

W przywołanym przykładzie zaciera się granica między otrzymywanym i dawanym wsparciem emocjonalnym. A ponieważ rytuał „plotek przy herbacie” dawał obydwu parom poczucie, że są ważne dla kogoś oprócz nich samych, był bliski wsparciu wartościującemu. Narratorzy otrzymywali je najczęściej od partnera będącego z nimi na miejscu, na odległość od rodziny, od współpracowników, szefa oraz znajomych z pracy, którą stracili przed pandemią. Opo-wiadali o tym następująco:

Bariera językowa i reżim sanitarny powodowały, że trudno było nawiązać relacje w nowej pracy. Chodziliśmy w maseczkach, dopiero gdy ten obowiązek został zdjęty, zobaczyłam twarze współpracowników. Bez znajomości języka ciężko mi było zrozumieć kolegów i koleżanki, wszystkiego musiałam się uczyć od nowa, np. receptur dań. Miałam wtedy za dużo na głowie, a pandemia utrudniała działania i wpływała na mnie pesymistycznie. Nie poddałam się dzięki wyrozumiałości pracowników i pracodawców. Nie reagowali w niemły sposób na moje błędy, były tylko miłe sugestie, gdy je popełniałam. Dostrzegano i chwalono mnie za postępy, które robiłam. Pamiętam sytuację, gdy wymyślaliśmy nowe dania do karty i zasugerowałam, że mogłoby pojawić się danie z mojej rodzinnej kuchni, czyli barszcz, na który przepis znam od mojej babci. Wszyscy zareagowali pozytywnie. Na drugi dzień dostałam zadanie – to ja byłam szefem kuchni i uczyłam, jak ugotować ten barszcz. Poczulałam się bardzo doceniona [Olga z Ukrainy, kucharka, Mielno].

Nie miałam w Polsce nikogo, przepłakałam sama święta. Gdyby nie relacje w pracy, załamałabym się kompletnie. W czasie świąt ruch w naszej restauracji się nasilił. Szef w firmie, w której pracuję, pochwalił mnie za organizację, za umiejętność zarządzania grupą i powiedział, że beze mnie sezon nie poszedłby tak dobrze. Dostałam awans na menedżerkę restauracji oraz podwyżkę. Gratulował mi każdy pracownik, wszyscy twierdzili, że rzeczywiście zasłużyłam na taką nagrodę [Oksana z Ukrainy, menadżerka restauracji, Goleniów].

Osobami, którym migranci dawali wsparcie wartościujące, byli najczęściej: członkowie rodziny (zdalnie), współobywatele, współpracownicy i klienci. Przykładem jest cytowany już Marko z Ukrainy, który jako trener personalny nauczył się doceniać każdy wysiłek i progres swoich klientów. Zarówno Olga, Oksana, jak i Marko zaznaczali, że wsparcie wartościujące, które otrzymali

od otoczenia, starali się oddawać innym, np. Ukraińcom zarejestrowanym w portalach internetowych. Podbudowywali ich, pisząc m.in., że odwagi i siły, którą mieli, żeby zacząć wszystko od nowa w obcym kraju, mogą teraz użyć do stawiania czoła pandemii. Wspomniane portale stanowiły również dla badanych ważny element wsparcia informacyjnego. Jak mówiła jedna z nich:

Gdy zaczęłam pracę w Polsce, szefowa pomogła mi wypełnić wszystkie dokumenty, poprowadziła za rękę. Kiedy już byłam bardziej samodzielna, chciałam oddać to wsparcie, które otrzymałam. Dużo informacji czerpałam, ale i przekazywałam w portalu dla Ukraińców w Polsce. Pomagałam z informacjami. Każdy tam wspierał się nawzajem i wymieniał informacjami o terażniejszej sytuacji epidemicznej i gospodarce w obu krajach, o dostępie do polskiej służby zdrowia, obostrzeniach, szczepieniach, przepisach związanych z przedłużeniem pobytu i rynkiem pracy, dostępności miejsc pracy, aplikacji do nauki języka [Alina z Ukrainy, pracownica firmy transportowej, Choszczno].

W zacytowanej historii wsparcie otrzymywane przechodzi w dawane. Podobnie jest w przypadku kolejnej bohaterki, Olgi. W jej przypadku wsparcie najpierw otrzymywane przez portal, a następnie przez nią dawane stało się źródłem ciekawej inicjatywy edukacyjnej:

Dzięki osobom z portalu poznałam m.in. wiele dobrych aplikacji do nauki języka polskiego. Potem – zachęcona pomocnością członków – stałam się jednym z moderatorów tej grupy. Sprawdziłam się. W niedalekiej przyszłości chciałabym otworzyć klub językowy dla osób z Ukrainy, byśmy mogli uczyć się wspólnie, dzielić się pomocnymi informacjami, podtrzymywać wspólnie i dzielić się naszą kulturą i tradycjami. By każdemu z nas żyło się w Polsce coraz lepiej i łatwiej, mimo że w większości jesteśmy z dala od rodziny [Olga z Ukrainy, kucharka, Mielno].

Na powyższym przykładzie widzimy, jak otrzymywanie wsparcia motywuje do jego dawania. Innymi źródłami wsparcia informacyjnego narratorów byli: pracodawcy i koledzy z pracy, studiów czy klasy, sąsiedzi, a także dzieci, które chodząc do szkoły, lepiej poznały język polski. Narratorzy wspierali informacyjnie głównie: rodziców (informacje dotyczące dbania o zdrowie i obostrzeń), rodaków w portalach społecznościowych, współobywateli w Polsce i sąsiadów

(szczególnie tych starszych). Na przykład cytowany wcześniej Joshua uczył starszych sąsiadów używania komunikatorów internetowych, żeby mogli kontaktować się z bliskimi i lekarzami. Niektórym z nich pomógł zorganizować sprzęt, co w ówczesnej sytuacji było również formą wsparcia instrumentalnego.

Źródłami takowego wsparcia byli dla badanych głównie: pracodawca, współpracownicy, koledzy z pracy, którą stracili przez pandemię, sąsiedzi, współobywatele. Warto zauważyć, że po raz kolejny społeczność sąsiedzka i miejsce pracy – nawet tej utraconej wskutek pandemii – stały się dla migrantów podstawowymi źródłami wsparcia. Oto jak opowiadał o tym Dmytro:

Co miesiąc wysyłałem rodzinie dużą część zarobionych pieniędzy. Jako student pracowałem na zlecenie i zostałem zwolniony, gdy przyszedł lockdown. Nie otrzymałem żadnej rekompensaty, pracowałem w restauracji, więc nie mogłem przejść na zdalne. Rodzice byli w podeszłym wieku. Zachorowali na COVID. Wyszli z tego, ale musieli leczyć powikłania. Dla siebie miałem odłożone pieniądze na przetrwanie, nie miałem ich tyle, żeby pomóc rodzicom. Znajomi z pracy, którą straciłem, zrobili zbiórkę i wykupili leki dla rodziców, na które nie było mnie stać. Cieszyli się, że chociaż tyle mogli zrobić [Dmytro z Ukrainy, student, Police].

Dmytro, zbudowany postawą kolegów z dawnej pracy, postanowił, że zacznie się bardziej otwierać na Polaków i sam zrobi coś dla swojego otoczenia w nowym kraju.

Pomyślałem, że mam dużo szczęścia, że w obcym kraju mam wokół siebie tak życzliwych ludzi. Postanowiłem w końcu nie tylko żyć wysyłaniem pieniędzy na Ukrainę, ale dać coś od siebie Polsce. Pomagałem sąsiadom i byłym współpracownikom, którzy byli na kwarantannie, w robieniu zakupów, gotowaniu obiadów, wyprowadzaniu psów. Rzuciłem pomysł, żebyśmy jako sąsiedzi zorganizowali się i zrobili taki grafik – każdego dnia inne mieszkanie zajmowało się sąsiadami, którzy byli na kwarantannie [...]; zostałem też wolontariuszem w różnych organizacjach.

Jak widać, bohater udzielał wsparcia instrumentalnego głównie sąsiadom. Inni badani dawali je również rodzinie, sąsiadom na kwarantannie i współpracownikom. Pozostałe, opisane przez Dmytra, rodzaje wsparcia można zaliczyć do kategorii człowiek-grupa, a nawet człowiek-instytucje.

Część badanych korzystała również ze wsparcia duchowego – w postaci wizyt u psychiatry, psychologa (uczelnianego, szkolnego, poleconego przez Oddział Związku Ukraińców w Szczecinie, przyjmującego na NFZ, sesji online z psychologiem z własnego kraju), pogłębienia praktyk duchowych czy relacji z osobami wyznającymi tę samą religię (ostatni przykład to Vinod z Indii, student mieszkający w Koszalinie; nawiązanie online kontaktu z innymi hinduistami w Polsce było dla niego dużym wsparciem psychicznym). Wśród narratorów nie znalazł się nikt, kto sam udzielałby wsparcia duchowego – każdy z nich uznał, że nie ma do tego kompetencji.

Wsparcie człowiek-człowiek badani otrzymywali głównie od: szefa, współpracownika, partnera, członka rodziny, sąsiada, osoby tej samej narodowości, psychologa. Dawali je natomiast: partnerowi, członkowi rodziny, współobywatelowi (np. przez portal internetowy), sąsiadowi (najczęściej starszemu i samotnemu). Przykłady tych form wsparcia zostały opisane przy omawianiu wsparcia emocjonalnego, wartościującego, informacyjnego, instrumentalnego, duchowego. Wsparcie na płaszczyźnie człowiek-grupa badani otrzymywali przede wszystkim od: współpracowników, sąsiadów, współobywateli i innych migrantów (np. grupy wsparcia dla Ukraińców z terenu Szczecina w czasie pandemii przeniosły się do internetu), kolegów z klasy czy studiów, sąsiadów. Dawanie wsparcia na tej płaszczyźnie dotyczyło: współpracowników, sąsiadów, rodziny, współobywateli. Przykłady tego obszaru wsparcia również zostały już przywołane przy okazji omawiania różnych rodzajów wsparcia. Wsparcie na płaszczyźnie człowiek-instytucje było z kolei odbierane głównie od: pracowników urzędów, pracowników służby zdrowia, parafii, uczelni, sanepidu, policji. Dawane było: radzie osiedla, organizacjom pozarządowym, parafii. Przykładem jest pomoc niesiona przez Dymytra:

Kiedy znalazłem nową pracę, postanowiłem pomagać nie tylko osobom z najbliższego otoczenia, które znam, ale zostałem też wolontariuszem w różnych organizacjach. Koleżanka ze starej pracy organizowała na swojej uczelni akcję DKMS. Zgłosiłem się do szukania i rejestrowania potencjalnych dawców komórek macierzystych. Zaangażowałem się też w inny wolontariat, polegający na pomaganiu w lekcjach dzieciom, które miały problemy ze zdalną nauką. Pomagałem też w pobliskiej parafii, chociaż nie jestem wyznania rzymskokatolickiego. Później zatrudniłem się w punkcie szczepień [Dmytro z Ukrainy, student, Police].

Również cytowany wcześniej Joshua z Francji wszedł na poziom udzielania wsparcia instytucjonalnego i pomagał radzie osiedla, rozwieszając plakaty informacyjne o obostrzeniach. Z tego poziomu wsparcia tylko krok do obszaru człowiek-szersze układy społeczne. Narratorzy otrzymywali takie wsparcie: od samorządów miejscowości (rozpowszechnianie informacji o obostrzeniach, wsparcie finansowe podczas zawieszenia działalności firmy, obniżka czynszu za lokal, pomoc w znalezieniu tańszego mieszkania), od polskiego rządu (tarcza antykryzysowa, strony rządowe: informacje o obostrzeniach, o przedłużeniu pobytu), z ambasad swoich krajów, z urzędów gmin (darmowe kursy języka polskiego online, w jednej z gmin radne uszyły własnoręcznie maseczki i wraz z zajęczkami przesyłały je osobom, które w święta były na kwarantannach, również obcokrajowcom). Nikt z 57 narratorów nie udzielał wsparcia szerszym układom społecznym.

Transgresja czy regresja? Pandemia jako katalizator i inhibitor w integracji międzykulturowej

Zaprezentowana analiza historii migrantów pokazuje, że mimo początkowych trudności paradoksalnie dla dużej części z nich pandemia stała się impulsem do lepszej integracji z polskim społeczeństwem. Sprawiała, że migranci przestali się koncentrować wyłącznie na pracy i wysyłaniu pieniędzy rodzinie i zaczęli nawiązywać głębsze kontakty z bliższym otoczeniem w Polsce – współpracownikami i sąsiadami. Następnie niektórzy z nich wyszli poza krąg osób im znanych i zaczęli nieść wsparcie już nie tylko na płaszczyźnie relacji osobistych, ale również jako wolontariusze w różnych organizacjach i instytucjach. Narratorzy mówili o tym następująco:

Pandemia nauczyła mnie, że ludzie są od siebie zależni – nieważne, skąd pochodzą, jakim językiem mówią i jakiego są koloru skóry. Wszyscy tak samo chorujemy, boimy się, umieramy i potrzebujemy siebie nawzajem. I nieważne, jak słaby się czujesz, znajdą się wokół ciebie ludzie, którzy są nawet słabsi i potrzebują pomocy. Nauczyłem się odwagi w wychodzeniu do nich. Gdyby zjadł mnie strach, siedziałbym zamknięty w czterech ścianach, pogłębiając lęk. Starałem się zachować pozytywne myślenie. Najważniejsze było otrzymywanie i dawanie wsparcia. Zrozumiałem, że bez

ich wymiany nie ma integracji, bo integracja nie zależy tylko od otwartości społeczeństwa, do którego przyjechałeś, ale też od otwartości samego migranta. Poczulem wpływ, jaki mam na moją integrację w Polsce [Chris z Austrii, specjalista IT, Szczecin].

Pandemia pokazała mi, jak ważne jest nawiązywanie dobrych relacji z osobami żyjącymi w Polsce. Wcześniej żyłam w trybie praca – zarabianie pieniędzy – wysyłanie ich rodzinie na Ukrainę. Nie zależało mi na nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami w Polsce. Jednak samotne święta i stres w czasie pandemii pokazały mi, ile tracę i ryzykuję, nie robiąc tego. Zaczęłam bardziej wchodzić w to nowe społeczeństwo. Postanowiłam też, że wsparcie, jakie dostałam od szefa i współpracowników, oddam dalej. Zaczęłam szyc maseczki ochronne i dostarczać je do parafii, włączyłam się w organizowaną tam zbiórkę żywności, robiłam starszym ludziom zakupy [Oksana z Ukrainy, menadżerka restauracji, Goleniów].

Pandemia uświadomiła mi, że mimo innej narodowości i braku rodziny na miejscu mam tutaj znajomych, którzy pomogą mi, jak tylko mogą. Zrozumiałem, że nie jestem sam i mam wsparcie. To mnie zmotywowało, żeby mimo trudnej sytuacji zakasać rękawy i pomagać innym osobom w jeszcze trudniejszych momentach. Zostałem wolontariuszem w kilku akcjach organizacji pozarządowych: DKMS, pomaganiu w lekcjach dzieciom, które nie radziły sobie z nauką zdalną, robieniu zakupów osobom starszym, pomocy w parafii. Zatrudniłem się też w punkcie szczepień. Przed pandemią integrowałem się wyłącznie w sferze prywatnej, ze znajomymi. W czasie pandemii zacząłem się integrować również w sferze publicznej, pomagając w organizacjach i instytucjach ludziom, których nie znałem [Dmytro z Ukrainy, student, Police].

W wypowiedziach narratorów często pojawia się stwierdzenie, że punktem zwrotnym w ich doświadczeniu pandemii było wsparcie otrzymane od Polaków. Powodowało ono, że nie tylko odbijali się od dna, ale również postanawiali dzielić się wsparciem, które otrzymali. Otrzymywanie i dawanie pomocy nie tylko otwierało proces integracji międzykulturowej, ale również wprowadzało ją z płaszczyzny prywatnej na publiczną, a więc na wyższy poziom. Na poparcie tej tezy, na zasadzie kontrastu, można przytoczyć historie, w których migranci podczas pandemii zamiast wsparcia odczuwali dystans lub odbierali ataki ze strony Polaków. Opowiadali o tym następująco:

Zawsze jest trudno żyć w kraju, w którym nie jesteś obywatelem, być „obcym” dla miejscowych. Podczas pandemii to było jeszcze trudniejsze, na przykład gdy mówiliśmy po angielsku, niektóre osoby zakładały maseczki albo krzyczały „koronawirus”! Każdy patrzył na nas spode łba, ludzie się nas bali. To sprawiło, że czuliśmy się samotni. W pierwszym semestrze byłem zawsze z moimi międzynarodowymi przyjaciółmi. Chciałem poznać inne kultury i języki. Nie tylko z ludźmi z Erasmusa, chciałem również zintegrować się z Polakami. Ale w tym semestrze każdy był tak smutny i emocjonalny, a jeśli przechodzisz przez ciężki czas, to jest normalne, że chcesz przebywać z ludźmi, którzy są z twojego kraju i mówią w twoim języku, ponieważ w ten sposób łatwiej jest ci wyjaśnić swoje uczucia. Dlatego w tym semestrze generalnie przebywam z moimi tureckimi znajomymi [Onur z Turcji, student, Uniwersytet Szczeciński].

Przyjechałam do Polski miesiąc przed pandemią. Z jakiegoś powodu komunikacja z bliskimi online nie pomagała, tylko potęgowała u mnie tęsknotę i stany depresyjne. Musiałam robić to jak najrzadziej. Z tego samego powodu ciężko mi było uczestniczyć w zdalnych zajęciach. Kiedy wychodziłam do sklepu, czułam się bardzo nieswojo, bo ludzie odsuwali się ode mnie, obrzucali nieprzyjemnymi spojrzeniami, rzucali jakieś słowa przykrym tonem. Raz w kolejce przed sklepem ktoś opryskał mnie sprayem dezynfekcyjnym. Myślę, że to ze względu na mój azjatycki wygląd. Koronawirus przyszedł z Chin, więc ludzie bali się, że jestem jego nosicielką. W końcu zaczęłam wpadać w depresję i skontaktowałam się z psychologiem z uczelni. Jednak ta osoba nie miała doświadczenia w pracy z osobą z innego kręgu kulturowego i posługującej się angielskim. To jeszcze pogłębiło mój stan [Saya z Kazachstanu, studentka, Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie].

W pierwszym przypadku mamy do czynienia z separacją, a więc strategią akulturacyjną polegającą na izolowaniu się w obrębie własnej grupy kulturowej. W drugim z marginalizacją, a więc utratą kontaktu z własną grupą kulturową i nienawiązaniu relacji ze społeczeństwem kraju przyjmującego. Oba przypadki zostały wywołane nieprzychylnymi reakcjami społecznymi wobec bohaterów. Według Sai wynikały one z lęku przed zarażeniem od osoby o azjatyckiej aparycji. Badania przeprowadzone w Europie, USA i Australii potwierdzają, że w trakcie pandemii ofiarami podobnych ataków padały osoby o azjatyckim wyglą-

dzie¹⁵. Potwierdza to również materiał empiryczny zebrany w analizowanych w tym artykule wywiadach. Ofiarami nieprzyjaznych zachowań padali narratorzy z Wietnamu, Kazachstanu, Uzbekistanu, Turcji, a więc osoby, których wygląd wskazuje na azjatyckie pochodzenie.

Podsumowanie

Z przeprowadzonych badań wynika, że wybierana przez bohaterów strategia akulturacyjna była związana z otrzymywanym, a także udzielanym przez nich wsparciem społecznym. W przypadku części badanych pandemia stała się czynnikiem hamującym ich integrację. Takie osoby wskutek braku wsparcia, a nawet w wyniku ataków na tle rasistowskim i ksenofobicznym, które nasiliły się w trakcie pandemii, wybrały strategię separacji i marginalizacji. Innym pandemią nie tylko uświadomiła potrzebę budowania więzi z najbliższym otoczeniem w obcym kraju, ale również pomogła odkryć zdolności leaderskie i aktywistyczne, co wprowadziło ich integrację na wyższy szczebel – z poziomu relacji prywatnych do działań w sferze publicznej. Dla tych badanych pandemia stała się katalizatorem ich integracji międzykulturowej, momentem transgresyjnym w biografii – świadectwem trudnych wydarzeń, w których udało się im odnaleźć siebie na nowo dzięki rozwiązywaniu nietypowych problemów, działaniom twórczym, innowacyjnym, wychodzeniu poza swoje ograniczone możliwości, tworzeniu nowych wartości i rozwijaniu siebie¹⁶, budzeniu w sobie umiejętności podjęcia zmagania z przeciwnościami losu¹⁷, odwadze odkrywania na nowo swojego potencjału przekraczania granic tego, co znane¹⁸. Romana Kolarzowa pisze,

- 15 A. Morris i in., *The Experience of International Students Before and During COVID-19. Housing, Work, Study, and Wellbeing*, Sydney 2020, s. 70–76, 89–90, 91, 92, 93, 94; X. Wiyen i in., *Impact of COVID-19 Pandemic on International Higher Education and Student Mobility. Student Perspectives from Mainland China and Hong Kong*, „International Journal of Educational Research”, 105 (2021) s. 10, DOI: 10.1016/j.ijer.2020.101718.
- 16 J. Koziellecki, *Spółeczeństwo transgresyjne. Szansa i ryzyko*, Warszawa 2004, s. 45.
- 17 Z. Okraj, *Dlaczego działania transgresyjne intrygują i inspirują do badań (także autobiograficznych)?*, s. 99.
- 18 R. Kolarzowa, *Przekroczyć estetykę. Tragiczność jako kategoria transgresyjna w poezji i muzyce początku*, Kraków 2000, s. 109.

że to właśnie kategoria „granic” jest tym miejscem, w którym – dzięki zetknięciu antynomii – dochodzi do transgresji i tworzenia nowych jakości¹⁹. W przypadku moich bohaterów tą granicą było wyjście ku polskiemu społeczeństwu jako odpowiedź na pandemiczną izolację, a ową nową jakością stała się integracja międzykulturowa. Narratorzy, którzy wybrali integrację, często podkreślali, że początkiem ich transgresji, a więc stymulatorem do udzielania wsparcia społecznego, była chęć oddania wsparcia, którego wcześniej sami doświadczyli od Polaków. Można tu znaleźć pewne odniesienia do koncepcji spirali życzliwości Stanisława Kawuli. Zgodnie z nią osoba znajdująca się w sytuacji kryzysowej może dokonać rozwoju i transgresji wówczas, gdy jako impuls do nich otrzyma – będące odpowiedzią na jej niezaspokojone potrzeby – wsparcie społeczne. Wsparcie, które nie tylko przyczynia się do rozwiązania sytuacji kryzysowej, ale również wyzwala w jednostce aktywność, sprawczość, jest katalizatorem jej działań, samorozwoju i samowychowania²⁰. Tak właśnie było w przypadku tych badanych, którzy wybrali strategię integracji międzykulturowej.

Streszczenie: W niniejszym artykule przedstawiam historie migrantów w trakcie pandemii, które stanowią przykład biografii transgresyjnych: takich, w których bohaterom znajdującym się w sytuacjach kryzysowych udało się odnaleźć siebie na nowo, odkryć swój potencjał i nowe obszary działań. Pokazuję w jaki sposób wsparcie społeczne otrzymywane przez migrantów i dawane przezeń podczas pandemii wpłynęło na proces ich akulturacji. Migranci, którzy zamiast wsparcia spotykali się z dystansem i atakami wybierali strategię separacji i marginalizacji. Dla tych, którzy otrzymali wsparcie stało się ono impulsem do transgresji w stronę integracji międzykulturowej, a nawet rozwinięcia jej z płaszczyzny relacji prywatnych do sfery działań publicznych. Otrzymanie wsparcia społecznego było momentem transgresyjnym w ich biografii. Można tu znaleźć pewne odniesienia do koncepcji spirali życzliwości Stanisława Kawuli. Zgodnie z nią osoba znajdująca się w sytuacji kryzysowej może dokonać rozwoju i transgresji wówczas gdy jako impuls do nich otrzyma wsparcie spo-

19 Tamże.

20 S. Kawula, *Spirala życzliwości. Od wsparcia do samodzielności*, w: „Wychowanie na co Dzień”, 10/11 (1996) s. 14–17; S. Kawula, *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych. Szkice o współczesnym wychowaniu*, Toruń 2004, s. 58, 64; S. Kawula, *Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka*, w: *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy*, red. S. Kawula, Toruń 2009, s. 132.

łeczne, które nie tylko przyczynia się do rozwiązania sytuacji kryzysowej, ale również wyzwała w jednostce aktywność, sprawczość, jest katalizatorem jej działań, samorozwoju i samowychowania.

Słowa kluczowe: integracja międzykulturowa, wsparcie społeczne, pandemia, zdrowie, biografie transgresyjne.

Bibliografia

- Berry J. W., *Psychology of Acculturation*, w: *The Culture and Psychology Reader*, red. N. R. Goldberger, J. B. Veroff, New York 1995, s. 201–234.
- Chase S. E., *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, w: *Metody badań jakościowych*, t. 2, red. N. Denzin, Y. Lincoln, red. nauk. wyd. pol. K. Podemski, Warszawa 2009, s. 15–57.
- Gierczyk M., Dobosz D., *Metoda biograficzna i jej zastosowania w naukach społecznych – analiza przeglądowa*, w: *Biografie nieoczywiste. Przełom, kryzys, transgresja w perspektywie interdyscyplinarnej. Edukacja. Biografie w badaniach*, red. M. Karkowska, Łódź 2018, s. 19–30.
- Kaniasty K., *Kłęska żywiołowa czy katastrofa społeczna?*, Gdańsk 2003.
- Kaniasty K., Norris F. H., *Help-seeking Comfort and Receiving Social Support. The Role of Ethnicity and Context of Need*, „*American Journal of Community Psychology*”, 28 (2000) nr 4, s. 545–581, DOI: 10.1023/a:1005192616058.
- Karkowska M., *Wprowadzenie*, w: *Biografie nieoczywiste. Przełom, kryzys, transgresja w perspektywie interdyscyplinarnej. Edukacja. Biografie w badaniach*, red. M. Karkowska, Łódź 2018, s. 7–21.
- Kromolicka B., Kupiec H., *W przestrzeni edukacji akademickiej. Pytania – dylematy – odpowiedzi*, Szczecin 2021.
- Kawula S., *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych. Szkice o współczesnym wychowaniu*, Toruń 2004, s. 58, 64.
- Kawula S., *Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka*, w: *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy*, red. S. Kawula, Toruń 2009, s. 115–134.
- Kawula S., *Pedagogika społeczna dzisiaj i jutro*, Toruń 2012.
- Kawula S., *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy*, Toruń 2009.
- Kawula S., *Spirala życzliwości. Od wsparcia do samodzielności*, „*Wychowanie na co Dzień*”, 10/11 (1996) s. 14–17.
- Kolarzowa R., *Przekroczyć estetykę. Tragiczność jako kategoria transgresyjna w poezji i muzyce początku*, Kraków 2000.
- Kornbeck J., Jensen N. R., *Social Pedagogy for the Entire Lifespan*, Bremen 2011.

- Kozielecki J., *Spółczesność transgresyjna. Szansa i ryzyko*, Warszawa 2004.
- Kubinowski D., *Jakościowe badania pedagogiczne*, Lublin 2010.
- Linka A., *Akulturacyjne studentów międzynarodowych w trakcie pandemii COVID-19*, „Edukacja Międzykulturowa”, 2 (2021) s. 297–310, DOI: 10.15804/em.2021.02.16.
- Linka A., *W obliczu kryzysów psychologicznego i akulturacyjnego. O sytuacji uczestników międzynarodowego programu wymian studenckich Erasmus w trakcie pandemii*, w: *W przestrzeni edukacji akademickiej. Pytania – dylematy – odpowiedzi*, red. B. Kromolicka, H. Kupiec, Szczecin 2021, s. 133–147.
- Morris A. i in., *The Experience of International Students Before and During COVID-19. Housing, Work, Study, and Wellbeing*, Sydney 2020.
- Okraj Z., *Dlaczego działania transgresyjne intrygują i inspirują do badań (także) autobiograficznych?*, w: *Biografie nieoczywiste. Przełom, kryzys, transgresja w perspektywie interdyscyplinarnej. Edukacja. Biografie w badaniach*, red. M. Karkowska, Łódź 2018, s. 99–111.
- Wieyan X. i in., *Impact of COVID-19 Pandemic on International Higher Education and Student Mobility. Student Perspectives from Mainland China and Hong Kong*, „International Journal of Educational Research”, 105 (2021) s. 1–11, DOI: 10.1016/j.ijer.2020.101718.
- Wills T. A., DePaulo B. M., *Interpersonal Analysis of the Help-seeking Process*, w: *Handbook of Social and Clinical Psychology: The health perspective*, red. C. R. Snyder, D. R. Forsyth, New York 1991, s. 350–375.