

ANNA LINKA

PANDEMIA I WOJNA A „UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE”.
WYBRANE LEKCJE ŻYCIOWE
UKRAIŃCÓW ZAMIESZKUJĄCYCH W POLSCE

WPROWADZENIE

Obywatele Ukrainy są najliczniejszą grupę imigrantów w Polsce. Na ich akulturację w naszym kraju znaczący wpływ miały pandemia i wybuch wojny w Ukrainie (Stelmakh i in., 2023; Klakla, 2025). W trakcie tych wydarzeń dostęp do podstawowych źródeł wsparcia w kryzysach: rodziny, przyjaciół, znajomych, był dla migrantów z Ukrainy ograniczony, bo sieci społeczne pozostawili w swojej ojczyźnie. Natomiast problemy językowe i brak znajomości realiów nowego kraju często powodowały, że mieli oni utrudniony dostęp do organizacji pozarządowych, religijnych, charytatywnych oraz formalnie zorganizowanych instytucji państwowych w Polsce (Kaniasty i Norris, 2000; Linka, 2023). Otrzymywanie wsparcia od polskich obywateli i instytucji w czasie pandemii i po wybuchu wojny przez migrantów ekonomicznych i uchodźców wojennych z Ukrainy skutkowało ich lepszą integracją w naszym społeczeństwie i motywacją do samodzielnego angażowania się w działania pomocowe (Stelmakh i in., 2023; Klakla, 2025). Wnioski te są zbieżne z koncepcją „spirali życzliwości” Stanisława Kawuli, zgodnie z którą osoba w kryzysie może dokonać transgresji, jeżeli otrzyma impuls w postaci wsparcia społecznego, co nie tylko przyczyni się do rozwiązania sytuacji kryzysowej, ale również wyzwoli w jednostce sprawczość, prowadząc do jej samowychowania (Kawula, 1996; Linka, 2023; Moret-Tatay i in., 2025).

Dr ANNA LINKA – Uniwersytet Szczeciński, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Pedagogiki;
adres do korespondencji: ul. Ogińskiego 16/17, 71-431 Szczecin; e-mail: anna.linka@usz.edu.pl;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3178-5088>.

Artykuły w czasopiśmie dostępne są na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa –
Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)

Te konkluzje pokrywają się z wynikami badań, jakie autorka w czasie pandemii przeprowadziła z migrantami z Ukrainy przebywającymi na terenie Polski, a które dotyczyły otrzymywanych i udzielanych przez nich rodzajów i form wsparcia społecznego (Linka, 2021). Jednym z elementów przedłożonego artykułu jest studium porównawcze, w którym za pomocą podłużnych badań jakościowych dokonano zestawienia lekcji życiowych, jakie Ukraińcy w Polsce wynieśli z otrzymywania i udzielania wsparcia w trakcie kryzysów pandemicznego oraz uchodźczo-wojennego.

W związku z tym niniejsza praca odpowiada na następujące pytania badawcze: jakie lekcje życiowe dla przebywających w Polsce migrantów i uchodźców wojennych z Ukrainy wynikają z otrzymywania i dawania wsparcia społecznego po wybuchu wojny? jakie są różnice i podobieństwa w treści lekcji życiowych wpływających ze wsparcia otrzymywanego i dawanego przez obywateli Ukrainy w Polsce podczas pandemii i po wybuchu wojny?

Odpowiedzi na te pytania udzielono przy pomocy koncepcji „Uczenia się przez całe życie” (ang. *lifelong learning*), a w szczególności poprzez wyróżnione w jej ramach pojęcia „edukacji incydentalnej” i „edukacji nieformalnej”. Z poczynionej przez autorkę analizy literatury naukowej wynika, że istnieją liczne badania opisujące wpływ pandemii i wojny w Ukrainie na edukację formalną (Ivanow i in., 2025; Morska i in., 2024; Torlone i Ishchenko, 2024; Klakla, 2025). Jednocześnie nadal brakuje wyczerpujących analiz oddających istotę lekcji życiowych wyciągniętych z tej wojny przez dotknięte nią społeczności (Cywiński i in., 2023; Morska i in., 2024). Przedłożony artykuł ukazuje i porównuje lekcje życiowe migrantów i uchodźców z Ukrainy wynikające z kryzysów pandemicznego i wojennego, a ujęte w kategoriach edukacji incydentalnej i nieformalnej.

1. KONCEPCJE WSPARCIA SPOŁECZNEGO I „UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE”

Stanisław Kawula wymienił następujące rodzaje wsparcia społecznego: 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.) (Kawula, 2012).

Ze wspomnianymi rodzajami i obszarami wsparcia wiąże się pojęcie „spirali życzliwości”, które zakłada, że jeżeli człowiek dotknięty kryzysem otrzyma impuls w postaci wsparcia społecznego odpowiadającego jego niezaspokojonym potrzebom, to będzie on w stanie dokonać transgresji (Kawula, 1996, s. 16). Można ją rozumieć jako sytuację, w której osobie w kryzysie udaje się odnaleźć siebie na nowo dzięki obudzeniu w sobie umiejętności do rozwiązywania trudnych problemów, podejmowania niełatwych decyzji, działań twórczych, innowacyjnych, wykraczających poza swoje dotychczasowe możliwości i ograniczenia. Dzięki temu osoba ta odnajduje nowe wartości, rozwija swój potencjał, przekracza dotychczasowe postawy, zachowania i relacje, a także wiedzę (Kolarzowa, 2000; Koziński, 2004). Zatem wsparcie społeczne może nie tylko przyczynić się do rozwiązania sytuacji kryzysowej, lecz także do wyzwolenia w jednostce sprawczości, zdolności do samorozwoju i samowychowania, czyli „czynnego ustosunkowania się podmiotu do procesu własnego rozwoju, wyrażającego się w regulowaniu swego postępowania i działaniu według dobrowolnie przyjętych wzorów lub systemu wartości, świadomego i celowego kierowania sobą” (Jundziłł, 1997, s. 716–717).

Samowychowanie stanowi jeden z głównych celów „Uczenia się przez całe życie”, koncepcji zakładającej, że edukacja nie jest ograniczona do murów instytucji edukacyjnych, a odbywa się w różnych kontekstach i środowiskach, dąży do ukształtowania jednostki, która będzie holistycznie rozwinięta, przygotowana do rozwiązywania problemów codziennej egzystencji, zmotywowana wewnątrz do samodzielnego rozwoju edukacyjnego, osobistego i społecznego na wszystkich etapach życia. Tak rozumiana edukacja przygotowuje do bycia refleksyjnym i aktywnym członkiem społeczności szkolnej, lokalnej, regionalnej, państwowej, międzynarodowej i globalnej. „Uczenie się przez całe życie” odbywa się zarówno w ramach edukacji formalnej (zorganizowanej w system edukacji, która kończy się uzyskaniem świadectw, dyplomów i certyfikatów dających sformalizowane kwalifikacje), jak i pozaformalnej (obejmującej różnorodne, zorganizowane działania edukacyjne, które nie prowadzą do uzyskania formalnych certyfikatów i są prowadzone przez różne instytucje i organizacje), a także nieformalnej (działań edukacyjnych poza zorganizowanym systemem instytucjonalnym, odbywających się w różnorodnych kontekstach

i obejmujących zróżnicowane aktywności, które nie muszą być zatwierdzone przez instytucje edukacyjne, np. samokształcenie i samowychowanie przez zdobywanie i przekazywanie wiedzy wśród członków rodziny lub społeczności) i incydentalnej (proces uczenia się wynikający z codziennych doświadczeń, który nie ma sformalizowanej struktury, programu nauczania ani celów; jest to nauka poprzez praktykę, która może być zamierzona, ale zazwyczaj taką nie jest, zachodząca naturalnie w różnych sytuacjach i trwająca całe życie) (Radovan i Kościelniak, 2014; Wilczek, 2016). W praktyce wspomniane rodzaje edukacji mogą się przenikać, a nawet uzupełniać. Edukacja kulturalna, zarówno formalna, jak i nieformalna, może wykorzystywać ogląd incydentalny (Olbrycht, 1996; Olbrycht i in., 2012). Dla przykładu, ogląd incydentalny jest stosowany w nauce języków obcych poprzez metodę incydentu krytycznego (Finch, 2010). Wyniki badań pokazują, że takie podejście może także przygotowywać do podejmowania zadań w warunkach wojennych. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy uczeniu się incydentalnemu towarzyszy autorefleksja i rozmowa z wykładowcami o przeżywanych doświadczeniach (Hannagan, 2018). Na takiej samej zasadzie podejmowane są próby włączania rozmów o doświadczeniach wojennych i uchodźczych uczniów oraz studentów z Ukrainy (wiedza zdobyta przez uczenie się nieformalne), również mające miejsce w trakcie nauczania (uczenie się incydentalne, np. poprzez wspólne z nauczycielem i klasą przechodzenie przez, będące rezultatem wojny, incydenty krytyczne do których dochodzi w trakcie zajęć), do nauczania szkolnego i akademickiego (edukacja formalna) (Ćwirynkało i in., 2024; Ivanov i in., 2025; Kamionka, 2024; Kozina i in., 2024; Torlone i Ischenko, 2024). Alternatywną formą tego podejścia jest używanie podczas zajęć metod epistolarnych, czy storytellingu (Morska i in., 2024). Rola nauczycieli i wykładowców jako realizatorów programu nauczania schodzi wówczas na dalszy plan, a zaczynają oni pełnić funkcję przewodników moralnych, kotwic kulturowych, punktów oparcia dla uczniów i studentów doświadczających traumy, żałoby i przesiedlenia (Kamionka, 2024; Ivanov i in., 2025). Szkoły, zarówno fizyczne, jak i wirtualne, zaczynają służyć nie tylko jako miejsca nauczania, lecz także jako obywatelskie, kulturowe i psychologiczne azyle (Ćwirynkało i in., 2024; Kozina i in., 2024), w których nauczyciele i uczniowie mogą autonomicznie kierować procesami uczenia się i nauczania, broniąc się przed skutkami wojny (Torlone i Ischenko, 2024). Dzięki takiej edukacji dokonuje się transgresja: nauczyciele i uczniowie z Ukrainy przestają być ofiarami wojny, a stają się sprawczymi aktorami, dostosowując metody, cele, znaczenia edukacji do potrzeb czasu wojny (Ivanov i in., 2025). Co za tym idzie dokonują samowychowania.

2. METODOLOGIA I ORGANIZACJA BADAŃ

W celu uzyskania odpowiedzi na pytania badawcze wybrano strategię jakościową opartą na wywiadach narracyjnych. Powołano się na rozumienie narracji jako historii tematycznych skupiających się na wybranym aspekcie całozyciowego doświadczenia, czy szerszych opowieściach o istotnym aspekcie czyjegoś życia (np. chorobie, traumie, udziale w wojnie, ruchu społecznym), w omawianym tu przypadku na wybranych, istotnych aspektach życiowego doświadczenia imigrantów ekonomicznych i uchodźców z Ukrainy, jakimi były kryzysy pandemiczny i wojenno-uchodźczy. W takim ujęciu narracji mieszczą się m.in. badania biograficzne koncentrujące się na szukaniu wydarzeń znaczących, przełomowych, w zasadniczy sposób wpływających na istotne zmiany w życiu narratora, a więc w przypadku niniejszych dociekań na tych momentach w doświadczeniach migrantów i uchodźców z Ukrainy w czasie pandemii i po wybuchu wojny, które miały charakter transgresyjny i prowadziły ku samowychowaniu (Kubinowski, 2010, s. 169; Chase, 2009, s. 16).

Ponieważ w toku badań porównana została reakcja na kryzysy pandemiczny i wojenno-uchodźczy wśród obywateli Ukrainy w województwie zachodniopomorskim, to zawierają one pewne cechy jakościowych badań podłużnych, tj. zostały skierowane do tej samej grupy w celu uchwycenia jej adaptacji do zmian społecznych – doświadczenia pandemii oraz kryzysu wojenno-uchodźczego na obczyźnie – z założeniem uzyskania szczegółowych informacji o subiektywnych doświadczeniach i kontekście życiowym narratorów (Kałwak i in., 2013). W obu przypadkach autorka starała się dotrzeć do tych samych interlokutorów, ale ze względu na tematykę badań związaną z migracjami i uchodźctwem nie zawsze było to możliwe, a niekiedy nawet niewskazane – część badanych wyemigrowała w międzyczasie do innych województw i krajów, ponadto skupienie się wyłącznie na osobach przebadanych w czasie pandemii wykluczyłoby nowoprzybyłych uchodźców wojennych. Dlatego przedłożone badania należy traktować nie tyle jako analizę adaptacji do zmian poszczególnych jednostek, co określonej grupy wraz z jej wewnętrzną dynamiką.

Badania dotyczące pandemii składają się z 70 wywiadów, które były przeprowadzone wśród migrantów różnych narodowości, ale zdecydowaną większość z nich (60 wywiadów) udzieliły osoby z Ukrainy. Wiek badanych wynosił od 18 do 64 lat. Były to osoby obu płci zamieszkujące w następujących miejscowościach: Barlinek, Białogard, Cedynia, Choszczno, Czaplinek, Darłowo, Dębno, Dobiegniew, Drawsko Pomorskie, Dziwnów, Goleniów, Gryfice, Gryfino, Ińsko, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Koszalin, Lipiany, Łobez, Międzyzdroje, Mielno,

Myślibórz, Nowogard, Police, Połczyn-Zdrój, Sławno, Świdwin, Stargard, Świnoujście, Szczecin, Szczecinek, Wałcz.

Na potrzeby badań dotyczących kryzysu uchodźczo-wojennego przeprowadzono 64 wywiady z osobami w wieku od 18 do 61 lat, obojga płci, ale z przewagą kobiet, zamieszkujących w następujących miejscowościach: Barlinek, Białogard, Cedynia, Chojna, Choszczno, Darłowo, Drawsko Pomorskie, Dobiegniew, Dziwnów, Goleniów, Gryfice, Gryfino, Kalisz Pomorski, Kołobrzeg, Koszalin, Lipiany, Łobez, Międzyzdroje, Mieszkowice, Moryń, Nowogard, Police, Połczyn-Zdrój, Pyrzyce, Rewal, Sławno, Stargard, Szczecin, Szczecinek, Świdwin, Świnoujście, Trzebiatów, Wałcz, Wolin.

Wymienione miejscowości to miasto wojewódzkie (Szczecin), oraz miasta powiatowe i gminne.

3. WYNIKI

W odpowiedzi na pytanie o najtrudniejsze momenty pandemii badani wymieniali (zaczynając od trudności najczęściej wspominanych): brak możliwości bezpośredniego kontaktu z bliskimi w obliczu śmiertelnego zagrożenia, lęk o ich zdrowie, brak możliwości opiekowania się najbliższymi w chorobie i pożegnania umierających członków rodziny, uniemożliwienie udziału w rytuałach, świętach rodzinnych (np. samotna Wigilia, brak możliwości uczestnictwa w pogrzebie), zburzenie planów zawodowych i edukacyjnych, utratę pracy, obawę przed zarażeniem się wirusem, osamotnienie w czasie kwarantanny. W opisanych sytuacjach najbardziej pomogły im kontakty z bliskimi i przyjaciółmi przez internet, partner lub rodzina, z którymi mieszkali, słuchanie podcastów motywacyjnych, skupienie się na samorozwoju lub nowym hobby i pasji, znalezienie możliwości pracy przez internet, sąsiedzi i policja (przypadki osób na kwarantannie), szef i współpracownicy, koledzy ze studiów, psycholog.

Opowiadając o najtrudniejszych sytuacjach po wybuchu wojny, badani wymienili (zaczynając od trudności najczęściej wspominanych): rozdzielenie rodzin i lęk o życie najbliższych pozostających w Ukrainie, problemy z łącznością i brak wiadomości od bliskich czy żyją, informacje o okrucieństwie rosyjskich żołnierzy, zniszczeniach wojennych (szczególnie dotyczy to widoku na żywo i zdjęć w internecie miejscowości, z których pochodzą badani), lęk o utratę lub utratę wszelkiego dobytku, konieczność opuszczenia całego dotychczasowego życia: tożsamości, planów i marzeń, by ratować siebie i najbliższych, pozostawienie bliskich ludzi i zwierząt, którzy nie chcieli lub nie mogli opuścić Ukrainy, albo

nie można było ich ze sobą zabrać; obawa o życie ojców, braci, mężów walczących na froncie; konfrontacja z wybuchem wojny: bombardowania, palące się domy, spanikowani ludzie biegający po ulicach nie wiedząc, co mają robić, uciekanie do schronów, widok martwych ciał, rannych ludzi, krwi na ulicach, zniszczeń, pustych sklepów, ludzi opuszczających miasta, wymarłych miejscowości; podróż do Polski; przystosowanie do życia w obcym kraju. W poradzeniu sobie z tymi sytuacjami badanym najbardziej pomogły codzienne rozmowy z rodziną i przyjaciółmi, którzy pozostali w Ukrainie, by upewnić się, że żyją i są bezpieczni; wzajemne podtrzymywanie ducha wśród uchodźców z Ukrainy i zaangażowanie się wraz z nimi w pomoc innym uciekinierom oraz wojsku ukraińskiemu. W przypadku osób mieszkających w Polsce przed wojną pomocne było: wsparcie sąsiadów, znajomych z pracy i uczelni, zaangażowanie w pomoc uchodźcom, jak też znalezienie odskoczni w postaci sportu, rekreacji, pracy, przebywania z Polakami, którzy nie zajmują się wojną, by odciąć się od złych wiadomości; wsparcie rodziny przebywającej w Polsce; gotowość do pomocy uchodźcom i wspieranie walczącej Ukrainy przez polskie społeczeństwo i jego instytucje; wsparcie od rodzin polskich i ukraińskich, które przyjęły uchodźców pod swój dach, od innych Ukraińców dłużej mieszkających w Polsce; kontakt z psychologiem i psychiatrą; motywacja radzenia sobie po to, aby pomóc bardziej cierpiącym i potrzebującym członkom rodziny, skupienie się na tym, na co tu i teraz ma się wpływ, i na dostrzeganiu najmniejszych pozytywów. Choć pandemia była trudnym okresem, to czas, który nastąpił po wybuchu wojny, jest przedstawiony w narracjach badanych nieporównywalnie dramatyczniej, silniej zostaje wyrażony lęk o życie i bezpieczeństwo najbliższych, dużo większą rolę odgrywa wsparcie społeczności ukraińskiej (Klakła, 2025).

3.1. WSPARCIE WG RODZAJU

Poniżej zostaną zaprezentowane wyniki badań wg rodzajów wsparcia. Jeżeli chodzi o wsparcie emocjonalne, to podczas pandemii badani przyjmowali je najczęściej od: rodziny za pomocą internetu i telefonów, partnera mieszkającego w Polsce, sąsiadów i współlokatorów, osób tej samej narodowości, współpracowników i szefa. Dawali je przede wszystkim rodzinie za pomocą internetu i telefonu, partnerowi w Polsce, innym osobom tej samej narodowości (głównie przez portale internetowe), sąsiadom. Natomiast po wybuchu wojny narratorzy otrzymywali wsparcie emocjonalne głównie od rodziny, przyjaciół, nowo poznanych w Polsce osób, innych Ukraińców, polskich i ukraińskich rodzin, które przyjęły ich pod swój dach, oraz współpracowników. Jednocześnie uczestnicy badania udzielali wsparcia emocjonalnego rodzinie i przyjaciołom w Ukrainie;

rodzinie, z którą przebywali w Polsce; innym uchodźcom i innym Ukraińcom w Polsce. Z narracji wynika, że po wybuchu wojny wsparcia emocjonalnego najskuteczniej udzielały im inne osoby z Ukrainy, gdyż dzieląc wspólny los najlepiej rozumiały, co czują. Natomiast w przypadku opowieści o wsparciu emocjonalnym podczas pandemii nie miało znaczenia, czy było ono dawane przez Ukraińców, innych obcokrajowców, czy Polaków (Klakła, 2025).

W trakcie pandemii badani otrzymywali wsparcie wartościujące głównie od partnera będącego z nimi na miejscu, na odległość od rodziny, od współpracowników, szefa i znajomych z pracy, którą stracili przed pandemią. Natomiast udzielali tego rodzaju wsparcia przeważnie członkom rodziny (zdalnie), współobywatelom, współpracownikom i klientom. Tymczasem po wybuchu wojny narratorzy otrzymywali wsparcie wartościujące głównie od współpracowników i szefa, nauczycieli i kolegów z klasy, partnerów, polskich wolontariuszy pomagających uchodźcom, przyjaciół z Polski i Ukrainy. W tym samym czasie udzielali tego rodzaju wsparcia członkom rodziny przebywającym z nimi w Polsce, oraz telefonicznie rodzinie w Ukrainie, a także ukraińskim przyjaciołom w obydwu krajach. Źródła wsparcia wartościującego otrzymywanego przez badanych po wybuchu wojny są bardziej różnorodne niż miało to miejsce w czasie pandemii. Warto podkreślić, że w obydwu przypadkach na plan pierwszy wysuwa się wsparcie wartościujące dawane przez szefa i współpracowników w Polsce (Adamczyk i in., 2022).

W okresie pandemii źródłami wsparcia informacyjnego narratorów były: grupy społecznościowe dla osób z Ukrainy, pracodawcy i koledzy z pracy, studiów, klasy, sąsiedzi, a także dzieci, które, chodząc do szkoły, lepiej poznały język polski. Interlokutorzy wspierali informacyjnie głównie: rodziców pozostających w Ukrainie (informacje dotyczące dbania o zdrowie i obostrzeń), rodaków na portalach społecznościowych, współobywateli w Polsce i sąsiadów (zwłaszcza seniorów). Natomiast po wybuchu wojny badani otrzymywali wsparcie informacyjne przede wszystkim od organizacji pomocowych, polskich i ukraińskich rodzin, które przyjęły ich pod swój dach i pomagały w zrozumieniu miejscowych realiów, szkół i urzędów. W tym samym czasie uczestnicy badań udzielali wsparcia informacyjnego rodzinie w Polsce lub innym uchodźcom, ucząc dzieci z Ukrainy w organizacjach pomocowych i instytucjach edukacyjnych oraz służąc jako tłumacze w urzędach i szpitalach, wspierając na odległość znajomych przebywających w Ukrainie. Ponieważ po wybuchu wojny istniało duże zapotrzebowanie wśród osób z Ukrainy na wsparcie informacyjne, to udzielanie go przez badanych zaowocowało dla nich nowymi możliwościami zawodowymi w charakterze doradcy, asystenta integracji i szkoleniowca. Dzięki

dawaniu wsparcia informacyjnego dwie osoby spośród badanych odkryły swoje powołanie zawodowe i postanowiły podjąć studia pedagogiczne.

Źródłem wsparcia instrumentalnego w czasie pandemii byli dla narratorów głównie: pracodawca, współpracownicy, koledzy z pracy, którą stracili przez pandemię, sąsiedzi, współobywatele. Udzielali oni tego rodzaju wsparcia rodzinie, sąsiadom na kwarantannie i współpracownikom. Natomiast po wybuchu wojny badani otrzymywali wsparcie instrumentalne od sąsiadów, organizacji pomocowych, polskich i ukraińskich rodzin, które przygarnęły ich pod swój dach, kościołów różnych wyznań, szkół, współpracowników. Uczestnicy badań udzielali wsparcia instrumentalnego uchodźcom wojennym z Ukrainy, przyjmując ich pod swój dach, uczestnicząc w zbiórkach organizacji pomocowych, oferując nieodpłatne usługi typu „złota rączka” rodzinom uchodźczym, wysyłając środki pieniężne i rzeczowe na Ukrainę, organizując zbiórki rzeczowe i żywnościowe w najbliższym otoczeniu (wśród współpracowników, sąsiadów), oddając krew dla ukraińskich żołnierzy. Wachlarz wsparcia udzielanego przez badanych po wybuchu wojny jest szerszy niż w przypadku pandemii. Izolacja pandemiczna ograniczała możliwość niesienia tego rodzaju wsparcia. O ile pandemia dotyczyła w podobnym stopniu obywateli Polski, jak i migrantów z Ukrainy w Polsce, to wybuch wojny w nieporównywalnie większym stopniu dotknął drugą społeczność, co zmobilizowało jej członków do zaangażowania się w niesienie pomocy rodakom (Klakła, 2025). Badani zauważali różnicę w możliwościach niesienia wsparcia instrumentalnego przez Polaków i Ukraińców w Polsce. Pierwsi mieli robić to w sposób bardziej zorganizowany i efektywny, na większą skalę, bo będąc w swoim kraju mieli większe zasoby i środki.

Jeżeli chodzi o wsparcie duchowe, to podczas pandemii badani otrzymywali je w postaci wizyt u psychiatry, psychologa (uczelnianego, szkolnego, poleconego przez Oddział Związku Ukraińców w Szczecinie, sesji online z psychologiem z własnego kraju), pogłębienia praktyk religijnych i duchowych. Nikt z badanych nie udzielał wsparcia duchowego, gdyż wszyscy uznali, że nie mieli do tego kompetencji i uprawnień. Z kolei po wybuchu wojny w Ukrainie respondenci korzystali ze wsparcia duchowego oferowanego przez psychologów, grupy wsparcia dla uchodźców z Ukrainy oraz duchownych i grup modlitewnych kościołów grekokatolickiego, rzymskokatolickiego i prawosławnego. Respondenci dawali wsparcie duchowe w postaci udzielania porad psychologicznych. Większe zapotrzebowanie na tą formę wsparcia wśród osób z Ukrainy po wybuchu wojny spowodowało, że psychologowie i terapeuci posługujący się językiem ukraińskim i rosyjskim stali się poszukiwani w służbie zdrowia, edukacji, organizacjach wspierających uchodźców. W nowej sytuacji ich pocho-

dzenie zaczęło być postrzegane jako cenny atut, którego wartość w obszarze zawodowym wcześniej rzadko dostrzegano (Ojczyk, 2022).

3.2. WSPARCIE WG OBSZARÓW WSPARCIA

W niniejszym podpunkcie zostaną zaprezentowane wyniki wg obszarów wsparcia społecznego. W okresie pandemii badani otrzymywali wsparcie w obszarze człowiek–człowiek głównie od: szefa, współpracownika, partnera, członka rodziny, sąsiada, osoby tej samej narodowości, psychologa. Dawali je natomiast: partnerowi, członkowi rodziny, współobywatelowi (np. przez portal internetowy), polskiemu sąsiadowi (najczęściej starszemu i samotnemu). Natomiast podczas kryzysu wojenno-uchodźczego narratorzy otrzymywali wsparcie w tym obszarze od przyjaciela z Polski, przyjaciela z Ukrainy, partnera/małżonka, z którym mieszkali w Polsce, właściciela mieszkania, psychologa, sąsiada. Wsparcia udzielali innym, często przypadkowo spotkanym osobom z Ukrainy, członkom swojej rodziny, ukraińskim przyjaciołom, ukraińskim klientom, którzy przychodzili do ich miejsc pracy. Warto zauważyć, że podczas kryzysu wojenno-uchodźczego badani dawali więcej wsparcia w obszarze człowiek–człowiek nie znanym wcześniej, często przypadkowo spotkanym współobywatelom niż miało to miejsce w pandemii. Wybuch wojny stał się bowiem czynnikiem zbliżającym do siebie Ukraińców mieszkających w Polsce (Klakła, 2025).

Gdy mowa o wsparciu w obszarze człowiek–grupa w czasie pandemii badani otrzymywali je przede wszystkim od: współpracowników, sąsiadów, współobywateli i innych Ukraińców (np. grupy wsparcia dla Ukraińców z terenu Szczecina w czasie pandemii przeniosły się do internetu), kolegów z klasy czy studiów, sąsiadów. Zaś udzielanie wsparcia na tej płaszczyźnie dotyczyło: współpracowników, sąsiadów, rodziny, współobywateli (grupy internetowe dla Ukraińców). Po wybuchu wojny uczestnicy badań otrzymywali wsparcie w omawianym obszarze uczestnicząc w wydarzeniach organizowanych przez społeczności lokalne, osiedlowe i sąsiedzkie. Wspierały ich również społeczności uchodźców skupione przy organizacjach pomocowych, terapeutyczne grupy wsparcia dla uchodźców, rodziny, które zaprosiły ich pod swój dach, sąsiedzi, klasy szkolne, grupy modlitewne wyznania grekokatolickiego, prawosławnego i rzymskokatolickiego. W obszarze człowiek–grupa badani dawali wsparcie starając się organizować grupy samopomocowe dla uchodźców, a także oddając wsparcie, jakie otrzymali od polskich rodzin i sąsiadów, np. poprzez pomaganie w drobnych naprawach. Ponownie wachlarz wsparcia otrzymywanego i udzielanego przez badanych po wybuchu wojny był szerszy niż podczas pandemii. Ponieważ uchodźcy wojenni zostali oderwani od dotychczasowego dobytku, sieci

społecznej, kulturowej i instytucjonalnej, to zaspokojenie ich potrzeb w różnych aspektach życia wymagało większego zaangażowania (Klakla, 2025).

Podczas pandemii 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. Tymczasem w okresie kryzysu wojenno-uchodźczego respondenci otrzymywali wsparcie w tym obszarze od organizacji pomocowych, szkół, urzędów (nie tylko w kwestii legalizacji pobytu, lecz również kursów językowych, czy np. związane z rynkiem pracy), kościołów, domów kultury, uczelni, szpitali i banków (pomoc w założeniu konta lub udzieleniu kredytu). Kilkoro badanych wzięło udział w kursach, programach edukacyjnych i integracyjnych, co otworzyło im nowe możliwości na rynku pracy. Oferowali swoje wsparcie organizacjom pomocowym (zbieranie i rozdzielanie ubrań, środków czystości, żywności, opieka nad najmłodszymi), urzędom i szpitalom (tłumaczenia, dzielenie się swoimi doświadczeniami z nowoprzybyłymi), szkołom (organizowanie zbiórek), organizacjom pozarządowym (tłumaczenia i wsparcie integracyjne, przesyłanie środków na pomoc uchodźcom). Warto zaznaczyć, że w przypadku pandemii respondenci udzielali wsparcia głównie instytucjom z najbliższego otoczenia. Natomiast po wybuchu wojny badani dawali wsparcie większemu wachlarzowi instytucji, przez co weszli na wyższy poziom integracji ze społeczeństwem przyjmującym (Jomma i Linka, 2017). Pokrywa się to z założeniami edukacji pozaformalnej i incydentalnej, która przygotowuje do bycia aktywnym członkiem społeczności lokalnej, regionalnej, państwowej, międzynarodowej (Radovan i Kościelniak, 2014), a także edukacji międzykulturowej, w której integracja międzykulturowa dokonuje się poprzez silniejsze związanie z grupą rodzinną, szkolną, zawodową, społecznością parafialną, lokalną, regionalną, państwową i międzynarodową (Nikitorowicz, 2007; 2009).

Co więcej, wspomniany proces również znajduje odzwierciedlenie w analizie obszaru człowiek–szersze układy społeczne. W jego ramach badani otrzymywali wsparcie od lokalnych samorządów (rozpowszechnianie informacji o obostrzeniach, wsparcie finansowe podczas zawieszenia działalności firmy, obniżka czynszu za lokal, pomoc w znalezieniu tańszego mieszkania, darmowych kursów języka polskiego online), od polskiego rządu (tarcza antykryzysowa, strony rządowe: informacje o obostrzeniach, o przedłużeniu pobytu). Natomiast nikt z 60 narratorów w okresie pandemii nie udzielał wsparcia szerszym układom społecznym. Inaczej wyglądała ta kwestia po wybuchu wojny. Wówczas uczestnicy badań zadeklarowali otrzymanie wsparcia od państwa polskiego (solidaryzowanie się z zaatakowanym sąsiadem w sferze symboli i wypowiedzi na forum między-

narodowym, otwarcie granic, stworzenie specustawy i innych regulacji nakierowanych na uchodźców z Ukrainy, dostęp do służby zdrowia, systemu edukacji, darmowych podręczników), instytucji miast, gmin, powiatów (wsparcie moralne przez wywieszanie ukraińskich flag na urzędach, organizowanie punktów pomocy, kwaterunku, zbiórek, pomoc w znalezieniu pracy, darmowe kursy języka polskiego). Natomiast jeżeli chodzi o wsparcie udzielane w tym obszarze to angażowali się w inicjatywy organizowane dla uchodźców przez miasta (organizowanie punktów pomocy, kwaterunku, zbiórek, pomoc w znalezieniu pracy, tłumaczenie w urzędach, itd.), w prezentowanie kultury ukraińskiej na wydarzeniach organizowanych przez władze samorządowe, rozpowszechniali w mediach społecznościowych informacje o wsparciu dla uchodźców jakie oferował polski rząd i samorządy lokalne. Z narracji badanych wynika, że Ukraińcy, którzy mieszkali w Polsce przed wojną, po kilkudniowym lub kilkutygodniowym szoku wywołanym wybuchem wojny zazwyczaj byli gotowi wyjść poza obszar wspierania najbliższych: rodziny i przyjaciół dotkniętych wojną (człowiek–człowiek, człowiek–grupa), a zaczęli angażować się w działania w szerszych obszarach (człowiek–instytucje, człowiek–szersze układy społeczne). Osobom, które przybyły do Polski jako uchodźcy wojenni zazwyczaj zajęło to więcej czasu (nawet do 18 miesięcy). Jedni i drudzy podkreślali, że ich zaangażowanie wynikało nie tylko z chęci pomocy rodakom, lecz również z potrzeby oddania dobra, które otrzymali od państwa i społeczeństwa polskiego. Fakt, że otrzymali je po wybuchu wojny, pozwolił im przetrwać najgorsze chwile i szybciej odbudować własny potencjał, dzięki czemu odczuli potrzebę podejmowania działań społecznych w obszarze człowiek–szersze układy społeczne (Moret-Tatay i in., 2025).

Przedstawione wnioski mają potwierdzenie w refleksjach badanych nad nauką, jaką wynieśli z niesienia i otrzymywania pomocy w kryzysach pandemicznym i wojenno-uchodźczym. W pierwszym przypadku respondenci stwierdzili, że nauczyli się cenić inne wartości niż przed pandemią: najważniejsze stały się dla nich zdrowie i dobre relacje z otoczeniem. Docenili wagę życzliwości w relacjach z ludźmi, również tymi spoza najbliższego kręgu rodzinno-towarzyskiego, i uznali potrzebę zauważania osób w potrzebie. Wartością stały się dla nich spokój i poczucie bezpieczeństwa – pandemia nauczyła ich pokory i elastyczności gdyż uświadomili sobie, że wszystkie przedsięwzięcia mogą zostać zburzone w ciągu jednego dnia i są w życiu rzeczy ważniejsze niż realizacja planów. Stali się bardziej uwrażliwieni na dbanie o dobrostan psychiczny własny i innych osób, nauczyli się, że wsparcie można okazać przez najdrobniejsze gesty. Dzięki otrzymanemu

wsparciu docenili potrzebę integrowania się z polskim społeczeństwem. Jeden z badanych mówi o tym następująco:

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 [...]. 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 [...]. Kiedy znalazłem nową pracę, postanowiłem pomagać nie tylko osobom z najbliższego otoczenia, które znam, ale zostałem też wolontariuszem w różnych organizacjach [...]. 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, student, Police)¹.

Przytoczona wypowiedź to przykład transgresji prowadzącej do samowychowania. Wiele podobnych przykładów można znaleźć również we wnioskach respondentów z nauk wyniesionych z kryzysu wojenno-uchodźczego. Potwierdzają one wyniki badań zawartych w literaturze omawianego przedmiotu (Morska i in., 2024). Narratorzy opowiadają, że wybuch wojny pokazał im wartość współczucia i solidarności międzyludzkiej (fakt, że ludzie potrafią się wspierać i jednoczyć w trudnych chwilach przekraczając różnice kulturowe, religijne i narodowościowe uświadomił badanym, że siła człowieka tkwi w jego zdolności do współdziałania i niesienia pomocy). Badani stali się bardziej empatyczni (współczujący dla społeczeństw dotkniętych katastrofami i pogrążonych w konfliktach zbrojnych, wspierający bez względu na narodowość i wiarę, nawet gdy samemu jest ciężko, bo życie jest nieprzewidywalne i pewnego dnia każdy może potrzebować pomocy). Uświadomili sobie bezcenneść każdej chwili, kontaktu z drugą osobą, najdrobniejszych gestów i rzeczy, jakie mamy, oraz potrzebę cieszenia się z nich, bo jutro mogą być nam odebrane. Docenili wartość pokoju i bezpieczeństwa (trzeba je nieprzerwanie pielęgnować, dążyć do pokojowego rozwiązywania konfliktów, odkłamywać kulturę romantyzującą wojnę, a szanować spokój i stabilizację), bezcenneść ludzkiego życia (u wielu respondentów nastąpiła zmiana systemu wartości: uświadomili sobie, że życie jest ważniejsze niż dobytek, który można stracić w jednej chwili, przestali oceniać ludzi przez pryzmat ich statusu ekonomicznego i społecznego, uzmysłowili sobie, jak cennymi i nieoczywistymi darami są zdrowie i młodość).

¹ Wypowiedzi uczestników badania znajdują się w archiwum autorki artykułu.

Dostrzegli siłę ludzkiego ducha (jak wiele potrafi przetrwać człowiek, wiarę we własne możliwości, które odkryli w sobie dopiero w sytuacji kryzysowej, niepoddawania się i odwagi). Nauczyli się elastyczności (zdolności do przystosowywania się: szybkości działania, decydowania i reagowania w ekstremalnie nieprzewidywalnych sytuacjach, bo to może zaważyć na życiu). Jedna z respondentek następująco podsumowała swoje refleksje:

Okres wojny w Ukrainie to najcięższy czas w moim życiu. Strasznie mnie zmienił, a zarazem ukształtował. Wiem, że dorobek całych pokoleń i życie są ulotne. Dowiedziałam się jak zły i okrutny potrafi być człowiek zupełnie bez powodu. Ale po ucieczce do Polski poznałam ludzi, którzy też nie potrzebowali powodów żeby czynić dobro, otworzyć dłonie, serca i domy dla tych, co stracili wszystko oprócz życia. Dzięki temu zrozumiałam, że nie warto odpłacać światu złem za zło, ale oddawać dalej dobro, które się otrzymało i nawet jak zawaliło się wszystko co dotąd budowałeś to trzeba mieć plany na przyszłość. Dziś sama pomagam uchodźcom i podjęłam tutaj studia psychologiczne żeby wspierać ofiary traum wojennych z różnych krajów (Olena, nauczycielka, Szczecin).

Za przywołanymi słowami kryje się utrata przez narratorkę wiary w ludzi na skutek doświadczonej traumy wojennej. Jednak wsparcie społeczne, jakie następnie otrzymała, pozwoliło jej nie tylko przekroczyć tę traumę (transgresja), ale nawet pokierować swoim dalszym rozwojem w kierunku pomagania ludziom z całego świata skrzywdzonym przez wojnę (samowychowanie). Konfrontacja z pandemią i wojną doprowadziła do przewartościowań w życiu badanych. Nauczyła ich cenić zdrowie i życie, wspierające relacje z ludźmi, spokój i bezpieczeństwo, pokazała, jak ważne są pokora i elastyczność. Po zderzeniu się z wojną narratorzy dostrzegli również, jak istotne są solidarność międzyludzka i siła ludzkiego ducha.

WNIOSKI

Wojna okazuje się dla badanych dużo głębszym kryzysem niż pandemia. Choć w pandemii nikt z narratorów nie udzielał wsparcia duchowego, to po wybuchu konfliktu liczna grupa respondentów zajęła się pomocą psychologiczną dla rodaków. Pandemia zagroziła ludzkiemu życiu i zdrowiu, a wojna również wszystkim materialnym i niematerialnym aspektom życia badanych, więc wachlarz otrzymywanego i udzielanego wsparcia był dużo szerszy w drugim przypadku. Pandemia dotknęła cały świat, a wojna tylko Ukrainę. Dlatego opowiadając o kryzysie wojenno-uchodźczym narratorzy mocniej uwypuklili

rolę wzajemnego wsparcia społeczności ukraińskiej na obczyźnie, a zwłaszcza wsparcia emocjonalnego, w którego dawaniu ich rodacy okazali się najlepsi. Natomiast Polacy okazali się skuteczniejsi w dostarczaniu wsparcia instrumentalnego i wartościującego (dotyczyło to również pandemii). Udzielanie wsparcia informacyjnego po wybuchu wojny dla części badanych zaowocowało otrzymaniem pracy związanej z przekazywaniem wiedzy migrantom. Dzięki komplementarnemu wsparciu społecznemu, jakie narratorzy otrzymali od państwa i społeczeństwa polskiego oraz od rodaków, którzy wcześniej mieszkali w Polsce, zdecydowana większość z nich dokonała transgresji i weszła na ścieżkę samowychowania: przeformułowali swoje wartości życiowe i sami zaczęli udzielać wsparcia. W pandemii badani wyszli od udzielania wsparcia najbliższemu środowisku (człowiek–człowiek, człowiek–grupa) ku działaniom w obszarze lokalnych instytucji, a po wybuchu wojny zaczęli również udzielać wsparcia w obszarze szerszych układów społecznych. Pokrywa się to z założeniami edukacji pozaformalnej i incydentalnej, która przygotowuje do bycia aktywnym członkiem społeczności lokalnej, regionalnej, państwowej, międzynarodowej, a także międzykulturowej, w której integracja międzykulturowa odbywa się na płaszczyznach integracji z grupą rodzinną, szkolną, zawodową, społecznością parafialną, lokalną, regionalną, państwową i międzynarodową (Nikitorowicz, 2007; 2009). Świadczy to o dążeniu do najwyższego stopnia integracji ze społeczeństwem przyjmującym, jakim jest zaangażowanie w działania lokalnych organizacji i instytucji danego państwa. Pozwala to pozytywnie widzieć szanse integracji imigrantów z Ukrainy w Polsce, o ile polskie społeczeństwo również będzie na nią otwarte.

BIBLIOGRAFIA

- ADAMCZYK, A., TROJANOWSKA-STRZĘBOSZEWSKA, M., KOWALEWSKA, D., i BARTŁOŚCIEJSKI, R. (2022). Ukrainian migrants in Poland and the role of an employer as the channel of information during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14(9), 5338. <https://doi.org/10.3390/su14095338>
- CHASE, S. E. (2009). Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów (F. Smith, tłum.). W: N. K. Denzin i Y. S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych* (t. 2, s. 15–55). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- CYWIŃSKI, A., LIB, W., MAREK, L., i PERZYCKA-BOROWSKA, E. (red.) (2023). *Troska. Co wojna w Ukrainie nam zrobiła? Autoetnograficzne opowieści studentów i nauczycieli akademickich*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- ĆWIRYŃKAŁO, K., PARCHOMIUK, M., BARTNIKOWSKA, U., ANTOSZEWSKA, B., i BARZYKOWSKI, K. (2024). Assessing polish teachers' competencies in working with Ukrainian refugee students: A comparative study across different contexts. *International Journal of Intercultural Relations*, 101, 102005. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102005>

- FINCH, A. (2010). Critical incidents and language learning: Sensitivity to initial conditions. *System*, 38(3), 422–431. <https://doi.org/10.1016/j.system.2010.05.004>
- HANNAGAN, R. J. (2018). Informal and incidental learning in the Marine Corps. *MCU Journal*, 9(1), 45–52.
- IVANON, D., HOLUB, N., i SOLOVEY, O. (2025). Education in times of war: Narrative accounts of displacement and continuity in Ukrainian schools. *International Journal of Educational Narrative*, 3(3), 263–273. <https://doi.org/10.70177/ijen.v3i3.2207>
- JOMMA F., i LINKA, A. (2017). Działalność publiczna Kurdów w Polsce na tle aktywności diaspory kurdyjskiej w Europie Zachodniej. *Środkowoeuropejskie Studia Polityczne*, (1), 213–223. <https://doi.org/10.14746/ssp.2017.1.12>
- JUNDZILL, I. (1997). Samowychowanie. W: W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna* (s. 716–717). Fundacja Innowacja.
- KALWAK, W., BAŃBURA, A., GŁOWACZ, O., KAWA, K., KNUTELSKA, P., OPOCZYŃSKA M., GÓRSKI, S., i NOWAKOWSKI, M. (2013). Podłużne badanie jakościowe doświadczenia wolontariuszy sprawujących opiekę nad pacjentami w ramach programu profilaktyki powikłań hospitalizacji osób starszych na oddziale chorób wewnętrznych – Projekt Zdrowy Kontakt. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 13(1), 32–67. <https://doi.org/10.18778/1733-8069.13.1.02>
- KAMIONKA, M. (2024). Attitudes towards refugees from Ukraine in Poland with special consideration of young Ukrainians in the eyes of Polish students, as exemplified by the Olkusz Region. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 53, 57–71. <https://doi.org/10.15388/ActPaed.2024.53.5>
- KANIASTY, K., i NORRIS, F. H. (2000). Help-seeking comfort and receiving social support: The role of ethnicity and context of need. *American Journal of Community Psychology*, 28(4), 545–581. <https://doi.org/10.1023/A:1005192616058>
- KAWULA, S. (1996). Spirala życzliwości: od wsparcia do samodzielności. *Wychowanie na co dzień*, (10-11), 14–17.
- KAWULA, S. (2012). *Pedagogika społeczna dzisiaj i jutro*. Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”.
- KLAKLA, J. B. (2025). *Acculturation and Adaptation of Ukrainian Students at Kraków Higher Education Institutions amidst the COVID-19 Pandemic and Russian Aggression against Ukraine*. Brill.
- KOLARZOWA, R. (2000). *Przekroczyć estetykę. Tragiczność jako kategoria transgresyjna w poezji i muzyce początku*. Universitas.
- KOZIELECKI, J. (2004). *Spoleczeństwo transgresyjne. Szansa i ryzyko*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- KOZINA, Z., BEREZHNA, Y., BOYCHUK, Y., KOZIN, O., GOLENKOVA, Y., POLISHCHUK, S., i SANJAYKUMAR, S. (2024). Assessment of reaction speed and nervous system characteristics: Implications for physical exercise selection in humanities students’ physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 513–520. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03062>
- KUBINOWSKI, D. (2010). *Jakościowe badania pedagogiczne*. Wydawnictwo UMCS.
- LINKA, A. (2023). Rola wsparcia społecznego w integracji międzykulturowej: Historie migrantów z czasu pandemii COVID-19 jako świadectwa biografii transgresyjnych. *Biografistyka Pedagogiczna*, 8(2), 633–652. <https://doi.org/10.36578/BP.2023.08.34>
- MORET-TATAY, C., ZHAROVA, I., CLOQUELL, A., PÉREZ-BERMEJO, M., MURPHY, M., i ARTEAGA, F. (2025). Social support increases resilience and affect in non-displaced Ukrainians and refugees after a year of war. *Psicothema*, 37(1), 21–31. <https://doi.org/10.70478/psicothema.2025.37.03>

- MORSKA, L., FABIŚ, A., i GIERSZEWSKI, D. (2024). Learning in crisis: The war related perspective of poles' epistolary narratives to Ukrainians. *Cogent Arts & Humanities*, 11(1), 2393512. <https://doi.org/10.1080/23311983.2024.2393512>
- NIKITOROWICZ, J. (2007). *Edukacja międzykulturowa. Kreowanie tożsamości dziecka* (wyd. 2). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- NIKITOROWICZ, J. (2009). *Edukacja regionalna i międzykulturowa*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- OJCZYK, J. (2022). *Psychologowie z Ukrainy będą mogli pomagać w Polsce*. Prawo.pl, 8.04. <https://www.prawo.pl/zdrowie/jakie-uprawnienia-ma-psycholog-z-ukrainy,514496.html>
- OLBRYCHT, K. (1996). Edukacja kulturowa a wychowanie do szacunku dla praw narodowych. *Człowiek w Kulturze* (8), 115–124.
- OLBRYCHT, K., SKUTNIK, J., KONIECZNA, E., SIEROŃ- GALUSEK, D., i DZIADZIA, B. (2012). *Kadry dla kultury w edukacji i edukacji w kulturze*. Regionalny Ośrodek Kultury w Katowicach.
- RADOVAN, M., i KOŚCIELNIAK, M. (red.) (2014). *Lifelong learning today. New areas, contexts, practices*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- STELMAKH, A., SLANY, K., KRZAKLEWSKA, E., i ŚLUSARCZYK, M. (2023). *The impacts of COVID-19 pandemic on migrant women in Poland*. Gen-migra.org. https://www.genmigra.org/files/2023/06/Poland_Policy_Briefing_1_online.pdf
- TORLONE, F., i ISCHENKO, A. (2024). Learning in higher education while being at war. *Journal of Educational Sciences*, 49(1), 56–71. <https://doi.org/10.35923/JES.2024.1.03>
- WILCZEK, M. (2016). Formalne, pozaformalne i nieformalne aspekty zdobywania wiedzy przez internet – próba modelowego ujęcia. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 6, 289–295.

PANDEMIA I WOJNA A „UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE”.
WYBRANE LEKCJE ŻYCIOWE
UKRAIŃCÓW ZAMIESZKUJĄCYCH W POLSCE

STRESZCZENIE

Artykuł odpowiada na pytania dotyczące lekcji życiowych wynikających z otrzymywania i dawania wsparcia społecznego w czasie kryzysów pandemicznego i wojenno-uchodźczego, oraz różnic i podobieństw w treści tych lekcji dla imigrantów i uchodźców wojennych z Ukrainy w Polsce. Aby uzyskać odpowiedzi na te pytania zastosowano jakościowe badania podłużne. Analiza danych została dokonana w ramach pojęć: uczenia się przez całe życie (edukacja nieformalna/incydentalna), wsparcia społecznego (rodzaje i obszary), transgresji, samowychowania i integracji międzykulturowej. Praca ukazuje, w jaki sposób wsparcie otrzymywane w kryzysie przyczynia się do transgresji i samowychowania ku dawaniu wsparcia, a w rezultacie pełniejszej integracji międzykulturowej.

Słowa kluczowe: kryzysy; wsparcie społeczne; edukacja nieformalna/incydentalna; samowychowanie

PANDEMIC, WAR AND “LIFELONG LEARNING”:
LIFE LESSONS
OF SOME UKRAINIANS LIVING IN POLAND

SUMMARY

The article answers questions about life lessons connected with receiving and giving social support during the COVID-19 and war-refugee crises, as well as the differences and similarities in the content of these lessons for Ukrainian immigrants and war refugees in Poland. To answer these questions, qualitative longitudinal studies were conducted. The data analysis was carried out in relation to the concepts of lifelong learning (informal/incidental education), social support (types and areas), personal transcendence, self-improvement and intercultural integration. The paper shows how the support received in a crisis contributes to transcendence and self-improvement towards giving support, and as a result, fuller intercultural integration.

Keywords: crises; social support; informal/incidental education; self-improvement