

POMOC I WSPARCIE SPOŁECZNE IMIGRANTÓW PRZEBYWAJĄCYCH W POLSCE KOMUNIKAT Z BADAŃ JAKOŚCIOWYCH

AID AND SUPPORT GIVEN TO IMMIGRANTS IN POLAND

Aneta Sylwia Baranowska^{1(A,B,C,D,E,F,G)}

¹Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim, Polska

¹The Jacob of Paradises University in Gorzow Wielkopolski, Poland

Baranowska, A. S. (2020). Pomoc i wsparcie społeczne imigrantów przebywających w Polsce. Komunikat z badań jakościowych/ Aid and support given to immigrants in Poland, *Rozprawy Społeczne/ Social Dissertations*, 14(1), 63-81. <https://doi.org/10.29316/rs/118974>

Wkład autorów/

Authors' contribution:

- A. Zaplanowanie badań/
Study design
- B. Zebranie danych/
Data collection
- C. Dane – analiza i statystyki/
Data analysis
- D. Interpretacja danych/
Data interpretation
- E. Przygotowanie artykułu/
Preparation of manuscript
- F. Wyszukiwanie i analiza
literatury/
Literature analysis
- G. Zebranie funduszy/
Funds collection

Tabele/Tables: 0

Ryciny/Figures: 0

Literatura/References: 32

Otrzymano/Submitted:
14.10.2019

Zaakceptowano/Accepted:
13.03.2020

Streszczenie

Celem badań było poznanie profesjonalnych i nieprofesjonalnych działań pomocowych i wspierających świadczonych cudzoziemcom przed i po emigracji do Polski.

Materiał i metody. Badania jakościowe zostały przeprowadzone w grupie 21 imigrantów. W badaniach wzięło udział osiem kobiet i trzynastu mężczyzn, którzy reprezentowali w sumie czternaście narodowości. W badaniach wykorzystano metodę biograficzną, techniką zaś był wywiad narracyjno-biograficzny.

Wyniki. Dla badanych imigrantów najbardziej wartościowe okazało się wsparcie nieformalne, udzielane przez osoby posiadające doświadczenia migracyjne.

Wnioski. W miarę wydłużania się czasu pobytu migranta na obczyźnie maleje rola kapitału społecznego, a wzrasta znaczenie kapitału ludzkiego, co oznacza, że podczas przeżywania trudności migranci próbują radzić sobie z nimi samodzielnie, bez pomocy innych, wykorzystując nabyte wcześniej umiejętności.

Słowa kluczowe: wsparcie, pomoc, sieci migracyjne, imigranci.

Summary

The aim of this study is to explore the professional and non-professional assistance and support provided to foreigners before and after emigrating to Poland.

Material and methods. The qualitative analysis was conducted on a group of 21 immigrants who had resided in Poland for at least 5 years. 8 women and 13 men took part in the study, representing a total of 14 nationalities. The research method chosen for the study was the biographical method, while the technique employed was the biographical narrative interview.

Results. The interviewed immigrants assigned the most value to informal support received from persons with migration experiences.

Conclusions. Over time, the role of the social capital decreases and the role of the human capital increases for a migrant who resides in a foreign country, which means that when faced with difficulties, the migrants try to cope on their own, without the help of others, drawing on previous experience.

Key words: help, immigrants, migration networks, support

Adres korespondencyjny: dr Aneta Sylwia Baranowska, Zakład Edukacji, Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim, Teatralna 25, 66-400, Gorzów Wielkopolski, e-mail: anet.bar@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5386-357X>

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Aneta Sylwia Baranowska

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wstęp

Od zarania dziejów ludzkości towarzyszą migracje, definiowane w literaturze przedmiotu jako „przemieszczenia, związane ze względnie trwałą zmianą miejsca zamieszkania” (Okólski, 2004, s. 82). Stanowią one jeden z ważniejszych czynników przemian społecznych i kulturowych na świecie. Prowadzą do transformacji gospodarczych i politycznych, wywołują także daleko idące zmiany w strukturze społecznej (Kacprzak, 2008, s. 45). W ciągu ostatnich lat obserwuje się wzrost aktywności migracyjnej ludności, co związane jest przede wszystkim z: zanikaniem granic międzypaństwowych, zwłaszcza w obrębie Unii Europejskiej; zredukowaniem administracyjnych ograniczeń związanych z zagranicznymi wyjazdami np. obowiązku posiadania wiz czy paszportów w przypadku podróży do niektórych krajów (Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 9); przyjazną polityką imigracyjną wielu państw; otwartym rynkiem pracy oraz większym respektowaniem praw cudzoziemców (Kubitsky, 2012, s. 20-21); trwającymi w wielu krajach świata wieloletnimi konfliktami (zbrojnymi, religijnymi, społecznymi), wojnami domowymi, destabilizacją polityczną (Fiałkowska, 2015, s. 3). Jak wynika z najnowszego raportu ONZ zatytułowanego *The World Migration Report* – w 2017 roku 258 milionów osób, czyli 3,4% ludności świata, przebywało poza swoim krajem pochodzenia. To o 49% więcej niż w 2000 roku, co z kolei oznacza, że liczba międzynarodowych migrantów na przestrzeni ostatnich 17 lat wzrosła szybciej niż ludności świata. Największa grupa migrantów osiadła w Stanach Zjednoczonych (50 mln), Rosji (12 mln), Niemczech (12 mln), Arabii Saudyjskiej (12 mln) oraz Wielkiej Brytanii (9 mln).

Polska, pomimo członkostwa w Unii Europejskiej, w dalszym ciągu należy do krajów raczej mało atrakcyjnych dla imigrantów, poszukujących lepszych warunków własnej egzystencji. Jak wynika z danych zebranych przez Urząd ds. Cudzoziemców w 2018 roku 372239 imigrantów ze 183 krajów i 384 osoby bez obywatelstwa posiadały ważne dokumenty potwierdzające prawo ich pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Wśród nich znajdowały się przede wszystkim obywatele krajów bliskich kulturowo Polsce, a więc: Ukrainy (48,1%), Niemiec (5,7%) oraz Białorusi (5,4%). Warto jednak nadmienić, że liczba imigrantów przybywających do naszego kraju zwiększa się z roku na rok. Dla przykładu: w 2018 roku Polskę zamieszkiwało o prawie 47 tys. więcej cudzoziemców niż przed rokiem i o ponad 250 tys. więcej niż w 2011 r. (Urząd ds. Cudzoziemców, 2018). Współczesne przemieszczenia do Polski coraz częściej przybierają także formę migracji długoterminowej lub osiedleńczej oraz o rejestrowanym charakterze (Grzymała-Kazłowska, Łodziński, 2008, s. 18).

Cudzoziemcy po przyjeździe do Polski zmagają się z wieloma trudnościami, będącymi implikacją

Introduction

Since the beginnings of time migrations, defined in the subject literature as “relocations related to the relatively permanent change in the place of residence” have been present (Okólski, 2004, s. 82). They constitute one of the more important factors of social and cultural transformations worldwide. They lead to economic and political transformations, causing also extensive changes in the social structure (Kacprzak, 2008, s. 45). In recent years an increasing activities of migrating populations have been observed which stems, above all, from: the disappearing international borders, especially in the territory of the European Union; reduction of administrative restrains related to foreign travelling, i.e. An obligation to possess visas or passports in case of travelling to certain countries (Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 9); friendly immigration policy of many countries; open labour market and greater respect for the rights of foreigners (Kubitsky, 2012, s. 20-21); long-lasting conflicts in many countries of the world (military, religious, social), civil wars, political destabilization (Fiałkowska, 2015, s. 3). According to the latest UN report entitled *The World Migration Report* in 2017, 258 millions of people, constituting 3.4% of total world population, remained outside of their country or origin. This is an increase of 49% in comparison to 2000 which, on the other hand, indicates that the number of international migrants over the space of the last 17 years rose faster than the population growth. The largest group of migrants settled down in the United States (50 million), Russia (12 million), Germany (12 million), Saudi Arabia (12 million) and Great Britain (9 million).

Poland, despite membership in the European Union, continues to belong to the countries of rather small interest to the immigrants searching for better living conditions for their own existence. As shown by data gathered by the Office for Foreigners, in 2018, 372,239 immigrants from 183 countries and 384 persons without citizenship have valid documents confirming their right of stay within the territory of the Republic of Poland. Citizens of countries similar to Poland in terms of culture could be found within this group, thus: Ukraine (48,1%), Germany (5,7%) and Belarus (5,4%). It should be noted that the number of immigrants arriving to our country continues to increase year by year. For instance: in 2018 Poland was inhabited by almost 47 thousand more foreigners than a year before and by more than 250 thousand more than in 2011 (Office for Foreigners, 2018). Modern migration trends to Poland increasingly take the form of long-term migrations or settlement migrations as well as migrating of registered nature (Grzymała-Kazłowska, Łodziński, 2008, s. 18).

Foreigners, having returned to Poland, encounter several difficulties which constitute an implication for the change of their place of residence. The source of their problems and obstacles tend to be,

zmiany miejsca zamieszkania. Źródłem ich trosk i problemów bywa przede wszystkim niedostateczna znajomość języka ojczystego kraju, do którego wyemigrowali oraz zasad rządzących komunikacją niewerbalną i relacyjną w nowej kulturze (Chutnik, 2007, s. 29). Imigranci przeżywają także szok kulturowy, którego „istotą staje się doświadczanie nieprzyjemnych emocji, które kumulując się, owocują pogorszeniem ogólnego samopoczucia i satysfakcji z życia i co za tym idzie całości funkcjonowania człowieka” (Olczak, 2006, s. 42). Wielu cudzoziemców zmagają się również z niezbyt przychylnym do nich stosunkiem społeczeństwa przyjmującego, które często przejawia wobec nich „niezadowolenie społeczne” czy „utajony brak zaufania” (Scheffer, 2010, s. 18) oraz z trudnościami z partycypacją na rynku pracy z powodu przynależności do określonej kultury, rasy, grupy mniejszościowej oraz nie zawsze uregulowanej sytuacji prawnej, co skutkuje brakiem zatrudnienia lub wykonywaniem najcięższych i mało popularnych prac (Castles, Miller, 2011, s. 43). Ponadto imigranci muszą podjąć w nowym miejscu zamieszkania trud kulturowego uczenia się, związanego z nabyciem charakterystycznej dla nowej kultury wiedzy i umiejętności społecznych, w celu przetrwania i rozwijania się w nieznanym otoczeniu (Ward, za: Chutnik, 2007, s. 103). Doświadczane problemy wywołują u nich niepokój o przyszłość, niskie poczucie własnej wartości, brak wiary we własne możliwości, dezorientację, co często prowadzi do depresji, bierności i wycofania się z kontaktów społecznych (Janeta, 2011, s. 262; Biłas, Kobyłecki, 2011, s. 36).

Opisane wyzwania, z jakimi muszą się zmierzyć imigranci chcąc się odnaleźć w nowej przestrzeni społecznej dowodzą, że proces adaptacji do nieznanego warunków życia jest na ogół trudny i wymaga wielu wysiłków. W związku z tym cudzoziemcy stanowią grupę, którą należy objąć kompleksowym wsparciem i działaniami pomocowymi, by jak najskuteczniej przystosowała się do obcego środowiska społeczno-kulturowego.

W dalszej części artykułu zostaną zaprezentowane formy pomocy i wsparcia społecznego udzielone cudzoziemcom osiadłym w Polsce przed i po wyjeździe do naszego kraju. Analiza ta zostanie dokonana na podstawie wyników badań własnych przeprowadzonych z imigrantami mieszkającymi w Polsce¹ oraz literatury przedmiotu.

Materiał i metody badawcze

Celem wspomnianych badań było poznanie doświadczeń życiowych badanych imigrantów, mających miejsce przed i w trakcie pobytu w Polsce, personalnie definiowanych uwarunkowań integracji imigrantów w naszym kraju oraz profesjo-

¹ A. Baranowska, *Biograficzny wymiar migracji do Polski. Pomoc i wsparcie społeczne imigrantów w Polsce. Nieopublikowana praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. Magdaleny Piorunek w Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*, Poznań 2017, s. 279-293.

above all, the insufficient knowledge of the native language in the country to which they emigrated as well as of the principles governing non-verbal communication as well as relational communication in the new culture (Chutnik, 2007, s. 29). Immigrants experience a culture shock the “essence” of which is the experience of unpleasant emotions which cumulate, resulting in the worsening of their general well-being and life satisfaction, thus, the whole human functioning” (Olczak, 2006, s. 42). Many foreigners strive to overcome a rather hostile attitude of the native society towards them, which is often reflected in “social dissatisfaction” with the fact of their presence or a “hidden lack of trust” towards them (Scheffer, 2010, s. 18) as well as with the difficulties in their participation in the labour market on account of their affiliation to a specific culture, race, minority group and not always regulated legal status which results in the lack of employment or conduct of the hardest and least popular occupations (Castles, Miller, 2011, s. 43). Furthermore, immigrants must make the effort of cultural learning within a new location, which is linked to acquiring the knowledge and social skills that characterize the new culture in order to survive and develop in an unknown environment (Ward, za: Chutnik, 2007, s. 103). The experienced issues related to their anxiety about the future, low self-esteem, lack of faith in their abilities, disorientation, frequently leading to depression, passivity and withdrawal from social contacts (Janeta, 2011, s. 262; Biłas, Kobyłecki, 2011, s. 36).

The described challenges with which immigrants must cope in order to find themselves in the new social space indicate that the process of adopting to the unknown conditions of life is generally difficult and requiring several efforts. In this respect, the foreigners constitute a group which must be covered with a comprehensive support and support actions in order for them to adjust to the foreign social-cultural environment.

In the subsequent part of the article the forms of assistance and social support granted to foreigners residing in Poland before and after their arrival to our country have been presented. This analysis will be carried out on the basis of research results of the author, conducted in cooperation with immigrants living in Poland¹ as well as subject literature.

Materials and research methods

The purpose of the above specified research was to discover life experiences of the tested immigrants, occurring before and during their stay in Poland, personally defined conditions of the integration of immigrants in our country as well as

¹ A. Baranowska, *Biograficzny wymiar migracji do Polski. Pomoc i wsparcie społeczne imigrantów w Polsce. Nieopublikowana praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. Magdaleny Piorunek w Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu*, Poznań 2017, s. 279-293.

nalnych i nieprofesjonalnych działań pomocowych i wspierających świadczonych badanym przed i po emigracji do Polski.

W trakcie badań wykorzystano metodę biograficzną odwołującą się „zawsze do subiektywnej perspektywy badanych osób, czyniąc ich własny punkt widzenia niezbędnym punktem wyjścia do konstruowania uogólnień teoretycznych” (Włodarek, Ziółkowski, 1990, s. 14). Zastosowaną w badaniach techniką był wywiad narracyjno-biograficzny (Rosenthal, 2012, s. 296).

Dobór badanej próby był celowy. Badania zostały przeprowadzone w grupie 21 imigrantów. W badaniu uczestniczyli cudzoziemcy, którzy mieszkają w Polsce od co najmniej 5 lat. Kryterium minimalnej długości przebywania w Polsce było związane z czasem potrzebnym imigrantom na zaadaptowanie się do nowego środowiska społeczno-kulturowego, który zdaniem badaczy² trwa na ogół właśnie 5 lat.

W badaniach wzięło udział osiem kobiet i trzynastu mężczyzn. Reprezentowali oni w sumie czternaście narodowości: trzy osoby pochodziły z Egiptu, trzy z Białorusi, trzy z Rosji, dwie z Ukrainy. Wśród badanych osób byli także obywatele: Mongolii, Libanu, Libii, Syrii, Uzbekistanu, Kamerunu, Kongo, Francji, Hiszpanii, Włoch. Badani migranci byli w różnym wieku: najmłodszy miał 24 lat, najstarszy – 44. Czternaście badanych posiadało wykształcenie wyższe magisterskie, jedna wyższe licencjackie, a sześciu cudzoziemców średnie. Każdy z badanych imigrantów przebywał na terenie Polski legalnie. Dziewiętnastu badanych zamieszkiwało miasta wojewódzkie, jedna osoba miasto powiatowe, jedna mieszkała na wsi. Wszyscy badani, zgodnie z założeniami badawczymi, przebywali na terenie Polski od co najmniej 5 lat. Szesnaście z nich mieszkało w Polsce mniej niż 10 lat, pięć powyżej 10 lat. Dziewięciu badanych cudzoziemców przekroczyło polską granicę z powodu chęci podjęcia studiów wyższych w Polsce, sześciu w celu poprawy swojej sytuacji finansowej, pięciu z przyczyn rodzinnych, jedna natomiast z powodów zarówno edukacyjnych, jak i ekonomicznych. Większość badanych (jedenaście osób) w chwili wywiadu było w związku małżeńskim, z czego dziesięć posiadało partnera polskiej narodowości. Grupa badawcza miała zatem zróżnicowany charakter (różne kraje pochodzenia, motywy przyjazdu do Polski, długość pobytu), co doskonale wpisuje się w metodologię badań jakościowych i pozwoliło na szeroki ogląd migracyjnej rzeczywistości, na „uchwycenie zmienności i różnorodności badanego zjawiska” (Flick, 2010, s. 59).

Badania realizowano w 2016 roku. Do badanych docierano wykorzystując kontakty nieformalne oraz za pomocą portali internetowych zawierających ogłoszenia native speakerów. Terenem badań

profesjonalnych i nieprofesjonalnych działań pomocowych i aid actions provided to them before and after their arrival to Poland.

During the research the biographic method was applied, referring “always to the subjective perspective of the tested persons, making their own point of view a necessary starting point for continuing theoretical generalizations” (Włodarek, Ziółkowski, 1990, s. 14). The applied technique was a narrative-biographic interview (Rosenthal, 2012, s. 296).

The selection of a sample was deliberate. The research was carried out on a group of 21 immigrants. It was attended by foreigners who have lived in Poland for at least 5 years. The criterion of minimum length of stay in Poland was related to the time necessary for the immigrants to adopt to the new social-cultural environment which, in the opinion of the researchers,² usually lasts 5 years.

Eight women and thirteen men participated in the research. They represented fourteen nationalities, including: three persons coming from Egypt, three from Belarus, three from Russia, two from Ukraine. The citizens of the following countries also participated in the research: Mongolia, Lebanon, Libya, Syria, Uzbekistan, Cameroon, Congo, France, Spain and Italy. The tested migrants were in different age groups: the youngest one was 24 years old, whilst the oldest one – 44. Fourteen tested persons had a third degree education, one person had a BA degree, whilst six foreigners had a second degree education. Each of the tested immigrants remained in the territory of Poland legally. Nineteen of the tested immigrants lived in voivodeship cities, one person lived in a poviat city and one - in the countryside. All research participants, in line with the research assumptions, arrived in Poland at least 5 years before. Sixteen of them had been living in Poland less than 10 years and five of them - more than 10 years. Ten of the tested foreigners crossed the Polish border due to the will to take up higher education in Poland, whilst six of them - with an aim of improving their financial situations. Five of the test participants indicated family reasons, whilst one person stated both educational and economic reasons. The majority of the respondents (eleven persons), at the time of the interview, was in a marriage relationship, of which ten had a Polish native partner. The group of respondents was thus of diverse nature (various countries of origin, motifs of arrival to Poland, length of stay), which fits perfectly the methodology of qualitative tests and which has allowed for a broad overview of the migrant reality and “capturing the volatility and diversity of the tested phenomenon” (Flick, 2010, s. 59).

This research was conducted in 2016. The respondents were contacted using non-formal links as well as with the help of online portals

² Np. Karl Oberg (za: Chutnik, 2007, s. 49-54), Jan Kubitsky (2012), Alfred Adler (za: Biłas, Kobyłecki, 2001, s. 36), Carlos Sluzki (za: Gembala, 2005, s. 71).

² For instance, Karl Oberg (za: Chutnik, 2007, s. 49-54), Jan Kubitsky (2012), Alfred Adler (za: Biłas, Kobyłecki, 2001, s. 36), Carlos Sluzki (za: Gembala, 2005, s. 71).

były miejsca wskazane przez rozmówców: restauracje oraz kawiarnie. Wszystkie badania zostały przeprowadzone przez autorkę opracowania, co pozwoliło na odpowiedzialną interpretację zdobytego materiału badawczego (Flick, 2010, s. 14).

W trakcie analizy zebranych danych jakościowych dokonano anonimizacji imion badanych osób i związanych z nimi miejsc. Imiona zmieniono na kod [W.1, 2, 3....], gdzie „W” oznacza wywiad, a cyfra lub liczba – numer wywiadu.

Ze względu na ograniczony charakter opracowania, w dalszej części artykułu zostaną przedstawione tylko te wnioski z empirycznych dociekań, które odnoszą się do omawianej problematyki – pomocy i wsparcia społecznego udzielonego cudzoziemcom na różnych etapach ich migracji do Polski.

Wyniki badań

Pomoc i wsparcie społeczne przed emigracją do Polski

1. Pomoc i wsparcie społeczne otrzymane od rodziny i przyjaciół w kraju pochodzenia

Jak wynika z badań proces podejmowania decyzji o migracji był dla badanych cudzoziemców trudny i wiązał się z wieloma negatywnymi emocjami, głównie lękiem. Zatem już w czasie rozważań nad zmianą miejsca zamieszkania, a także i po powzięciu decyzji o opuszczeniu kraju pochodzenia imigranci potrzebowali pomocy i wsparcia społecznego. Dla większości z nich źródłem pomocy i wsparcia w tym stresującym dla nich okresie były ich rodziny, szczególnie rodzice i rodzeństwo. Udzielana przez nich pomoc polegała głównie na wyrażaniu swojej opinii na temat podjętej przez badanych decyzji czy rozwianiu ewentualnych wątpliwości związanych z wyjazdem, jakie towarzyszyły, wtedy jeszcze potencjalnym, migrantom:

[W.1] *„Kiedy miałam wątpliwości, obawy czyjechać czy nie zapytałam swoich rodziców. Oni powiedzieli co myślą na ten temat i nagle zrobiło się znacznie więcej argumentów za niż przeciw wyjazdowi do Polski”.*

[W.2] *„Mogłem liczyć także na rodzeństwo. Powtarzali, że miłość jest najważniejsza i żebym słuchał serca. Nie ukrywam, że to mi bardzo pomogło przed wyjazdem, bo bardzo się stresowałem”.*

Rodziny badanych cudzoziemców, a także ich przyjaciele udzielali im również wsparcia emocjonalnego, które pomogło imigrantom zwiększyć poczucie własnej wartości, uwierzyć we własne możliwości, w swój potencjał:

containing native speakers' advertisements. The area of research included places specified by the respondents: restaurants and cafés. All tests were conducted by the author of this study which allowed for appropriate interpretation of the obtained research material (Flick, 2010, s. 14).

In the course of the analysis of the gathered qualitative data, the anonymisation of names of the tested persons and locations related to them was performed. Names were changed into codes [W.1, 2, 3....], whereby “W” indicates an interview, whilst the digit or number - specifies the number of a given interview.

Due to the limited nature of the study, within the subsequent part of the article only those conclusions of empirical study which refer to the discussed subject matter will be presented – i.e. assistance and social support granted to the foreigners on various stages of their migration into Poland.

Research results

Assistance and social support for the immigrants remaining in Poland.

1. Assistance and social support obtained from a family and friends in the country of origin

As indicated by the research, the process of undertaking decisions with regards to migrating was for the tested foreigners difficult and involved several negative emotions, mostly fear. Hence, already during deliberations as to changing the place of residence as well as after making the decision to leave the country of origin, the immigrants needed assistance and social support. For the majority of them, the source of assistance and support in this stressful period were their families, especially the parents and siblings. The assistance granted by them consisted mainly on expressing their opinion on the undertaken by the respondents decision or dispelling potential doubts related to the leave which accompanied the then still potential migrants:

[W.1] *„When I was in doubt, fear as to whether to go or stay, I asked my parents. They told me what they thought about this and suddenly, a lot more arguments in favour of leaving than against it appeared”.*

[W.2] *„I could also count on my siblings. They would repeat that love was the most important and that I should follow my heart. I cannot deny the fact that this really helped me before my trip as I was really stressed”.*

Families of the tested foreigners as well as their friends gave them some emotional support which helped them raise their self-esteem, believe in their skills, their potential:

[W. 4] *„Moja rodzina i pięciu braci dodawali mi otuchy, mówili, że wierzą we mnie, że dam sobie radę. Ich słowa były dla mnie bardzo ważne, to, że wierzyli we mnie. Poczułem się pewny, wierzyłem, że mam w sobie siły, aby poradzić sobie ze zmianą miejsca zamieszkania”.*

[W.8] *„Przyjaciele mówili, że wszystko będzie dobrze, że na pewno uda mi się skończyć studia, nauczę się języka i wrócę nowa, odmieniona na lepsze. Uwierzyłam w to, że mogę to wszystko zrobić, że mam takie możliwości”.*

Znawcy problematyki podkreślają, że wsparcie emocjonalne przekazywane przyszłym migrantom przez członków ich rodzin jest bardzo ważne, bowiem często w istotny sposób wpływa na powodzenie działań migracyjnych przemieszczającej się jednostki (Barwińska-Małajowicz, 2012, s. 132).

Oprócz wsparcia emocjonalnego badani otrzymali także wsparcie instrumentalne, a więc rady, wskazówki przydatne w trakcie pobytu poza krajem macierzystym. Co warte podkreślenia porad tych udzielały głównie osoby, które przebywały wcześniej przez co najmniej kilka miesięcy za granicą:

[W.6] *„Moja koleżanka, która mieszkała pół roku za granicą jak była na programie Erasmus mówiła mi co powinnam zrobić po przybyciu do Polski, jak powinnam się zachowywać, czego unikać np. samotnego chodzenia po nocach w Polsce”.*

Bliscy badanych zaoferowali migrantom także wsparcie materialne, głównie pieniądze, tym samym ułatwiając im dotarcie do kraju docelowego i zwiększając prawdopodobieństwo godnego życia na początku pobytu w Polsce:

[W.11] *„Rodzice dali mi pieniądze na bilet i jeszcze trochę pieniędzy na życie. Nie martwiłem się zatem jak przeżyje te pierwsze tygodnie, kiedy nie będę mieć jeszcze pracy”.*

Źródłem pomocy i wsparcia dla badanych migrantów były także znane im osoby, które pochodziły z tego kraju lub w momencie podejmowania przez nich decyzji o migracji mieszkały w Polsce (tzw. sieci migracyjne). W literaturze przedmiotu podkreśla się, że sieci migracyjne pełnią głównie funkcję selektywną, co oznacza, że pomagają wybrać kraj docelowy jednostkom rozważającym dłuższy wyjazd zagraniczny np. w celach zarobkowych. Migranci zazwyczaj kierują się do tych miejsc, w których te sieci przebywają (Osipowicz, 2002, s. 22). Zatem jeżeli potencjalny migrant ma bliskiego przyjaciela na emigracji, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że po opuszczeniu rodzimego kraju osiedli się w miejscu, w którym on mieszka. W przypadku kilku badanych imigrantów bliskie im osoby (rodzeństwo, przyjaciele, przyszła żona), które przebywały od dłuższego

[W. 4] *„My family and five brothers gave me encouragement, saying that they believed in me and that I would do well. Their words were so important to me and the fact that they believed in me. I felt so sure and believed that I had strength in me to cope with a change of residence”.*

[W.8] *„My friends said that it would be good and that I would surely manage to complete my studies, learn the language and come back new, changed for better. I believed that I could do all that and that I had the possibilities”.*

The experts on this topic underlined that emotional support passed on to the future migrants by their family members was of great importance as it often and substantially impacted their success of migration actions (Barwińska-Małajowicz, 2012, s. 132).

Apart from emotional support the respondents also obtained instrumental support, that is, instructions useful during their stay outside of their home country. Importantly, such instructions were granted mainly by persons who had previously visited for at least several months foreign countries:

[W.6] *„My friend who lived for half a year abroad under the Erasmus programme told me what I should do once I come to Poland and how I should behave, what to avoid i.e. walking on my own at night in Poland”.*

The family of tested migrants offered them also the material support, mainly money, facilitating their travel to the target country and increasing the chances of a fair life at the start of their stay in Poland:

[W.11] *„My parents gave me money for the ticket and some more to start my new life. I was thus not worried how I would survive for these first weeks when I would not yet have employment”.*

The source of assistance and support for the tested migrants were also their acquaintances who came from their country of origin and who, at the time when he was making a decision to migrate to Poland, lived in Poland (the so called migration networks). The subject literature often states that migration networks perform the key selection function which means that they help to select the target country to entities who consider longer foreign stays, i.e. for employment purposes. The migrants tend to go to places in which these networks are in place (Osipowicz, 2002, s. 22). Hence, if a potential migrant has a close friend on emigration, it is rather likely that once he leaves his or her home country, they will settle down in a location of that friend. In case of such tested immigrants, their close ones (siblings, friends, future wife) who have remained for a longer period of time in Poland, have an impact on their final

czasu w Polsce wywarły wpływ na podjęcie przez nich ostatecznej decyzji o wyjeździe właśnie do naszego kraju. Uczyniły to głównie poprzez udzielenie badanym informacji o życiu nad Wisłą:

[W. 2] *„Żona bardzo mi pomogła, ponieważ dużo opowiadała o Polsce. To pozwalało mi przekonać się do wyjazdu i jeszcze przed wyjazdem oswoić z tym krajem i zmniejszyło strach, jaki miałem w związku ze zbliżającym się wyjazdem”.*

[W.12] *„Moja siostra jak dzwoniła do mnie to mówiła mi jak żyje je się w Polsce. Jak wiedziałam już, że mam wyjechać do Polski to też udzieliła mi dużo informacji o waszym kraju. To pomogło mi bardzo”.*

Sieci migracyjne stanowiły także źródło wsparcia instrumentalnego, udzielając badanym porad zawierających konkretne instrukcje, w jaki sposób przygotować się do wyjazdu zagranicznego:

[W.12] *„Dostałam od siostry też mnóstwo rad np. jak mam wypełnić dokumenty potrzebne do otrzymania wizy, jak się spakować, aby bagaż był lekki”.*

Przyszłe małżonki badanych dodatkowo dostarczały im wsparcia emocjonalnego, zwiększając przy tym ich poczucie własnej wartości:

[W.2] *„Żona bardzo mnie pocieszała, a zarazem motywowała, mówiła, że sobie poradzę, że w Polsce mi się będzie dobrze mieszkają. Podnosiła mnie na duchu, jak to się w Polsce mówi”.*

2. Pomoc i wsparcie społeczne udzielane przez instytucje w kraju ojczystym

Źródłem pomocy i wsparcia społecznego w procesie podejmowania decyzji o migracji, a później także w trakcie pobytu w kraju przyjmującym mogą się okazać także instytucje. Zgodnie z teorią instytucjonalną w wielu krajach, zwłaszcza tych, do których napływają albo z których odpływają znaczące grupy migrantów, powstają różnego rodzaju podmioty państwowe i organizacje pozarządowe, których celem jest udzielanie migrantom (aktualnym i potencjalnym) informacji, pomocy prawnej czy wsparcia w sytuacjach kryzysowych. Podejmowane przez nich działania zmniejszają ryzyko związane z wyjazdem za granicę (Niedźwiedzki, 2010, s. 56).

Badani migranci przed opuszczeniem kraju rodzimego korzystali tylko z pomocy instytucji wydających wize. Świadczona przez nich pomoc polegała na przekazywaniu migrantom informacji, wskazówek dotyczących wypełnienia określonych dokumentów potrzebnych do otrzymania wizy, w nielicznych przypadkach także na udzieleniu informacji na temat czynności, jakie należy podjąć w Polsce w celu uzyskania zgody na pobyt w niej:

[W.1] *„Jak załatwiałam wizę to panie tłumaczyły mi jak mam uzupełnić poszczególne papiery, aby nie było błędów. Nic więcej”.*

decision of travelling to this particular country. They made it to the greatest extent through providing the respondents with information on living in Poland:

[W. 2] *„My wife helped me a lot, as she told me many things about Poland. This allowed me to make my decision as to the travel and even before the travel itself, to get accustomed to that country and combat the fear I felt with respect of the approaching leave”.*

[W.12] *„My sister, when she called me, told me some things on how living in Poland looks like. When I already knew I was going to travel to Poland she also told me many things about this country. This helped me a lot”.*

Migration networks also constituted a source of instrumental support, granting advice to the respondents with specific instructions, such as the manner of preparing oneself to the trip:

[W.12] *„I received many tips from my sister, i.e. how to fill out the documents necessary to obtain a visa, how to pack for my luggage not to be too heavy”.*

Future wives of the respondents provided them additionally with emotional support, increasing through this their self-esteem:

[W.2] *„My wife comforted me and motivated at the same time, saying that I would do fine in Poland and that living there would be pleasant. She lifted my spirit up as you often say in Poland”.*

2. Assistance and social support granted by institutions in the country of origin

The source of assistance and social support in the process of undertaking decisions regarding migrating and, later on, in the course of stay in the hosting country, may also be the institutions. In line with the institutional theory in many countries, especially those to or from which large groups of migrants come, various types of state entities and non-governmental organizations appear the goal of which is to grant the migrants (current and potential ones) information, legal assistance or support in crisis situations. Actions undertaken by them decrease the risk related to travelling abroad (Niedźwiedzki, 2010, s. 56).

The tested migrants, prior to leaving their country of origin, only availed the assistance of institutions which issue visas. Assistance provided by them consisted of passing onto the migrants of information, tips concerning fulfilling of specified documents necessary for obtaining of visas and, in some cases, also granting information with regards to actions that must be taken in Poland in order to obtain residence permit:

[W.1] *„When I was organizing my visa these ladies explained to me how I should fill out the papers for there not to appear any errors. Nothing more”.*

[W.20] „Powiedziano mi również, że jak przyjadę do Polski to będę musiała iść do urzędu i tam załatwić zgodę na pobyt i że to jest bardzo ważne, aby tą zgodę mieć”.

Badani nie korzystali z pomocy innych instytucji wspierających osoby planujące emigrację np. organizacji pozarządowych. Cudzoziemcy nie odczuwali takiej potrzeby:

[W.17] „Wyjazd do innego kraju jest trudny, ale można poradzić sobie samemu czy korzystając z pomocy rodziny, przyjaciół. Można też samemu zdobyć potrzebne informacje np. z Internetu”.

Wielu badanych nie wiedziało o istnieniu takich instytucji w ich kraju. Jednak gdyby mieli świadomość ich funkcjonowania, tylko nieliczni skorzystaliby z ich pomocy:

[W.2] „Nie mam pojęcia czy w Egipcie są takie instytucje. Nigdy się tym nie interesowałem. Nie było mi to potrzebne”.

[W.19] „Może poszłabym się zapytać o tym jak żyje się w Polsce, na co powinnam zwrócić uwagę. Myślę, że mogłoby mi to pomóc. Nie wiem jak bardzo, ale chyba by mi pomogło. Czułabym się może psychicznie lepiej, że mam jakieś informacje, które są wiarygodne”.

[W.21] „Korzystanie z takich instytucji to strata czasu moim zdaniem. Przed wyjazdem jest tyle rzeczy do załatwienia”.

Z narracji badanych migrantów wynika, że zdecydowana większość z nich nie odczuwała konieczności korzystania z pomocy czy wsparcia profesjonalnego, formalnego świadczonego przez instytucje znajdujące się w ich kraju pochodzenia. Badani najwyżej cenili bowiem pomoc i wsparcie otrzymane od bliskich im osób.

Rola pomocy i wsparcia społecznego po przybyciu do Polski

1. Pomoc i wsparcie społeczne w Polsce ze strony sieci migracyjnych

Imigranci po przybyciu do kraju docelowego również potrzebują pomocy i wsparcia społecznego. Podobnie jak przed emigracją udzielić im mogą sieci migracyjne, które tworzą znane im osoby zamieszkujące od dłuższego czasu kraj przyjmujący. Liczne badania potwierdziły znaczącą rolę sieci migracyjnych w adaptacji imigrantów do nowego otoczenia społeczno-kulturowego. Osoby przebywające już jakiś czas za granicą przez pewne normy wzajemności i zobowiązania, które zawierają się w relacji rodzinnej czy przyjaźni są w pewien sposób zobligowane do pomocy i wsparcia społecznego

[W.20] „I was also told that when I come to Poland, I will have to go to the public office and arrange for residence permit and that it is crucial to have such a consent”.

The respondents did not use the assistance of any institutions supporting persons who plan to emigrate, such as non-governmental organizations. Foreigners did not feel the need for same:

[W.17] „A leave for another country is difficult, but one may cope with it on their own or with the use of family and friends' support. You can also gain the necessary information on you own, i.e. Through the internet”.

Many respondents were not even aware of the existence of such institutions in the country. However, if they were aware of their functioning, only some of them might use such support:

[W.2] „I have no idea that there are such institutions in Egypt. I was never interested in this anyway. It was not necessary for me”.

[W.19] „I might ask about how life looks like in Poland and what I should pay attention to. I think this might help me a bit. I'm not sure how much but I guess it would help me. I would perhaps fee better psychologically that I have some sort of reliable information”.

[W.21] „Using such type of institutions is a waste of time, in my opinion. There are so many things that need to be done before a trip”.

In line with the narrations of tested migrants it is clear that the vast majority does not feel the necessity to use assistance or professional, formal support provided by institutions located in the country of origin. The respondents appreciated the most assistance and support obtained by their close ones.

The role of assistance and social support after arrival to Poland

1. Assistance and social support in Poland on the side of migration networks

The immigrants, after arrival to their target country, also need assistance and social support. Similarly, as before the emigration this may be provided by migration networks which are formed by persons they know who reside for a longer time in the hosting country. Numerous studies confirmed the significant role of migration networks in the adjustment of immigrants into their new social-cultural conditions. Persons who remain for some time abroad, due to certain norms of reciprocity and commitments which are contained within their family relations or friendships are in a certain way

nowych migrantów w trakcie ich pobytu w kraju przyjmującym, zwłaszcza na początkowych jego etapach, kiedy doświadczane trudności są największe (Massey, za: Osipowicz, 2002, s. 12). Udzielanie pomocy i wsparcia społecznego nowo przybyłym migrantom wiąże się ze świadomością wzajemnego powiązania losów ludzkich (Putman, 2008, s. 474-475). Wspierający migranci doskonale znają problemy, z jakimi musi się zmierzyć osoba, która przybyła do zupełnie obcego środowiska. Sami również kiedyś potrzebowali pomocy w procesie adaptacji, więc teraz wspierając „początkujących” migrantów spłacają dług, który zaciągnęli na początku swojego pobytu na emigracji. Zdaniem znawców problematyki pomoc i wsparcie społeczne świadczone przez sieci migracyjne nowo przybyłym przyczynia się do zmniejszenia kosztów migracji, głównie tych psychologicznych, poprzez pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny migrantów, na zachowanie przez nich wysokiego poczucia własnej wartości i odporności psychicznej (Pearce, Smith, za: Kucharska, 2012, s. 454). Możliwość korzystania w kraju docelowym z pomocy i wsparcia społecznego osób posiadających doświadczenia migracyjne niweluje także poczucie alienacji i wyobcowania (Kawula, 2004, s. 58). Sieci migracyjne redukują zatem prawdopodobieństwo niepowodzenia migracji (Osipowicz, 2002, s. 22). Pomoc i wsparcie sieci migracyjnych polega głównie na udzielaniu przydatnych informacji, które ułatwiają osiąganie celów migracji i przyczyniają się do wyższej jakości życia nowych migrantów (Putman, 2008, s. 474-475).

Kilku badanych cudzoziemców po przybyciu do Polski korzystało z pomocy i wsparcia sieci migracyjnych, które tworzyły ich rodacy (rodzeństwo, znajomi, przyjaciele) czy przyszłe żony:

[W. 3] *„Mój brat mieszkał już w Polsce. Pozwolił mi zamieszkać u siebie. To było już dla mnie dużo, bo nie musiałem szukać mieszkania, koszty były też mniejsze”.*

[W. 12] *„Moja siostra pomagała mi, bo znała język polski. Wszystko mi pokazała, mówiła co trzeba zrobić, gdzie iść, jak coś zrobić. Również ciocia i wujek mi pomagali, bo mieszkają tu od 5 lat”.*

[W.19] *„Pomogła mi na pewno znajoma, która załatwiła mi w Polsce pracę. Pomogła już tym, że załatwiła mi tę pracę. Potem w Polsce była ze mną w urzędzie jak załatwiałam dokumenty, pomogła mi znaleźć mieszkanie, oprowadziła po mieście. Dała mi jakieś książki do nauki polskiego. Mogłam też zawsze do niej zadzwonić, jakby coś było nie tak”.*

Z przedstawionych narracji wynika, że bliskie migrantom osoby pomogły im przede wszystkim w znalezieniu mieszkania oraz nauce języka polskiego. Udzielana przez nich pomoc i wsparcie polegało także na towarzyszeniu migrantom w różnych urzędach, oprowadzaniu ich po mieście, dawaniu

obliged to assist and socially support new migrants in the course of their stay in the hosting country, especially at the initial stages of their stay, when the difficulties they experience are the most visible (Massey, za: Osipowicz, 2002, s. 12). Granting assistance and social support to the newly coming migrants is linked to the awareness of mutual correlation of human fates (Putman, 2008, s. 474-475). The supporting migrants are well aware of the issues with which such people must cope with, coming from an entirely different environment. They themselves needed assistance in the process of adopting, therefore now, supporting the “beginners”, they are paying back the debt which they took at the beginning of their stay abroad. In the opinion of experts on the topic, assistance and social support provided by migration networks to the newcomers contribute to decreasing the costs of migration, mainly those psychological ones, through providing a positive impact on the psychological wellbeing of migrants, maintaining by them high self-esteem and psychological resistance (Pearce, Smith, za: Kucharska, 2012, s. 454). The possibility of availing of assistance and social support in the target country by persons with migration experience combats also the feeling of alienation and estrangement (Kawula, 2004, s. 58). Migration networks reduce the likelihood of migration failure (Osipowicz, 2002, s. 22). Assistance and social support of migration networks consists mainly in granting useful tips which assist in reaching the goals of migration and contribute to higher quality of life of the newcomers (Putman, 2008, s. 474-475).

Several tested foreigners, after arriving to Poland, availed of the assistance and support of migration networks which were formed by their compatriots (siblings, friends, acquaintances) or future wives:

[W. 3] *„My brother lived in Poland already. He let me stay with him. This was already a lot for me because I did not have to look for a flat, the costs were lower as well”.*

[W. 12] *„My sister helped me because she knew Polish. She showed me everything, told me what to do, where to go and how to do stuff. Also, my aunt and uncle helped me as they had been living here for 5 years already”.*

[W.19] *„A friend who got me a job in Poland certainly helped me. Getting the job for me was already helpful. Then, in Poland, she was with me in the office and helped me with the documents, with finding a flat, and showed me around the city. She gave me some books to learn Polish. I could always call her if I had any problems”.*

The narrations presented show that people close to the migrants helped them especially in finding a flat and learning Polish. Their help and support also

instruktażu postępowania, przekazywaniu informacji. Warto nadmienić, że sieci migracyjne były skłonne do dalszej pomocy migrantom, ponieważ pozwoliły badanym kontaktować się z nimi w sytuacji doświadczania kolejnych trudności.

Szczególną pomoc i wsparcie badanym, którzy wyemigrowali do Polski w celach matrymonialnych zaoferowały ich partnerki polskiego pochodzenia:

[W. 2] *„Najwięcej pomocy udzieliła mi żona. Bez niej w ogóle bym sobie nie poradził. Ona była ze mną wszędzie. Chodziła pomóc załatwić papiery, abym mógł legalnie mieszkać i pracować w Polsce, pomagała w szukaniu pracy. Wiele rzeczy za mnie robiła. Nie umiem opisać teraz jak wiele dla mnie zrobiła. Tego nie da się opisać”.*

W literaturze przedmiotu partnerów/współmałżonków osób odmiennych kulturowo określa się mianem „tłumacza” otaczającej rzeczywistości społecznej (Kubicki, 2009, s. 145) lub przewodnika kulturowego, który wprowadza swojego partnera do społeczeństwa przyjmującego, zaznajamia go z kulturą dominującą, w szczególności z tradycjami i obyczajami panującym w kraju emigracji (Łotocki, 2010, s. 13). Jego pomoc i wsparcie zapewnia poczucie bezpieczeństwa i ułatwia pokonywanie barier akulturacyjnych. Oczywiście funkcję tą mogą pełnić inni przedstawiciele grupy większościowej czy rodacy w wysokim stopniu zaadaptowani do nowego środowiska, jednak to związek dwukulturowy stanowi „swoisty, międzykulturowy mikroświat, gdzie, w oparciu o proces wyrównywania różnic kulturowych, wzajemnie przenikają się elementy obu kultur, uruchamiając proces dążenia do kulturowego ujednoczenia jego członków” (Wallas, 2010, s. 105). Warto podkreślić, że wybranki badanych znały problemy doświadczane przez migrantów, ponieważ same były migrantkami podróżując do krajów pochodzenia swoich odmiennych kulturowo partnerów. W związku z tym wiedziały, jakiej pomocy i jakiego wsparcia oczekują badani cudzoziemcy.

Źródłem wsparcia dla migrantów są również ich znajomi, którzy przybyli z nimi w tym samym czasie do Polski. Znajdują się oni w podobnym położeniu życiowym, tzn. także przeżywają trudności adaptacyjne. Wydawać by się mogło zatem, że nie mogą służyć pomocą czy wsparciem, ponieważ sami tej pomocy i wsparcia potrzebują. Znajdowanie się jednak w tej samej lub podobnej sytuacji powoduje, że ludzie są skłonni do udzielania sobie wzajemnego wsparcia. W literaturze przedmiotu taki rodzaj wsparcia określa się mianem homogenicznego (Sęk, Cieślak, 2004, s. 36). Istotna w tym wsparciu jest świadomość, że inni również doświadczają podobnych problemów. Przekonanie to stanowi pewnego rodzaju pocieszenie dla jednostki. W tym wzajemnym wsparciu ważną rolę odgrywa wspólne działanie, które zmniejsza odczuwany stres, a przede wszystkim obawę przed ewentualną porażką. Me-

involved accompanying migrants in various offices, showing them around the city, giving instructions on how to behave, and providing information. It is worth mentioning that migration networks were willing to provide further help to migrants, because they allowed them to contact them in case of any further difficulties.

The most helpful and supportive to the respondents who emigrated to Poland for matrimonial purposes were their partners of Polish origin:

[W. 2] *„My wife was the most helpful to me. I could not have done it without her. She was everywhere with me. She went with me to the offices to help me with the papers so that I could legally live and work in Poland, she also helped me looking for a job. She did many things for me. I cannot say now how much she has done for me. I have no words for this”.*

In the literature on the subject, a partner/spouse of culturally different people is referred to as a “translator” of the surrounding social reality (Kubicki, 2009, p. 145) or a cultural guide who introduces the partner to the host society and familiarises him/her with the dominant culture, in particular with traditions and customs prevailing in the country of emigration (Latvia, 2010, p. 13). Such help and support provides a sense of security and helps overcome acculturation barriers. Certainly, this function may be performed by other representatives of the majority group or countrymen who are highly adapted to the new environment, however, this is the bicultural relationship that is a “specific, intercultural microcosm, where, based on the process of equalising cultural differences, elements of both cultures intertwine, starting the process of pursuit for the cultural unification of its members” (Wallas, 2010, p. 105). It is worth noting that the partners of respondents knew the problems experienced by migrants, because they were migrants themselves, traveling to the countries of origin of their culturally different partners. Therefore, they knew what kind of help and support the foreign respondents would expect.

The source of support for migrants are also their friends who came with them to Poland at the same time. They are in a similar life situation, i.e. they also experience adaptation difficulties. It would seem that they cannot help or support others because they need this help and support themselves. However, being in the same or a similar situation means that people are willing to provide mutual support. In the literature on the subject, this type of support is called homogeneous (Sęk, Cieślak, 2004, p. 36). In this support, the awareness that others also experience similar problems is important. This belief is a kind of consolation for a person. In this mutual support, an important role is played by joint action, which reduces stress, and, above all, the fear of possible failure. The mechanism of this

chanizm tego rodzaju wsparcia ilustruje poniższa narracja Mongołki:

[W. 1] *„Do Polski przyjechałam ze znajomymi z Mongolii. Było nam znacznie różniej na początku, bo wiedzieliśmy, że jesteśmy razem, że możemy na siebie liczyć, na sobie polegać. To było dla nas bardzo ważne. Jak nie mogłam się dogadać to wiedziałam, że kolega z kraju także ma takie problemy. Na miasto, do sklepu, wszędzie wychodziliśmy razem. Jak trzeba było się spytać kogoś o drogę i ja nie wiedziałam jak się zapytać i mój kolega nie wiedział, to podeszliśmy do jakiegoś pana razem i wspólnie zadawaliśmy mu, a raczej staraliśmy się zadawać pytania. Gdybym szła sama to nie wiem czy bym się odważyła. Bałabym się chyba zapytać, tego, że nie wiem jak zapytać”.*

Z powyższej wypowiedzi wynika, że to „razem” ma szczególne znaczenie w procesie adaptacji i poznawania nowego otoczenia. Warto nadmienić, że wzajemna pomoc i wsparcie świadczone przez osoby pochodzące z tego samego kraju związane jest także z przeświadczeniem, że rodak rodakowi zawsze powinien pomóc:

[W.7] *„Nie wyobrażam sobie tego, że nie pomagam innej Ukraince. Mamy te same korzenie, tą samą historię. Muszę jej pomóc”.*

Wzajemna pomoc i wsparcie, jak wynika z narracji badanych trwa przez długi okres i jak oni twierdzą przyczynia się ona do zaciśnięcia relacji między osobami pochodzącymi z tych samych krajów:

[W.8] *„To, że zawsze sobie pomagaliśmy powoduje, że jesteśmy gdzieś ze sobą teraz blisko, przyjaźnimy się, ufamy sobie, wiemy, że możemy na siebie liczyć. Myślę, że opłacało się wtedy razem trzymać”.*

Rodacy (a także cudzoziemcy innej narodowości) udzielają sobie wzajemnej pomocy i wsparcia także w sieci, tworząc grupy i fora przeznaczone dla migrantów. Stanowią one narzędzie komunikacji, umożliwiając za pośrednictwem komentarzy czy księgi gości zawieranie znajomości z innymi, dzielenie się poglądami, otrzymanie informacji zwrotnej (Więckiewicz, 2012, s. 229-230):

[W. 7] *„Są fora, grupy na facebook, do których zapisani są Ukraińcy, Białorusini, Rosjanie mieszkający w Polsce. I tam można dowiedzieć się wielu interesujących rzeczy. Po pierwsze zapytać o coś czego nie wiem. Ludzie wtedy odpisują, dają rady gdzie iść, co zrobić itd. Na przykład jak ktoś potrzebuje dobrego prawnika to może na takim forum zadać pytanie o nazwisko i zaraz kilka osób odpisze, który z prawników jest najlepszy, kogo polecają, a kogo wręcz przeciwnie nie polecają. Po drugie jeśli ktoś ma jakiś problem to też może spokojnie napisać nie tyle żeby dostać wskazówki, ale po prostu żeby ktoś napisał mu coś miłego, po czym poprawi mu się humor, coś w stylu „nie martw*

kind of support is illustrated by the narrations of a Mongolian woman presented below:

[W. 1] *„I came to Poland with friends from Mongolia. From the start, being with other fellow countrymen made it much easier for us, because we knew that we were together and that we could count and rely on each other. It was very important for us. If I had any problems with communication, I knew that my friend from the country also had such difficulties. We went together to see the city or to do shopping; we did everything together. When we had to ask someone for directions and neither I nor my friend knew how to do it, we would approach a gentleman and ask him questions together, or rather try to ask questions. If I had walked alone, I do not know if I would have had the guts to do it. I would have been afraid to ask because I did not know how to ask”.*

The above statement shows that this fact of being “together” is of special importance in the process of adaptation and learning about a new environment. It is worth mentioning that mutual assistance and support provided by people from the same country is also associated with the conviction that fellow countrymen should always help each other out:

[W.7] *„I cannot imagine not helping another Ukrainian woman. We have the same roots, the same history. I must help her”.*

Mutual help and support, as evidenced by the respondents' narratives, lasts for a long time and, according to them, it contributes to tightening relations between people coming from the same countries:

[W.8] *„The fact that we have always helped each other means that we are close to each other now, we are friends, we trust each other, and we know that we can count on each other. I think it was worth it to stick together”.*

Countrymen (as well as foreigners of other nationalities) also provide mutual assistance and support in the network, creating groups and forums for migrants. They are a communication tool, making it possible to make friends, share views, and receive feedback through comments or guest books (Więckiewicz, 2012, pp. 229-230):

[W. 7] *„There are forums, groups on Facebook where Ukrainians, Belarusians and Russians living in Poland are registered. You can learn many interesting things there. First, you can ask about something you do not know. People reply to you, give you advice on where to go, what to do, etc. For example, if you need a good lawyer, in such a forum you can ask about a surname and immediately you will get the answer from some people about which of the lawyers are the best, who they recommend and who they disadvise. What is more,*

się, ja miałem podobnie". Po trzecie można nawiązać fajne znajomości np. dowiedzieć się, że trzy bloki dalej mieszka twój rodak, którego mijając na ulicy nawet nie wiedząc, że też jest z Ukrainy".

Powyższa narracja dowodzi, że Internet może pełnić rolę nieprofesjonalnego wsparcia on-line: informacyjnego, instrumentalnego, emocjonalnego. Fora i grupy pomagają także zawierać nowe znajomości z rodakami, a więc poszerzają kapitał społeczny migranta i zmniejszają poczucie osamotnienia. Warto też podkreślić, że migrant prosząc internautów o pomoc, zwłaszcza anonimowo, nie zaciąga kolejnych długów („pomocowych”) i nie doświadcza stresu związanego z ciągłym proszeniem o pomoc.

Kilku badanych uważa, że pomoc i wsparcie ze strony rodaków jest przydatne tylko na początku pobytu w kraju przyjmującym. W późniejszym czasie znacznie więcej korzyści niosą kontakty z członkami grupy dominującej, a więc Polakami:

[W. 5] *„Teraz bardziej trzymam się z Polakami, bo teraz już nie jestem w złej sytuacji socjalnej. Cudzoziemcy już nic nie mogą mi zaoferować, już nic się od nich nie nauczę, nic mi nie pomogą. Znajomość z Polakami po tych kilku lat pobytu w Polsce jest lepsza, bardziej mi się opłaca, bo więcej mogą dla mnie zrobić”.*

Badanym imigrantom pomagali w Polsce również poznani na studiach rówieśnicy polskiego pochodzenia, a także wykładowcy. Ich działania nie polegały wyłącznie na pomocy w nauce, ale także na wspieraniu ich w radzeniu sobie z doświadczanymi trudnościami poza murami uczelni:

[W. 9] *„Trafiłem do świetnej grupy ludzi, którzy pomogli nam się zaklimatyzować. Kilku z nich chodziło ze mną w różne miejsca jak potrzebowałem tłumacza np. w przychodni”.*

[W. 12] *„Wykładowcy byli bardzo mili, pomagali mi zaliczyć niektóre przedmioty. Jak mi brakowało kilka punktów do zdania to mi dodawali te punkty. Pytali się także jak radzę sobie w Polsce, oferowali pomoc. Jeden z nich, który znał rosyjski pomógł mi w tłumaczeniu dokumentu, który był mi potrzebny do urzędu”.*

Źródłem wsparcia dla badanych migrantów w trakcie ich pobytu w Polsce byli także ich bliscy pozostali w ojczyźnie:

[W. 1] *„Rodzice i rodzeństwo byli dla mnie wsparciem. Powtarzali, że wierzą we mnie, że na pewno mi się uda. Czułam, że nie mogę ich zawieść oraz to, że skoro oni mówią, że dam radę, to znaczy, że umiem sobie poradzić. To było hmmm.... motywujące”.*

[W. 8] *„Rodzice też na początku pomagali mi finansowo. Wiadomo, że bez ich pomocy materialnej nie dałabym sobie rady”.*

if you have a problem, you can also write about it there, not necessarily to get any advice, but to read some nice responses, something that will make you feel better, like for example: “Do not worry, I had the same problem”. In addition, you can make friends, e.g. you can find out that three blocks of flats away lives your countryman whom you passed on the street and you did not even know that he is also from Ukraine”.

The above narration proves that the Internet can play the role of unprofessional on-line information, instrumental, emotional support. Forums and groups also help to make new friends with countrymen, and thus expand the social capital of a migrant and reduce the feeling of loneliness. It is also worth emphasising that, when asking internet users for help, especially anonymously, migrants do not incur further (“assistance”) debts and do not experience the stress of constant asking for help.

Several respondents believe that help and support from their countrymen is useful only at the beginning of their stay in the host country. Later, contacts with members of the dominant group, i.e. Poles, bring much more benefits:

[W. 5] *„Now I stick with Poles more because now I am not in a bad social situation. Foreigners cannot offer me anything anymore, I will not learn anything from them, they will not help me. Sticking with Poles after these few years of stay in Poland is better, it is more beneficial to me because they can do more for me”.*

The interviewed immigrants also got some help in Poland from Polish peers whom they met at the university, as well as from the lecturers. Their activities consisted not only in helping in learning, but also in supporting them in coping with the difficulties experienced outside the university:

[W. 9] *„My group was great, those people helped us to adapt. A few of them went to different places with me when I needed a translator, e.g. to a clinic”.*

[W. 12] *„The lecturers were very nice, they helped me pass some subjects. If I missed a few points to pass, they gave me those points. They also asked how I was doing in Poland and offered their help. One of them who knew Russian helped me translate the document that I needed to submit in an office”.*

The source of support for the surveyed migrants during their stay in Poland were also their relatives who stayed in their homeland:

[W. 1] *„My parents and siblings supported me. They kept saying that they believed in me, that I would definitely succeed. I felt that I could not disappoint them and that if they said that I could do it, it meant that I could manage. That was umm... motivating”.*

Rodziny badanych imigrantów udzielały im głównie wsparcia emocjonalnego i materialnego. To drugie wydaje się równie ważne jak pierwsze, ponieważ migracja, jako że stanowi formę inwestycji, wymaga od przemieszczających się jednostek posiadania określonych zasobów pieniężnych (Kawczyńska-Butrym, 2009, s. 73).

2. Instytucjonalne formy pomocy i wsparcia społecznego w Polsce

Imigranci po przybyciu do Polski korzystali także z pomocy i wsparcia osób pracujących w urzędach, do których udali się w celu zdobycia zezwolenia na pobyt w Polsce. Otrzymana pomoc i wsparcie, podobnie jak w ich kraju przyjmującym, przybrała formę wskazówek dotyczących wypełnienia wymaganej dokumentacji:

[W. 2] *„Panie pomogły mi przy wypełnianiu dokumentów”.*

[W. 8] *„O pierwszą kartę pobytu starałam się prawie rok. Tam w urzędach jest bardzo dużo obcokrajowców i wiele razy stając w urzędach miałam wrażenie, że znajduje się na takim statku, który właśnie przypląwa z imigrantami”.*

Badani, którzy przyjechali do Polski z zamiarem studiowania w niej otrzymali pomoc ze strony uczelni. Polegała ona na organizacji zajęć z języka polskiego oraz warsztatów międzykulturowych:

[W. 5] *„Uczestniczyłem w zajęciach z języka polskiego na uczelni, a także w zajęciach międzykulturowych z innymi cudzoziemcami. Pamiętam, że mówiliśmy o szoku kulturowym, trochę o komunikacji z Polakami, w sensie chodziło o gesty. I coś jeszcze było, ale nie pamiętam, bo to było dawno. To było fajne zajęcia, nie żałuję, że brałem w nich udział. Zawsze jestem chętny brać w nich udział”.*

[W. 16] *„Ciekawe były warsztaty zorganizowane dla studentów z zagranicy. Mówiliśmy o swoich kulturach, o tym jak trudno jest się porozumieć z ludźmi, którzy są z innych kultur”.*

Jeden z badanych (Białorusin) korzystał z pomocy stowarzyszenia, które zajmuje się integracją osób rosyjskojęzycznych mieszkających w Polsce:

[W. 9] *„To stowarzyszenie bardzo pomaga osobom zza wschodniej granicy. Organizują wyjazdy integracyjne. W ich trakcie dużo ze sobą rozmawialiśmy po rosyjsku. Były to miłe słowa. Społeczność rosyjskojęzyczna jest bardzo mocna. Tam poznałem wielu znajomych, z którymi mam teraz kontakt. Nie mieliśmy przedeterminowanych ścieżek. Mogliśmy liczyć tylko na siebie”.*

Włączenie się w działania stowarzyszenia stanowiło dla badanego okazję do poznania swoich rodaków czy innych osób mówiących w języku rosyjskim. Dla cytowanego Białorusina znajomość

[W. 8] *„At the beginning, my parents also helped me financially. For sure, without their material help I would not be able to make it”.*

The families of the surveyed immigrants mainly provided them with emotional and material support. The latter support seems to be as important as the former one, because migration, as a form of investment, requires the moving individuals to possess certain financial resources (Kawczyńska-Butrym, 2009, p. 73).

2. Institutional forms of social assistance and support in Poland

After arriving in Poland, immigrants also benefited from the help and support of people working in offices that they went to in order to obtain a residence permit in Poland. The help and support received, as in their host country, was in the form of instructions on how to fill in the required documentation:

[W. 2] *„The ladies working there helped me to fill in the documents”.*

[W. 8] *„It took me almost a year to get the first residence card. There are a lot of foreigners in the offices and many times when I was there I had the impression as if I had been on a ship that was coming with immigrants”.*

The respondents who came to Poland with the intention of studying here received help from the university. It consisted in organising Polish language classes and intercultural workshops:

[W. 5] *„I participated in Polish language classes at the university, as well as intercultural classes with other foreigners. I remember we were talking about culture shock, a bit about communication with Poles, it was about gestures. And there was something else, but I do not remember, because it was a long time ago. Those classes were fun, and I do not regret having participated in them. I am always willing to take part in them”.*

[W. 16] *„Workshops organised for students from abroad were interesting. We talked about our cultures, on how difficult it is to communicate with people who are from other cultures”.*

One of the respondents (Belarusian) benefited from the help of an association that integrates Russian-speaking people living in Poland:

[W. 9] *„This association helps people from across the eastern border a lot. They organise integration trips. We talked a lot to each other in Russian. May nice things were said there. The Russian-speaking community is very strong. I met there many friends with whom I stay in touch now. We did not have well-trodden paths. We could count only on ourselves”.*

z tymi osobami była ważna, ponieważ po przybyciu do Polski mógł liczyć tylko na pomoc swojego kolegi, z którym przyjechał do kraju przyjmującego. Na pewno dzięki aktywnemu uczestnictwu w tym stowarzyszeniu otrzymał wsparcie emocjonalne. Wydaje się jednak, że działalność w nim mogła negatywnie wpływać na integrację Białorusina z polskim społeczeństwem, ponieważ przebywał on w towarzystwie przede wszystkim rodaków czy innych cudzoziemców. Spotkania w gronie samych migrantów mogły zatem przyczynić się do tzw. integracji wewnętrznej, obejmującej wyłącznie osoby pochodzące z tego samego kraju czy władające tym samym językiem. Sam badany z perspektywy czasu dostrzega w spotkaniach z rodakami czy innymi cudzoziemcami ryzyko separacji od ludności przyjmującej:

[W.9] *„Może faktycznie bardziej przydałby się kontakt z Polakami. Może było trochę za dużo kontaktu z Białorusinami, Ukraińcami, Rosjanami. Może ta izolacja była zbyt duża. Mimo wszystko uważam, że to stowarzyszenie, obecność rodaków bardzo mi pomogło, tak powiedziałbym psychicznie. Kontakty z Polakami nawiązałem później, więc dzisiaj jest w porządku. Te osoby z którymi spędzałem czas w stowarzyszeniu pomogły mi przetrwać psychicznie trudny czas w Polsce, kiedy nie znałem jeszcze języka, miasta. Polacy by mi tak nie pomogli”.*

Narracja ta dowodzi także jak wielką rolę może w trakcie pobytu na emigracji, zwłaszcza na jego początku, odgrywać obecność osób, które doświadczają podobnych problemów, które służą dobrą radą, w towarzystwie których cudzoziemiec czuje się dobrze. To wszystko może mieć, tak jak w przypadku badanego imigranta, większe znaczenie niż pozytywne relacje z grupą dominującą, uważane za jeden z najważniejszych czynników pomyślnej adaptacji w kraju przyjmującym.

3. Migranci jako osoby pomagające i wspierające cudzoziemców w Polsce

Migranci wraz z wydłużaniem się ich pobytu za granicą coraz lepiej adaptują się do nowego środowiska społeczno-kulturowego, co sprawia że nie korzystają już lub tak często z pomocy i wsparcia udzielanego im w ramach sieci migracyjnych. Nie jest to oczywiście tożsame z opuszczeniem sieci powiązań. Migranci w dalszym ciągu przynależą do nich, tylko w innym charakterze – dawcy pomocy i wsparcia, tym samym odwzajemniając dobroć, którą otrzymali od innych migrantów na początku swojego pobytu w Polsce. Pełnienie odwrotnej roli wiąże się według znawców problematyki z tym, że kapitał społeczny udzielany w pierwszych miesiącach pobytu w kraju przyjmującym stanowi raczej rodzaj kredytu niż darowizny. Oznacza to zatem, że migrant po odnalezieniu się w kraju przyjmującym musi spłacić zaciągnięty dług (pomoc i wsparcie), pomagając innym migrantom (Osipowicz, 2002, s.

Joining the activities of the association was an opportunity for the respondent to meet his countrymen or other people who speak Russian. For the quoted Belarusian, acquaintance with these people was important because after arriving in Poland he could only count on the help of his friend with whom he came to the host country. Certainly, thanks to active participation in this association he received emotional support. However, it seems that taking part in it could have a negative impact on the integration of the Belarusian with Polish society, because he was accompanied mainly by his countrymen and other foreigners. Meetings with other migrants only could therefore contribute to the so-called internal integration, covering only people from the same country or speaking the same language. From the perspective of time, the respondent sees in the meetings with his fellow countrymen or other foreigners the risk of separation from the host population:

[W.9] *„Maybe I should have spent more time with Poles. Maybe I spent too much time with Belarusians, Ukrainians, and Russians. Maybe this isolation was too high. Nevertheless, I think that this association, the presence of my countrymen helped me a lot, I would say it helped me mentally. I started to hang around with Poles later, so today everything is fine. Those people with whom I spent time in the association helped me survive a mentally difficult time in Poland, when I did not yet know the language and the city. Poles would not have helped me so much”.*

This narration also proves that the presence of people who experience similar problems, who give useful advice, who make the foreigner feel good, plays a very important role after migration to a different country, especially at the beginning of the stay. All this can be, as in the case of the interviewed immigrant, more important than positive relations with the dominant group, which are considered one of the most important factors of successful adaptation in the host country.

3. Migrants as persons helping and supporting foreigners in Poland

As they spend more and more time abroad, migrants increasingly adapt to the new socio-cultural environment, which means that they no longer use the help and support provided to them as part of migration networks. This, of course, does not mean leaving the network of connections. Migrants still belong to them, but now they fulfil there a different function - they provide help and support, thereby reciprocating the kindness they received from other migrants at the beginning of their stay in Poland. The reverse role is associated, according to experts, with the fact that social capital provided in the first months of stay in the host country is a type of credit rather than a donation. Therefore, this means that after arriving in the host country, a migrant must

23). Niektórzy z badanych cudzoziemców, zgodnie z powyższą teorią stanowili w chwili badania źródło pomocy i wsparcia dla swoich rodaków, którzy od niedawna przebywali w Polsce. Doskonale rozumieli bowiem ich problemy, ponieważ sami przed laty ich doświadczali. Poprzez swoje działania pragnęli się odwdziaczyć za okazaną im w przeszłości pomoc i wsparcie:

[W. 17] *„Robię to dlatego, że doskonale rozumiem jak trudno jest w pierwszych miesiącach pobytu w nowym miejscu. Mi też kiedyś pomagano, bez pomocy się nie da. Moja pomoc jest z reguły krótka, bo osoby z czasem radzą sobie coraz lepiej. Pomagając mam też kontakt z rodakami, co również jest dla mnie ważne”.*

[W. 1] *„Obecnie sama pomagam swoim rodakom. Moja pomoc polega głównie na pomocy w załatwianiu formalności i na takich działaniach, aby osoba, której pomagam nawiązywała kontakty z Polakami. Pokazuję Mongołom, gdzie co jest, uczę ich gdzie należy pójść aby załatwić to czy to”.*

Ocena otrzymanej pomocy i wsparcia przez badanych migrantów

Badani imigranci najwyżej ocenili pomoc i wsparcie otrzymane od rodziny, przyjaciół, znajomych, zarówno tych pozostałych w kraju ich pochodzenia, jak i tych przebywających w Polsce:

[W. 2] *„Wsparcie od żony oceniam na najwyższą ocenę. Pomagali mi też bliscy, którzy zostali w Egipcie”.*

[W.12] *„Na pewno najbardziej pomogła mi moja siostra, potem kilka osób, które poznałam później”.*

Migranci uważają, że w Polsce brakuje instytucji, które pomagałyby migrantom, a o tych istniejących niewiele jest informacji w urzędach zajmujących się legalizacją pobytu w Polsce:

[W. 17] *„Nie słyszałam informacji o jakiś organizacjach, które pomagałyby cudzoziemcom. W urzędach moim zdaniem takie informacje powinny być np. na ulotkach”.*

[W. 5] *„Chciałbym działać w organizacjach, które pomagają cudzoziemcom, ale słabo z tym jest w Poznaniu”.*

Badani podkreślili także brak wielu przydatnych informacji w ich ojczystych językach:

[W.17] *„Informacje powinny być napisane w językach migrantów, we wszystkich. To chodzi o kilka stron informacji. Tłumacze by się na pewno znaleźli. Ja sam mógłbym przetłumaczyć takie informacje na arabski. Bez tych informacji człowiek nic nie wie albo wie za mało i potem sobie nie radzi”.*

pay back the debt (help and support) by helping other migrants (Osipowicz, 2002, p. 23). According to the above theory, some of the surveyed foreigners were a source of help and support for their fellow countrymen who had recently resided in Poland. They understood their problems perfectly because they had experienced them years ago. Through their actions, they wanted to repay the help and support they benefited from in the past:

[W. 17] *„I do it because I understand perfectly how difficult it is in the first months of staying in a new place. I was also helped once, without help it is impossible to make it. My help is usually short because people get better and better with time. By helping, I also meet my countrymen, which is also important to me”.*

[W. 1] *„Now I help my countrymen. My help consists mainly in assistance in dealing with formalities and in such activities that will help the person establish contacts with Poles. I show Mongolians where everything is, I teach them where to go to do this or that”.*

Assessment of the help and support received by the surveyed migrants

According to the surveyed immigrants, they received the greatest help and support from family, friends and acquaintances, both those remaining in their home country and those residing in Poland:

[W. 2] *„My wife helped me the most. My friends who stayed in Egypt also helped me”.*

[W.12] *„Certainly my sister helped me the most, and then a few people I met later”.*

Migrants believe that there are not enough institutions in Poland that would help migrants, and there is little information about the existing ones in the offices dealing with legalisation of stay in Poland:

[W. 17] *„I have not heard any information about any organisations that would help foreigners. In my opinion, such information should be provided, for example, on some leaflets in offices”.*

[W. 5] *„I would like to work in organisations that help foreigners, but it is hard to find any in Poznań”.*

Respondents also emphasised that a lot of information that would be useful is not available in their native languages:

[W.17] *„Information should be written in migrants' languages, in all of them. It is just several pages of information. Finding translators would not be a problem. I could translate such information into*

Imigranci wskazali również, że brakuje dla cudzoziemców przebywających w Polsce pomocy prawnej i językowej:

[W. 5] „Cudzoziemcy wymagają pomocy, bo jest bariera językowa i ona ich hamuje tzn. nic nie mogą zrobić. Pomoc jest potrzebna w sferze językowej, ale też w kwestiach prawnych np. wiedza jak załatwić kartę pobytu. Nie każdy Polak zna się na prawie, a co dopiero cudzoziemiec”.

[W. 7] „Imigrantom trzeba zorganizować kursy językowe, konsultacje prawne np. w celu wytłumaczenia takich pojęć jak umowa na stałe, umowa zlecenie. Życie w Polsce na początku krąży tylko wokół prawa i języka. Znajomość prawa i języka jest najważniejsza”.

Badani podkreślili także, że pracownicy urzędów zajmujących się cudzoziemcami sami z siebie nie przekazują im wielu ważnych dla nich informacji np. dotyczących ich praw. Nie do końca też są zorientowani w obowiązujących przepisach prawnych, przez co często cudzoziemcy sami muszą szukać interesujących ich zagadnień, co przy braku dobrej znajomości języka polskiego jest bardzo trudnym zadaniem:

[W. 7] „Musi być więcej pomocy informacyjnej np. na temat ubezpieczeń zdrowotnych. Cudzoziemiec musi być cały czas aktywny, ciągle pytać. Jak się człowiek nie zapyta to nikt mu nic nie powie, a jak nie zna języka lub nie ma tłumacza to się nie zapyta. I jest problem”.

Imigranci oceniając otrzymaną na emigracji pomoc i wsparcie zawrócili także uwagę, że brakuje w Polsce cyklicznych spotkań organizowanych tylko dla cudzoziemców lub dla nich i Polaków. Zdaniem badanych takie spotkania mogłyby zmniejszyć odczuwane przez nich poczucie osamotnienia:

[W.17] „Chciałbym brać udział w spotkaniach z innymi cudzoziemcami czy też z Polakami. Na takich spotkaniach moglibyśmy się poznać, zintegrować, porozmawiać o życiu. Byłyby nowe znajomości, nie czułbym się też osamotniony, bo wychodziłbym do ludzi i spotykał się z nimi. Tak trudno jest wyjść z domu i z kimś porozmawiać jak się nie zna tej osoby. Na tych spotkaniach nie byłoby tej trudności”.

Badani zwrócili również uwagę na konieczność kształtowania wśród polskiego społeczeństwa postaw tolerancji, które mogłyby zapobiec przejawianiu przez Polaków zachowań ksenofobicznych:

[W.1] „Myślę, że warto trochę zmienić zachowanie Polaków wobec nas, aby nie patrzyli na nas jak na jakieś zło”.

Arabic myself. Without this information, people know nothing or know too little and then it is hard for them to cope with the reality”.

Immigrants also pointed to the problem of a lack of legal and language assistance for foreigners residing in Poland:

[W. 5] „Foreigners need help because there is a language barrier that inhibits them, i.e. they can do nothing. Support should be provided as regards language, but also in legal matters, e.g. as regards information on how to get a residence card. Not every Pole knows his law, let alone a foreigner”.

[W. 7] „It is necessary to organise for immigrants language courses and legal consultations, e.g. to clarify concepts such as permanent contracts and mandate contracts. At the beginning, life in Poland focuses primarily on law and language. Knowledge of law and language is the most important thing”.

The respondents also emphasised that employees of offices dealing with foreigners do not provide them with much important information, e.g. regarding their rights. They are also not completely familiar with the applicable legal regulations, and as a result foreigners often have to look for the issues that interest them themselves, which in the absence of good knowledge of Polish is a very difficult task:

[W. 7] „There must be more support provided as regards information, e.g. on health insurance. Foreigners have to be active all the time, they have to ask about everything. If you do not ask, nobody will tell you anything, and if you do not know the language or there is no translator, you will not ask. And this is a problem”.

When assessing the help and support received in Poland, immigrants also noted that there are no cyclical meetings organised only for foreigners or for foreigners and Poles. According to the respondents, such meetings could reduce the feeling of loneliness they feel:

[W.17] „I would like to participate in meetings with other foreigners or with Poles. At such meetings we could meet, integrate and talk about life. I would meet new people and I would not feel lonely, because I would go out to people. It is so hard to go out and talk to someone if you do not know that person. There would be no such difficulty at such meetings”.

The respondents also drew attention to the need to shape tolerance in Polish society, which could prevent Poles from showing xenophobic attitude:

[W.1] „I think it is worth changing the attitude of Poles towards us a little so that they do not look at us as if we were some kind of evil”.

[W.7] „*Polacy są mili, ale czasem też nietolerancyjni. Warto to zmienić, bo my nie wyrządzamy nikomu krzywdy tym, że jesteśmy w Polsce. Tak nam się po prostu ułożyło życie*”.

Cudzoziemcom brakuje również informacji na ich temat w mediach. Ich zdaniem gdyby poświęcano migrantom więcej uwagi, przedstawiano ich problemy np. w programach informacyjnych Polacy byłiby bardziej oswojeni z odmiennością i być może zwiększyłyby się poziom ich empatii w stosunku do cudzoziemców:

[W.6] „*Kiedy oglądam telewizję to nie słyszę o cudzoziemcach, a jeśli tak to o tych z Syrii, co płyną statkami do Europy, co robią w Niemczech awantury. Nie ma mowy o takim mnie – zwykłym cudzoziemcu w Polsce. Potem się nie można dziwić, że Polacy źle na nas patrzą, że nie chcą nas. Oni o nas nic nie wiedzą. Gdyby wiedzieli, że mamy problemy, że trzeba nam pomoc może by wtedy pomogli*”.

Wnioski

Podsumowując powyższe rozważania należy stwierdzić, że dla badanych imigrantów najbardziej wartościowe okazało się wsparcie nieformalne, a więc to udzielane przez bliskie im osoby, głównie rodzinę i partnerów. Szczególnie mocno zostało podkreślone znaczenie wsparcia emocjonalnego, związanego z okazywaniem troski, uspakajaniem osoby doświadczającej stresującej sytuacji. Bliscy badanych migrantów byli także źródłem pozostałych rodzajów wsparcia: instrumentalnego, informacyjnego oraz materialnego.

W narracjach cudzoziemców biorących udział w badaniu została bardzo wyeksponowana pomoc i wsparcie udzielane im przez znane im osoby, które posiadają doświadczenia migracyjne, w szczególności te, które przeżywały w Polsce. Tworzyły one tzw. sieci migracyjne, które pełnią trzy zasadnicze funkcje: selektywną, a więc determinują wybór kraju docelowego; komunikacyjną, polegającą na dostarczaniu informacji oraz adaptacyjną, wiążącą się z asystowaniem migrantom w czasie pierwszego okresu ich pobytu na emigracji (Osipowicz, 2002, s. 24). Sieci badanych migrantów pełniły w stosunku do nich wszystkie wskazane funkcje. Wysoko ocenione zostało także wsparcie uzyskiwane od rodaków. Badani migranci bardzo dbali o kontakt z rodakami, który pomagał im przetrwać trudne chwile. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że migrant może tak zaprojektować swoje otoczenie, aby znajdowały się w nim osoby, które w chwili znalezienia się przez niego w trudnej sytuacji, będą wspierać go w pokonywaniu przeżywanego problemów (Becelewska, 2005, s. 32). Wydaje się, że badani to właśnie uczynili nawiązując znajomości z rodakami, ale także z Polakami. Pomoc i wsparcie otrzymane od przedstawicieli społeczeństwa przyjmującego rów-

[W.7] „*Poles are nice but sometimes also intolerant. It is worth changing it, because we do no harm to anyone with the fact that we are in Poland. This is just how things went*”.

Foreigners also say that there is not much information about them in the media. In their opinion, if more attention was given to migrants and their problems were presented, for example, in informational programs, Poles would be more familiar with otherness and perhaps their level of empathy towards foreigners would increase:

[W.6] „*When I watch TV, I usually hear no information about foreigners, and if it happens, they say only about people from Syria who come to Europe on ships and brawl in Germany. They do not mention such people like me - ordinary foreigners in Poland. Then it is not surprising that Poles frown upon us, that they do not want us. They know nothing about us. If they knew that we have problems, that we need help, maybe then they would help us*”.

Conclusions

Summing up the above considerations, it should be stated that for the surveyed immigrants, informal support, i.e. the support provided by people close to them, mainly family members and partners, turned out to be the most valuable. The respondents especially emphasised the importance of emotional support consisting in comforting and reassuring a person experiencing a stressful situation. The relatives of the surveyed migrants were also a source of other types of support: instrumental, informational and material.

In the narrations of foreigners participating in the study, the help and support provided by persons known to them who also experienced migration, in particular those who stayed in Poland, was very prominent. They formed the so-called migration networks that perform three main functions: selective, determining the choice of destination country; communication, consisting in providing information; and adaptive, consisting in assisting migrants during the first period of their stay in the country they migrated to (Osipowicz, 2002, p. 24). The networks of the surveyed migrants performed all the indicated functions in relation to them. Support received from countrymen was also highly valued. The surveyed migrants took care of contact with their fellow countrymen, which helped them go through difficult times. In the literature on the subject it is emphasised that a migrant can design his environment so that it consists of people who, when he finds himself in a difficult situation, will support him in overcoming his problems (Becelewska, 2005, p. 32). It seems that the respondents did so by making friends with their countrymen, but also with Poles. The help and support received from representatives of the host society was also

niez zostało ocenione pozytywnie. Warto nadmienić, że pomoc i wsparcie udzielane migrantom nie dokonuje się wyłącznie w bezpośredniej interakcji między dawcą a biorcą pomocy, ale dzięki rozwojowi technologicznemu także w świecie wirtualnym. Istotne jest również to, że w miarę wydłużania się czasu pobytu migranta na obczyźnie maleje rola kapitału społecznego, dokładniej otrzymywanej od sieci pomocy. Wzrasta znaczenie natomiast kapitału ludzkiego, co oznacza, że podczas doświadczanych trudności migranci próbują radzić sobie z nimi samodzielnie, wykorzystując nabyte wcześniej umiejętności. Często pełnią też rolę pomagającego, wspierając nowych migrantów w procesie adaptacji do życia w obcym kulturowo środowisku.

positively assessed. It is worth mentioning that providing help and support to migrants does not only occur in direct interaction between the person providing help and the recipient of help, but thanks to technological development also in the virtual world. It is also important that as the migrant stays abroad, the role of social capital, to be more specific, the support received from the network, decreases. At the same time, the importance of human capital increases, which means that during the experienced difficulties, migrants try to deal with them on their own, using previously acquired skills. They also often play the role of a person helping others, supporting new migrants in the process of adaptation to life in a culturally different environment.

Literatura/ References:

1. Baranowska, A. (2017). *Biograficzny wymiar migracji. Pomoc i wsparcie społeczne imigrantów w Polsce. Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. zw. dr hab. M. Piorunek na Wydziale Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu.*
2. Barwińska-Małowicz, A. (2012). Polskie migracje zarobkowe na początku XXI wieku – znaczenie sieci migracyjnych, *Gospodarka Narodowa*, 7-8, s. 117-141.
3. Becełewska, D. (2005). *Wsparcie emocjonalne w pracy socjalnej*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
4. Castles, S., Miller, M. (2011). *Migracje we współczesnym świecie*. Warszawa: PWN.
5. Chutnik, M. (2007). *Szok kulturowy. Przyczyny, konsekwencje, przeciwdziałanie*. Kraków: Wydawnictwo Universitas.
6. Flick U. (2010). *Projektowanie badania jakościowego*, Warszawa: PWN.
7. Grzymała-Kozłowska, A., Łodziński, S. (2008), Wstęp. W: A. Grzymała-Kozłowska, S. Łodziński (red.), *Problemy integracji imigrantów. Koncepcje, badania, polityki* (s. 9-11). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
8. Janeta, M. (2011). Migranci a społeczność przyjmująca. Uwarunkowania strategii akulturacyjnych a kontakty ze społecznością przyjmującą, *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, 2, s. 235-249.
9. Biłas, M., Kobyłecki, R. (2001). Czynniki wpływające na integrację imigrantów z kulturą przyjmującą. W: H. Malewska-Peyre (red.), *Swojskość i obcość. O akulturacji imigrantów w Polsce* (s. 34-45). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
10. Fiałkowska, K. (2015). Wybrane ruchy uchodźcze do Europy i w Europie po 1945 roku, *Biuletyn Migracyjny*, 53, s. 3-4.
11. Gembala, A. (2005). Kilka refleksji na temat współczesnego rozumienia zjawiska migracji. W: W. Necel, S. Ochalski, B. Gembala (red.), *Śladami współczesnego migranta... w Niemczech* (s.68-78). Pelplin: Wydawnictwo Diecezji Pelplińskiej „Beranrdinum”.
12. Kacprzak, L. (2008). Interpretacje migracji – szanse i zagrożenia. W: L. Kacprzak, J. Knopek (red.), *Procesy migracyjne. Teoria, ewolucja i współczesność* (s.44-57). Piła: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Stanisława Staszica.
13. Kawczyńska-Butrym, Z. (2009). *Migracje. Wybrane zagadnienia*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
14. Kawula, S. (2004). *Człowiek w relacjach socjopedagogicznych*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
15. Kubicki, P. (2009). Arabowie żyjący w związkach mieszanych z Polakami. Szanse i bariery dla integracji społecznej. W: A. Jasińska-Kania, S. Łodziński (red.), *Obszary i formy wykluczenia etnicznego w Polsce. Mniejszości narodowe, imigranci, uchodźcy* (s.132-148). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
16. Kubitsky, J. (2012). *Psychologia migracji*. Warszawa: Difin.
17. Kucharska, J. (2012). Problemy psychiczne w grupach mniejszości etnicznych i narodowych, *Psychiatria Polska*, 3, s. 451-459.
18. Łotocki, Ł. (2010). Integracja i dyskryminacja – od zagadnień teoretycznych do wyników badań. W: W. Klaus (red.), *Sąsiedzi czy intruzi? O dyskryminacji cudzoziemców w Polsce* (s.13-39). Warszawa: Stowarzyszenie Interwencji Prawnej, Instytut Spraw Publicznych.
19. Niedźwiedzki, D. (2010). *Migracje i tożsamość. Od teorii do analizy przypadku*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
20. Okólski, M. (2004). *Demografia. Podstawowe pojęcia, procesy i teorie w encyklopedycznym zarysie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

21. Olczak, E. (2006). Różnice kulturowe w funkcjonowaniu człowieka. W: D. Cieślukowska, E. Kownacka, E. Olczak, A. Paszkowska Rogacz (red.), *Doradztwo zawodowe a wyzwania międzykulturowe* (s. 23-38). Warszawa: Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.
22. Osipowicz, D. (2002). Rola sieci i kapitału społecznego w migracjach zarobkowych. Przykład Moniek, *Seria: Prace Migracyjne*, 46, s. 1-71.
23. Putman, R. (2008). *Samotna gra w kręgle*. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
24. Rosenthal, G. (2012). Badania biograficzne. W: K. Kaźmierska (red.), *Metoda biograficzna w socjologii: antologia tekstów* (s.279-307). Warszawa: Zakład Wydawniczy „Nomos”.
25. Scheffer, P. (2010). *Druga ojczyzna. Imigranci w społeczeństwie otwartym*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
26. Sęk, H., Cieślak, R. (2004). Wsparcie społeczne: sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: H. Sęk, R. Cieślak (red), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s.11-28). Warszawa: PWN.
27. *World Migration Report 2018*, <https://www.iom.int/wmr/world-migration-report-2018> [dostęp: 10/04/2019].
28. *Zestawienie liczbowe dotyczące postępowań prowadzonych wobec cudzoziemców w 2018 roku*, Urząd ds. Cudzoziemców, Warszawa 2018.
29. <https://udsc.gov.pl/statystyki/raporty-okresowe/zestawienia-roczne/> [pobrano 02.04.2019r.].
30. Wallas, M. (2010). Lęk akulturacyjny cudzoziemców w aspekcie tożsamości i procesów integracyjnych w nowym kraju pobytu, *Środkowoeuropejskie Studia Polityczne*, 4, s. 85-117.
31. Więckiewicz, M. (2012). *Blog w perspektywie genologii multimedialnej*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
32. Włodarek, J., Ziółkowski, M. (1990). *Metoda biograficzna w socjologii*. Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.