

PIOTR DŁUGOSZ

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie
ORCID: 0000-0002-4875-2039
piotr.dlugosz@up.krakow.pl

TRAUMA WOJENNA UKRAIŃSKICH UCHODŹCÓW PRZEBYWAJĄCYCH W POLSCE

The War Trauma of Ukrainian Refugees in Poland

The question of Ukrainian war refugees in Poland has sparked a discussion in the scientific and journalistic discourse. Researchers focus on their future plans and problems with adaptation. The question of war trauma experienced by refugees since the outbreak of war is ignored. The conducted study aims to demonstrate the sources of war trauma and the levels of post-traumatic stress disorder (PTSD) among war refugees who have come to Poland. Quantitative and qualitative methods were used to collect the research material. The data were collected through computer-assisted web interviews (CAWI) carried out on a purposive sample of 737 refugees living in Poland. The research results indicate that the refugees are affected by a multi-dimensional war trauma intensified by separation from their families and friends who stayed in Ukraine and a feeling of guilt about them, as well as high uncertainty regarding their future in Poland. The exact measurement of PTSD using the RHS-15 scale indicates that 70% of the respondents display symptoms of PTSD, and 66% of them have high levels of psychological distress.

Keywords: war refugees, war trauma, PTSD, CAWI, Ukrainians, Poland.

„Gdy byliśmy w pobliżu sklepu, zaczął się ostrzał. W sklepie wszystko zaczęło spadać z półek. Wydawało się, że cały sklep będzie zburzony. Kiedy bieглиśmy do budynku, nad nami przeleciała rakietka. Upadła przy drzwiach budynku jakieś 15 metrów od nas. Myśleliśmy, że umrzemy tam, gdyż rakiety spadały coraz bliżej nas. Kiedy postanowiliśmy uciekać, bieглиśmy pomiędzy rannymi leżącymi na ziemi. Nigdy się tak nie bałam o swoje życie jak wtedy” (z wywiadu).

„Jesteśmy z Kijowa, 24.02 obudziło nas wycie syreny, powiedzieć, że byliśmy w szoku, to mało powiedziane. Była histeria, panika. Nie wiedzieliśmy, co robić i czego się spodziewać. Najbardziej bałam się o dzieci. Mam dwóch synów w wieku 12 i 17 lat. Kiedy syrena zawyła, młodszy syn stanął pierwszy z rzeczami, aby szybciej zejść do schronu, to bardzo przerażające! Przekroczyliśmy granicę dnia 03.03, mieliśmy nadzieję wrócić do domu za miesiąc, ale rozumiem, że to jeszcze nie jest możliwe. Trzeba przyzwyczać się do rzeczywistości, nauczyć języka, spróbować znaleźć pracę, trzymać się. Pytałeś, jakie było najgorsze doświadczenie od początku wojny, nie wiem, co odpowiedzieć, wszystko było jak we mgle, dopiero teraz można się opamiętać i coś robić. Nie mam słów, by wyrazić całą wdzięczność Polakom za pomoc, zrozumienie i uczestnictwo, wierzcie mi, to nie są puste słowa. Dziękuję bardzo!” (z wywiadu)

WSTĘP

Zbrojna agresja Rosyjskiej Federacji na Ukrainę 24 lutego 2022 r. poza zniszczeniami i stratami w infrastrukturze i ludziach doprowadziła do największego kryzysu uchodźczego po II wojnie światowej. Od początku trwania wojny według szacunków United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) opuściło swoją ojczyznę ponad 11 536 470 mieszkańców Ukrainy (dane na 23 sierpnia 2022). W tym samym czasie wróciło już do państwa ogarniętego wojną 4 984 904 obywateli Ukrainy. Obecnie poza granicami Ukrainy, na terenie Europy przebywa ok. 6 865 625 osób. Wśród uchodźców o ochronę czasową poprosiło 3 933 695 osób z Ukrainy¹.

¹ *Ukraine Refugee Situation*, <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> [dostęp 28.08.2022].

Od początku wybuchu wojny wedle danych Straży Granicznej do Polski przybyło ok. 6 mln osób (stan na 1 września 2022). W tym samym czasie w kierunku Ukrainy odprawiono 4,157 mln osób². Według danych UNHCR w Polsce jest 1 338 339 uchodźców z Ukrainy (stan na 23 sierpnia 2022). Szacunki rządu polskiego mówią o liczbie 1 000 300 uchodźców z Ukrainy. Przy czym 93% stanowią kobiety i dzieci. W tej grupie jest 49% kobiet i 44% dzieci. Około 638 tys. uchodźców to osoby w wieku produkcyjnych, 65% z nich pracuje. Aż 74% uchodźców (971 tys.) ma nie więcej niż 39 lat³. Warto dodać, że badania realizowane w Polsce oraz te prowadzone przez ukraińskie firmy badawcze w wielu państwach wskazują, że ukraińscy uchodźcy cechują się wyższym wykształceniem, pochodzą z dużych miast i przed wojną byli zatrudnieni w usługach⁴.

Polska jest państwem, które poza Rosją gromadzi największą liczbę uchodźców z terenów Ukrainy. Nie należy zapominać, że do Rosji są często na siłę wysyłani ukraińscy obywatele, wbrew własnej woli. Po przeliczeniu danych na odsetki możemy zaobserwować, że spośród wszystkich uchodźców, którzy opuścili Ukrainę, w Polsce jest ich 21%, w Rosji 28%, w Mołdawii 1,4%, w Rumunii 1,4%, na Słowacji 1,3%, na Węgrzech 0,4%, w Czechach 6,7%, w Niemczech 15,3%, we Włoszech 2,4%, w Turcji 2,4%, w Hiszpanii 2,1%⁵.

Jednym z problemów, jakie dotyczą uchodźców uciekających z państwa ogarniętego wojną, jest trauma wojenna. Przegląd literatury przedmiotu wskazuje, że brakuje na ten temat empirycznych badań w Polsce i za granicą. W pojawiających się raportach można znaleźć informacje na temat struktury demograficznej uchodźców, ich aktualnej sytuacji życiowej czy planów na przyszłość⁶. W prowadzonych badaniach nie ma problematyki przeżyć psychicznych i ich

² *Straż Graniczna*, https://twitter.com/Straz_Graniczna [dostęp 28.08.2022].

³ B. Marczyk, <https://twitter.com/BartoszMarczyk/status/1562409625529499648> [dostęp 26.08.2022].

⁴ Zob. P. Długosz, L. Kryvachuk, D. Izdebska-Długosz, *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość*, Wydawnictwo Academicon, Lublin 2022; *Surveys of Arriving Migrants from Ukraine* <https://euaa.europa.eu/publications/surveys-arriving-migrants-ukraine-factsheet-14-june-2022> [dostęp 26.08.2022]; *Міграція та соціально-політичні настрої під час повномасштабної війни росії проти України* <https://gradus.app/uk/> [dostęp 26.08.2022].

⁵ *Ukraine Refugee Situation*.

⁶ *Raport o uchodźcach z Ukrainy w największych polskich miastach*, Centrum Analiz i Badań UMP, <https://metropolie.pl/artukul/miejska-goscinnosc-wielki-wzrost-wyzwania-i-szansy-raport-o-uchodzcach-z-ukrainy-w-najwiekszych-polskich-miastach> [dostęp 25.05.2022]; *Raport specjalny. Uchodźcy z Ukrainy w Polsce*, Studium Europy Wschodniej, Warszawa 2022, pobrane z: <https://studium.uw.edu.pl/raport-specjalny-uchodzczy-z-ukrainy-w-polsce/> [dostęp 25.05.2022]; *Wpływ uchodźców z Ukrainy na polską gospodarkę*,

konsekwencji wywołanych atakiem rosyjskiego wojska na Ukrainę. Jeśli już pokazuje się stan psychiczny ukraińskich uchodźców, robi się to na podstawie prostych pytań. Według badań firmy Gradus silny stres lub nerwowość doświadczają 66% respondentów będących poza granicami Ukrainy⁷. Sondaż firmy InfoSapiens wskazuje, że 96% uchodźców wojennych będących za granicą doświadcza negatywnych emocji. Głównie przeżywają poczucie zagubienia, beznadziejności 55%, poczucie winy wobec tych, którzy pozostali na Ukrainie 50%, niestabilność emocjonalną 50%, przerażenie, strach, panikę 47%, apatię, depresję 45%, złość, irytację 35%⁸.

Na podstawie powyższych danych należy stwierdzić, że mimo ucieczki spod ostrzału i bombardowań w bezpieczne miejsce uchodźcy są pod silnym wpływem traumy. Paradoksalnie nie zaznali oni spokoju, gdyż nawet będąc poza granicami państwa, cały czas żyją tym, co się dzieje na Ukrainie w ich rodzinach. Mają też wyrzuty sumienia, że opuścili bliskich i są w bezpiecznym miejscu, a oni narażają każdego dnia swoje życie za Ukrainę. Jest to tylko jeden z przykładów potencjalnych źródeł traumy ukraińskich uchodźców wojennych.

Celem niniejszego artykułu jest analiza kondycji psychospołecznej ukraińskich uchodźców wojennych przebywających w Polsce. Zakłada się, że większość badanych osób będzie pod wpływem traumy wojennej. Jej głównym źródłem będzie ekstremalny stres, jakiego doznali od początku wybuchu wojny. Do weryfikacji powyższych hipotez została wykorzystana metoda sondażowa z zastosowaniem techniki sondażu online Computer Assisted Web Interview na próbie celowej uchodźców wojennych przybyłych do Polski po 24 lutego 2022 r. Dzięki prowadzonym analizom ilościowym i jakościowym można będzie poznać skalę traumy wojennej wśród uchodźców oraz jej etiologię.

TEORETYCZNE ASPEKTY PROBLEMATYKI BADAWCZEJ

W związku z tym, że badania są prowadzone wśród ukraińskich uchodźców wojennych, *explicite* można założyć, że jednym z głównych

ARC Rynek i Opinia, Warszawa 2022, <https://arc.com.pl/wplyw-uchodzcow-z-ukrainy-na-polska-gospodarke/> [dostęp 25.05.2022].

⁷ *Міграція та соціально-політичні настрої під час повномасштабної війни росії проти України -шоста хвиля дослідження*, <https://gradus.app/uk/> [dostęp 29.08.2022].

⁸ *Потреби, умови перебування та емоційний стан людей, які були змушені виїхати з України через повномасштабне вторгнення росії* Потреби, умови перебування та емоційний стан людей, <https://sapiens.com.ua/ua/socpol-research-single-page?id=229> [dostęp 29.08.2022].

problemów, który może utrudniać społeczne funkcjonowanie i adaptację w nowych warunkach, będzie trauma wojenna i jej skutki. Ci ludzie wyjechali z Ukrainy w celu ratowania życia swojego i swoich dzieci. W dramatycznych okolicznościach musieli nagle opuścić swoje rodziny i bliskich, udając się w nieznane, tracąc kontrolę nad swoim życiem i tracąc dotychczasowy dorobek życia, co dodatkowo mogło wzmocnić traumatyzm przeżyć.

Depresja i zespół stresu pourazowego są powszechne wśród uchodźców z krajów ogarniętych konfliktami zbrojnymi. Wysokie wskaźniki zaburzeń psychicznych obserwuje się w państwach pokonfliktowych, gdzie jednostki są dotknięte przez zespół stresu pourazowego. Ludzie na obszarach ogarniętych wojną doświadczają silnego stresu psychicznego, w tym rozpacz, niepokoju, strachu z somatyzacją⁹. Wyniki badań uchodźców wojennych wskazują na doświadczane przez nich zaburzenia psychiczne w postaci zespołu stresu pourazowego i depresji. Pełnoskalowa wojna toczona na terytorium całej Ukrainy zmuszająca ludzi do ucieczki również wywołała wśród uchodźców zaburzenia po stresie traumatycznym¹⁰. Już podczas rosyjskiej agresji na Ukrainę w 2014 r. zaobserwowano, że wśród wewnętrznych uchodźców 65% doświadczyło traumatycznych zdarzeń¹¹. Zatem wojna i jej konsekwencje uderzają nie tylko w strony konfliktu (walczący żołnierze), ale psychospołecznych skutków w dużej mierze doświadcza ludność cywilna¹².

Dzieje się tak, gdyż ludzie ocierają się o śmierć. A trauma – jak pisze Ewa Woydyło – jest spotkaniem ze śmiercią. Oko w oko. Ze śmiercią, wcieloną w Złego, zadającego torturę, także psychiczną, zaciskającą obręcz strachu, która odbiera oddech nawet potem, gdy tortura ustąpi. Zły może być obcy lub bliski, pojedynczy lub zbiorowy, jak na wojnie¹³. I mimo ustania wydarzenia traumatycznego jednostka

⁹ International Organization for Migration, REACH Initiative, UN High Commissioner for Refugees, UN Office for the Coordination of Humanitarian Affairs. Ukraine IDP Situation Overview – As of 17 March 2022, OCHA, 2022, <https://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-idp-situation-overview-17-march-2022> [dostęp 11.12.2022].

¹⁰ D. Rizzi *et al.*, *Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland*, Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 16439, <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>.

¹¹ R.J. Johnson *et al.*, *War Trauma and PTSD in Ukraine's Civilian Population: Comparing Urban-dwelling to Internally Displaced Persons*, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2021, 57, 1807–1816 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>.

¹² A. Javanbakht, *Addressing War Trauma in Ukrainian Refugees before It Is too Late*, „European Journal of Psychotraumatology” 2022, t. 13, nr 2, DOI: 10.1080/20008066.2022.2104009.

¹³ E. Woydyło, *Ukoić siebie*, Mando, Kraków 2022, s. 7.

doświadcza jego konsekwencji. Bo jak twierdzi Ewa Woydyłło, traumę rozpoznajemy nie po nagłości czy intensywności przeżycia, lecz po późniejszym utrwalonym wpływie na stan psychiczny i fizyczny osoby¹⁴. Następstwa te zostały wyodrębnione jako jednostka kliniczna – zaburzenia po stresie traumatycznym (*posttraumatic stress disorder*, PTSD)¹⁵.

Trauma jest terminem o złożonej konstrukcji, gdyż swoim zakresem obejmuje zarówno zdarzenie, które jest źródłem traumy, tj. gwałtowny uraz, jak też jej symptomy, na przykład obniżenie nastroju, a nawet sny przypominające traumatyczne wydarzenie. Zainteresowanie urazami traumatycznymi na szerszą skalę wywołała I wojna światowa. Jeden ze znanych psychiatrów tamtego okresu (Sándor Ferenczi) stwierdził, że wojna będąca „masowym eksperymentem” spowodowała nagły wzrost zachorowań psychicznych, co zwróciło uwagę na dotychczas niedoceniany aspekt – ludzką psychikę¹⁶.

Sam twórca psychoanalizy Zygmunt Freud zainteresował się tym fenomenem. Twierdził, że gwałtowne przeżycia wywołane gwałtownymi wypadkami, związane z zagrożeniem życia noszą nazwę nerwicy pourazowej. I wojna światowa dostarczyła bogatego materiału dowodowego, że trauma wojenna nie ma nic wspólnego z obrażeniami fizycznymi tylko przeżyciami psychicznymi w trakcie wojny¹⁷. Traumatyczne doświadczenia powstają poprzez nagły czynnik zewnętrzny, który narusza integralność podmiotu i tym samym wywołuje na pewno potężne zakłócenie w zasobie energetycznym organizmu i uruchomi wszelkie mechanizmy obronne¹⁸. W nerwicy wojennej do głównych objawów zaliczono: stan silnego wzburzenia, wyczerpanie, intensywne reakcje przestachu, zmienność nastroju oraz trudności z koncentracją uwagi. Nerwica wojenna traktowana była jako choroba woli¹⁹.

Współcześnie wojna ma o wiele większą moc wywoływania traumy wojennej wśród społeczeństwa za sprawą transmisji medialnych z pola bitwy, pokazywania zniszczeń, śmierci, cierpienia ludności cywilnej

¹⁴ *Ibidem*.

¹⁵ I. Heszen, *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020, s. 143.

¹⁶ K. Rutkowski, E. Dembińska, *Badania i leczenie nerwic wojennych w Klinice Neurologiczno-Psychiatrycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie przed II wojną światową na tle psychiatrii europejskiej*, „Psychiatria Polska” 2014, t. 48, nr 2, s. 386.

¹⁷ Z. Freud, *Poza zasadą przyjemności*, tłum. J. Prokopiuk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 17.

¹⁸ *Ibidem*, s. 31.

¹⁹ W.P. Nasch, *Przystosowanie do stresu i urazy spowodowane przez stres bojowy i operacyjny*, w: *Stres bojowy. Teoria, badania, profilaktyka i terapia*, red. Ch.R. Fiegly, W.P. Nasch, tłum. M. Dragan-Polak, M. Höffner, J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa 2010, s. 38.

oraz aktów barbarzyństwa²⁰. O ile wcześniej walki toczyły się na ograniczonym terenie i ich ofiarami byli głównie ich uczestnicy, o tyle obecnie mogą obejmować miejsca odległe od frontu. Dobrze to zjawisko ilustruje wojna na Ukrainie. Nikt nie może się czuć bezpieczny w żadnym zakątku Ukrainy, gdyż w różnych miejscach spadają rakiety i bomby, zabijając i raniąc ludność cywilną. Zresztą ostatnie wybuchy na Krymie okupowanym przez Federację Rosyjską pokazały, że ludność rosyjska również nie może się czuć bezpiecznie. Traumatyzm wojny na Ukrainie jest dodatkowo wzmacniany przez medialne reprezentacje wojny mające na celu wywoływanie odpowiednich reakcji wśród zachodniej opinii publicznej²¹. Stąd należy założyć, że trauma wojenna rozlewa się również poza granice Ukrainy, co widzieliśmy też w Polsce na samym początku wybuchu wojny, kiedy ludzie ruszyli do sklepów wykupywać produkty pierwszej potrzeby i paliwo na stacjach benzynowych.

PTSD wywołują zdarzenia stwarzające zagrożenie życia lub fizycznej integralności ludzi, wywołujące u ofiar lub uczestników reakcje intensywnego strachu, poczucia bezradności, przerażenia²². Do zdarzeń prowadzących do PTSD zalicza się katastrofy naturalne (powodzie, trzęsienia ziemi) oraz te spowodowane przez człowieka (wypadki drogowe, kolejowe, w pracy). Zdarzenia te są wywoływane przez przemoc kryminalną, przemoc polityczną, związaną z próbami unieszkodliwienia lub zastraszenia przeciwnika przez uprowadzenia i zabójstwa oraz przemoc strukturalnie zorganizowaną w postaci wojny²³. Warto podkreślić, że według definicji DSM IV cechą specyficzną wydarzeń traumatycznych, w odróżnieniu od innych stresowych sytuacji, jest zagrożenie życia i zdrowia oraz towarzyszące temu silne reakcje emocjonalne: strachu, bezradności, przerażenia²⁴. Sytuacja wojenna nacechowana jest ryzykiem utraty życia, bezpośrednim doświadczaniem śmierci czy przemocy. Według Petera Levine'a trauma wojenna jest przykładem traumy oczywistej. Szczególnie jest ona niebezpieczna dla dzieci, gdyż zakłóca procesy rozwojowe²⁵.

²⁰ E. Woydyło, *Ukoić...*, s. 28.

²¹ Z. McDonnell *et al.*, *Media-Induced War Trauma Amid Conflicts in Ukraine*, Perspectives on Psychological Science 2022, <https://doi.org/10.1177/17456916221109609>.

²² J. Hovens, *Research into the Psychodiagnostics of Posttraumatic Stress Disorder*, Eburon Press, CW Delft 1994.

²³ *Ibidem*.

²⁴ W. Badura-Madej, A. Dobrzyńska-Mesterhazy, *Wpływ traumy na funkcjonowanie dziecka – świadka*, „Dziecko Krzywdzone” 2022, t. 21, nr 4, <https://www.dzieckokrzywdzone.fdds.pl> [dostęp 29.09.2022].

²⁵ P.A. Levine, *Trauma i pamięć. Mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości*, tłum. M. Reimann, Czarna Owca, Warszawa 2021, s. 29.

Trauma może być indywidualna i kolektywna. Ta pierwsza dotyka jednostkę i jest warunkowana indywidualną historią życia, posiadanymi zasobami. A ta druga dotyczy zbiorowości i jest wstrząsem, który dotyka wielu ludzi naraz. Maria Orwid definiuje ją jako urazy psychiczne przeżywane jednocześnie przez wiele osób. Każda z nich przeżywa coś indywidualnie, ale podstawa tego przeżycia jest wspólna. Adresatem traumy kolektywnej są społeczności, narody, grupy etniczne, rasowe, klasowe, religijne. Kolektywne traumy mogą mieć różny charakter i wymiar, mogą wynikać z zadawania śmierci, ale i z wykluczenia²⁶. Dla Piotra Sztompki w konceptualizowaniu traumy kolektywnej ważne są durkheimowskie fakty społeczne. Jej istotą jest szerokie rozpowszechnienie w danej grupie, jest ona wspólnym doświadczeniem ogółu jej członków. Wobec każdego członka grupy nabiera cechy faktyczności lub ulega uzewnętrznieniu, postrzegana jest jako narzucona z góry i ograniczająca działania. I co najważniejsze to fakt, że trauma jest zjawiskiem zbiorowym, stanem odczuwanym przez całą grupę, społeczność w wyniku zdarzeń destabilizujących, zinterpretowanych kulturowo jako traumatyczne. Uderza w całą społeczność²⁷.

Wszystkie wymienione powyżej przesłanki traumy kolektywnej zaistniały na Ukrainie po wybuchu wojny 24 lutego 2022 r. Atak rosyjskiego agresora na ukraińskie miasta, wioski, cele wojskowe i cywilne za pomocą wojskowej inwazji, ataków lotniczych, raketowych z terenów Rosji, Białorusi, Morza Czarnego był olbrzymim wstrząsem dla Ukraińców. I to nie tylko tych zamieszkałych na Ukrainie, ale też wśród Ukraińców przebywających w innych państwach. Powszechną reakcją ukraińskich emigrantów był płacz i poczucie bezsilności. Po kilku dniach zaczęli pomagać rodakom uciekającym z Ukrainy poprzez organizowanie transportu na przejściach granicznych pozbawionych węzłów komunikacyjnych z innymi miejscowościami w Polsce. W województwie podkarpackim podwozili uchodźców przybywających na przejścia w Krościenku i Budomierzu. Angażowali się też w pracę przy tłumaczeniach w punktach recepcyjnych oraz zbierali dary i zawozili je na granicę. O kolektywnym charakterze traumy wojennej świadczą też działania komunikacyjne i potrzeby dzielenia się swoimi emocjami, obawami, ocenami sytuacji z rodakami i rodzinami pozostającymi na Ukrainie, jak też z polskimi znajomymi oraz przyjaciółmi.

²⁶ M. Orwid, *Trauma*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009, s. 13–14.

²⁷ P. Sztompka, *Trauma wielkiej zmiany. Społeczne koszty transformacji*, Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 2000, s. 14–15.

Na zakończenie analizy zjawiska traumy warto jeszcze sięgnąć do koncepcji traumy kulturowej, gdyż ona to eksplikuje omawianą problematykę. Sztompka stwierdza, że trauma zmiany, która dotyczy domeny kultury, a w konsekwencji tożsamości zbiorowej i jednostkowej określona będzie jako trauma kulturowa. Traumatogenne zdarzenia i sytuacje zaburzają dotychczasowe, rutynowe sposoby postępowania i nawyki myślowe, często zmieniając światopoglądy oraz wzorce myślenia i postępowania²⁸. Zbrojna napaść Rosji na Ukrainę już w 2014 r. sprawiła, że Ukraińcy przeorientowali swoją tożsamość, kierując się ku Europie. Obecna wojna doprowadziła do trwałego zerwania więzi z „bratnim narodem” (Rosjanami) i wywołała głębokie zmiany tożsamości na poziomie językowym, społecznym. Obecnie większość Ukraińców chce, aby Ukraina weszła do NATO i Unii Europejskiej. Zbrojny napad Rosji uwolnił Ukraińców od dominacji „ruskiego mira”. Jednakże ta emancypacja jest okupiona ogromnym cierpieniem i stratami ludności. Na ten fakt zwraca uwagę Jeffrey Alexander, twierdząc, że trauma kulturowa ma miejsce wówczas, gdy członkowie zbiorowości czują, że zostali poddani straszliwemu wydarzeniu, pozostawiającemu nieusuwalne ślady w ich grupowej świadomości, na zawsze naznaczającemu ich wspomnienia oraz zmieniającemu ich przyszłą tożsamość w fundamentalny i nieodwołalny sposób²⁹. Z jednej strony, traumatyczna stała się sama wojna, która jest zaprzeczeniem fundamentalnych wartości, takich jak pokój, bezpieczeństwo, sprawiedliwość, integralność, wolność, prawo do decydowania o sobie. Z drugiej strony, wojna doprowadziła poza zniszczeniami infrastruktury państwa ukraińskiego do niespotykanego od czasów II wojny światowej kryzysu humanitarnego, którego jesteśmy świadkami od początku jej wybuchu. Po traumie głodomoru, wielkiej wojny ojczyźnianej, Czarnobyli, rozpadu Związku Radzieckiego pojawia się trauma wojny i okupacji Rosjan, potęgowana przez odkrycia coraz to nowszych rosyjskich zbrodni dokonanych na Ukraińcach.

Warto zatem sprawdzić, w jaki sposób uchodźcy wojenni przybyli do Polski zapisali w swojej pamięci wydarzenia wywołujące traumę. Można przyjąć, że mowa jest tutaj o stresorach traumatycznych, tj. wydarzeniach ekstremalnych pojawiających się od początku wybuchu wojny. W związku z powyższym analizie zostanie poddana trauma

²⁸ *Ibidem*, s. 23.

²⁹ J.C. Alexander, *Trauma kulturowa i tożsamość zbiorowa*, w: *idem*, *Znaczenia społeczne. Studia z socjologii kulturowej*, tłum. S. Burdziej, J. Gądecki, Nomos, Kraków 2010, s. 195.

wojenna wywołana działaniami Rosjan od początków ich zbrojnej inwazji na Ukrainę.

W związku z powyższym istnieje uzasadniona potrzeba zebrania danych za pomocą metod mieszanych (ilościowych i jakościowych). Dzięki takiemu podejściu zdobędziemy wiedzę, która może być też użyteczna i posłużyć w konstruowaniu odpowiednich rozwiązań zaspokajających potrzeby ukraińskich uchodźców w Polsce.

METODOLOGIA BADAŃ

Problematyka traumy wojennej jest złożona i trudno uchwytna w badaniach społecznych. O tym świadczy niewielka liczba badań w tym zakresie. Omawiane zagadnienie ma charakter interdyscyplinarny i dotyczy takich obszarów jak psychiatria, psychologia, socjologia i politologia. Mając świadomość tych złożoności i pojawiających się trudności w rzetelnym i trafnym pomiarze, staraliśmy się zastosować metodologię mieszaną. Pozwala ona na zbieranie różnego typu danych, aby najlepiej zrozumieć problem³⁰. W tym celu zastosowano ilościowe i jakościowe metody pomiaru traumy wojennej wśród ukraińskich uchodźców.

Pomiar ilościowy był prowadzony na podstawie specjalnie przygotowanej skali do badania traumy wojennej (The Refugee Health Screener-15), przygotowanej przez War Survivors Institute³¹. Na naszą prośbę skala została przetłumaczona na język ukraiński. Pierwsza z podskal składała się z dziewięciu pozycji, które mierzyły symptomy lęku i depresji na pięciopunktowej skali od nigdy – 0 do cały czas – 4. Kolejna część podskali miała diagnozować zespół stresu pourazowego. Składała się ona z czterech twierdzeń opisujących różne symptomy traumy. Podobnie jak w pierwszym przypadku intensywność symptomów mierzono na pięciopunktowej skali od nigdy – 0 do cały czas – 4. Uzupełnieniem skali było też pytanie jednokrotnego wyboru na temat podejmowanych strategii adaptacyjnych w warunkach traumy, gdzie można było wybrać opcję całkowitego panowania nad sytuacją – 0 do kompletnej bezradności – 4. Ostatnim elementem omawianej skali był termometr dystresu w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznaczało dobre samopoczucie, a 10 złe samopoczucie i maksymalny dyskomfort życiowy.

³⁰ J.W. Creswell, *Projektowanie badań naukowych*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 39.

³¹ *The Refugee Health Screener-15 (RHS-15)*, <https://warsurvivors.org/other-resources/> [dostęp 25.08.2022].

Warto dodać, że dla całego narzędzia analiza rzetelności wykazała wartość Alfa Cronbacha 0,892. Zatem parametry skali w badaniach uchodźców wojennych są wysokie.

Poza ścisłym pomiarem PTSD uznawanym za probierz skali traumy wojennej kolejnym celem badania było poznanie jej etiologii. Innymi słowy, chcieliśmy też się dowiedzieć i zrozumieć doświadczenia ludzi uciekających przed wojną. W tym celu na końcu kwestionariusza zadano pytanie otwarte i poproszono respondentów o wpisywanie tych zdarzeń, które były dotkliwe i wywołały silne negatywne emocje. Następnie tak uzyskany materiał został zakodowany i poddany analizie statystycznej. W analizach posługujemy się ilościowym rozkładem oraz poklasyfikowanymi wypowiedziami odsłaniającymi emocje i przeżycia uchodźców wojennych.

Dane od uchodźców wojennych z Ukrainy były zbierane za pomocą sondażu realizowanego techniką CAWI (*Computer-Assisted Web Interview*), czyli internetowego sondażu online³². Metoda ta sprawdza się w badaniu dużych zbiorowości rozproszonych na dużym obszarze i zapewnia anonimowość respondentów. Wadą jest brak kontroli nad próbą badawczą. Badanie było prowadzone w dniach od 15 kwietnia do 10 maja 2022 r. Próba do badań miała charakter celowy. Była dobierana na zasadzie próby okolicznościowej. Zatem w badaniu wzięły udział osoby dostępne online i skłonne wypełnić ankietę³³.

Ankietę rozprowadzano wśród ukraińskich uchodźców za pomocą sieci społecznościowych w internecie (na przykład wśród Ukraińców w Katowicach, Ukraińców w Warszawie). Link do ankiety rozsyłany był również do uczestników kursów języka polskiego prowadzonych na Uniwersytecie Jagiellońskim. Do analizy zakwalifikowano ostatecznie 737 prawidłowo wypełnionych ankiet. Sondaż został wykonany na bezpłatnej platformie LimeSurvey.

Większość badanych respondentów to kobiety (97%), średnia wieku 36 lat. Wśród uchodźców trzy czwarte ma dzieci. Większość ankietowanych ma wykształcenie wyższe (76%). Około trzech czwartych swój materialny poziom życia na Ukrainie przed wybuchem wojny oceniło dobrze. Większość ankietowanych zamieszkiwała w mieście (91%). Biorąc pod uwagę regiony, z których pochodzą badani, najwięcej jest z centralnej Ukrainy (46%), zachodniej (22%), południowej

³² W zbieraniu danych pomagały Lidymyła Krywachuk i Dominika Izdebska-Długosz.

³³ E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, tłum. W. Betkiewicz *et al.*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 204.

(19%) i wschodniej (13%). Prawie połowa ankietowanych (48%) nigdy wcześniej nie była w Polsce.

Ze względu na strukturę badanej próby można powiedzieć, że na opuszczenie Ukrainy zdecydowała się głównie klasa średnia. Potwierdzają to też inne wyniki badań realizowanych wśród uchodźców w Polsce i innych państwach³⁴. Biedniejsi i gorzej wykształceni Ukraińcy, jeśli musieli opuścić swoje domy, to najczęściej zdecydowali się zostać na terenie zachodnich regionów Ukrainy³⁵.

Prowadzone badania miały na celu pokazanie kondycji psychospołecznej uchodźców uciekających przed wojną. Miały dać odpowiedź na następujące pytania:

- √ Jakie czynniki wywołują traumę wojenną?
- √ Jaki jest poziom traumy wojennej wśród uchodźców?
- √ Jakie zmienne wpływają na poziom traumy wojennej?

ŹRÓDŁA TRAUMY

Wojna, gdzie pojawiają się śmierć i przemoc, w której zagrożona jest egzystencja ludzka w skali mikro i makro, jest sytuacją wywołującą traumę. Należy do ekstremalnych ludzkich doświadczeń, wobec których jednostka jest najczęściej bezradna i trudno jej się uporać z emocjami nagromadzonymi wskutek negatywnych wydarzeń.

Na podstawie uzyskanych wpisów od respondentów udało się poklasyfikować uzyskane odpowiedzi i zaprezentować rozkład traumatycznych wydarzeń. Warto dodać, że rzadko we wpisywanych odpowiedziach pojawiało się jedno wydarzenie. Respondenci zazwyczaj wpisywali kilka zdarzeń, które ze sobą się łączyły. Układały się one w pewną sekwencję, na przykład wybuchy-dźwięk syren-strach o życie albo wybuchy-syreny-ucieczka do schronu, piwnicy-strach o dzieci. Oto przykład takiej odpowiedzi na pytanie o to, co było najgorszym wydarzeniem od czasu wybuchu wojny: „Usłyszeć wybuchy; popatrzeć na prawdziwe zdjęcia i zrozumieć, że nawet w kinie czegoś takiego nie widziałam; martwić się o swoich bliskich, którzy są w niebezpiecznych miejscach i nie mam z nimi kontaktu”. Kolejny przykład odpowiedzi:

³⁴ *Raport o uchodźcach z Ukrainy w największych polskich miastach...; Raport specjalny. Uchodźcy z Ukrainy w Polsce...; Міграція та соціально-політичні настрої...; Потреби, умови перебування та емоційний стан людей...*

³⁵ *Львівщина в умовах війни: погляди мешканців міст та переселенців, Рейтинг*, https://ratinggroup.ua/research/regions/lvovschina_v_usloviyah_voyny_vzglyady_zhiteley_gorodov_i_pereselencev_13-23_maya_2022.html [dostęp 29.08.2022].

„To było bardzo przerażające dla dzieci, uciekały do piwnicy podczas wybuchów, przerażające było, że nie będzie jedzenia dla dzieci. Że w Chersoniu będzie jak w Mariupolu... wszystko to razem doprowadziło do tego, że zabrałam dzieci do Polski z nadzieją, że tu możemy poczekać na zwycięstwo i wrócić do domu”.

Po sklasyfikowaniu uzyskanych odpowiedzi najczęściej podawanym przez badanych uchodźców traumatycznym wydarzeniem były wybuchy i ostrzały (21%). One to najmocniej zapisały się w świadomości uchodźców. Wybuchy niosą grozę i symbolizują bezmiar okrucieństwa i zniszczenia wojny. To przez nie większość respondentów musiała uciekać z Ukrainy, aby ratować życie swoje oraz swoich dzieci.

W tle wybuchów pojawiał się strach o życie (14%). Wojna, a szczególnie ta obecnie toczona na Ukrainie przez Rosjan ma na celu eksterminację ludności cywilnej. Stąd z taką zaciętością i z rozmysłem są bombardowane i niszczone miasta, wsie, ludzkie osiedla.

Nie mniej dramatyczna dla uchodźców była ucieczka z Ukrainy. Około 14% wskazało, że najgorszym doświadczeniem była podróż z Ukrainy do Polski. Respondenci pisali, że koszmarna była jazda pociągami ewakuacyjnymi, gdzie byli ludzie stłoczeni, brakowało powietrza i nie mogli swobodnie się przemieszczać. Dodatkowo pasażerowie pociągów, autobusów zwracali uwagę, że byli sparaliżowani strachem wynikającym z ostrzałów i bombardowań. Niełatwo też było przekroczyć granicę, gdzie w kolejkach niektórzy czekali na zimnie po kilka dni. Ucieczka z miejsca zamieszkania, jak pisali uchodźcy, była obciążona wielkim ryzykiem utraty życia. Ktoś pisał, że miał wypadek samochodowy w Rumunii, ktoś inny, że nie miał doświadczenia w prowadzeniu samochodu, a musiał jechać przez trzy doby. Jeszcze inna osoba czekała w korku, a w pobliżu wybuchały bomby. Sytuacja uchodźców, którzy zdecydowali się opuścić Ukrainę, była nie mniej dramatyczna niż tych, co pozostali na miejscu.

Kolejnym traumatycznym doświadczeniem był strach o bezpieczeństwo dzieci (13%). Na podstawie analizowanego materiału można stwierdzić, że głównym czynnikiem zmuszającym badane kobiety do opuszczenia Ukrainy była troska o zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom. To dlatego opuszczają swój dom, męża i przenoszą się w nieznaną, aby zaoszczędzić dzieciom życia w schronach i piwnicach oraz chronić je przed koszmarem wojny.

Rozdzielenie rodziny stanowiło kolejne traumatyczne doświadczenie (13%). Uchodźcy często pisali, że ucieczka z Ukrainy była bolesna, gdyż musieli zostawić tam swoich bliskich. Najczęściej był to mąż oraz

rodzice. Przymusowe odseparowanie się żon od mężów, dzieci od ojców, dzieci od rodziców dopełniało dramat uchodźców.

Nie mniej bolesnym wydarzeniem było ukrywanie się w schronach i piwnicach przed bombardowaniem (12%). Chłód, wilgoć, stłoczenie na małej przestrzeni czy też przymus snu na siedząco wzmagaly dyskomfort przebywania w tym miejscu. Dodatkowo trauma schronienia w piwnicach była wzmacniana hukami spadających bomb i ostrzałem. Mieszkańcy Ukrainy, a szczególnie dzieci, wpadali w panikę i przerażenie. W piwnicach też brakowało wody i pożywienia. Ludzie cierpieli z braku możliwości zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych.

Przerażenie, strach i zbiorową panikę wywoływały wśród uchodźców dźwięki syren alarmowych, którym czasami towarzyszyły ostrzały, wybuchy bomb i dźwięk przelatujących samolotów (7%). Dźwięk stawał się groźny, gdyż zapowiadał niebezpieczeństwo. Wtedy ludzie szukali schronienia w schronach, piwnicach i niejednokrotnie nie wiedzieli, jak w tej sytuacji się zachować.

TABELA 1
Kategorie odpowiedzi (w %)

Kategoria	N	%
wybuchy, ostrzały	99	21,3
droga do Polski	69	14,8
strach o życie	67	14,4
strach o życie dzieci	60	12,9
rozdzielenie rodziny	59	12,7
ukrywanie się w schronach, piwnicach	54	11,6
przymusowa ucieczka z Ukrainy	32	6,8
dźwięki syren, alarmów	34	7,3
bezzadność	33	7,1
wojna	26	5,6
niepewność przyszłości	25	5,3
strach o życie bliskich	25	5,3
śmierć innych osób	22	4,7
okrucieństwo Rosjan	22	4,7
stres dzieci	22	4,7
nagła zmiana życia	15	3,2
rozzarowanie ludźmi	14	3,0
utrata domu	10	2,1
utrata statusu	8	1,7
kontakt z polskimi instytucjami	7	1,5

okupacja	7	1,5
problemy zdrowotne	7	1,5
zmiana priorytetów	7	1,5
utrata pracy	6	1,2
poczucie nierealności	5	1,0
brak żywności	5	1,0
zachowanie rosyjskiego społeczeństwa	4	0,8
problem ze znalezieniem mieszkania	4	0,8
widmo głodu	3	0,6
lęk, że nie utrzymam rodziny	3	0,6
utrata kontaktu z bliskimi	3	0,6
trudność w uzyskaniu opieki lekarskiej	2	0,4
Mariupol	2	0,4
wcielenie syna do wojska	2	0,4
problem ze zwierzętami	2	0,4
poczucie zdrady Ukrainy	2	0,4
brak doświadczeń	2	0,4
obawy o pozostawiony dom	1	0,2
niczego nie pamięta	1	0,2
zranienie męża	1	0,2
nudna praca	1	0,2
wypadek drogowy	1	0,2
przemoc seksualna	1	0,2
przedłużenie stanu niepewności	1	0,2
życie na cudzy koszt	1	0,2
poznanie historii ludzi ze wschodu Ukrainy	1	0,2
poczucie zbędności	1	0,2

Źródło: badania własne.

Kolejnym traumatycznym doświadczeniem związanym z wybuchem wojny było poczucie utraty kontroli nad swoim życiem, bezradność w obliczu bestialstwa zbrodni, brutalnego przerywania dotychczasowego życia (7%). Respondenci nauczeni kontrolować swoje życie musieli się skonfrontować z tym, że nic nie mogą i na nic nie mają wpływu. Muszą się dostosować do biegu wydarzeń. Ten stan bezradności potęgowany był przez to, że będąc w Polsce, niewiele mogli zrobić dla Ukrainy i pozostawionych tam rodzin i znajomych.

Wojenną traumę uzupełnia przymusowa ewakuacja, ucieczka (7%). Ludzie zostali zmuszeni do zostawienia całego majątku, swoich bliskich i z jedną walizką, plecakiem musieli szukać schronienia

w innym państwie. Doświadczenie to jest bolesne, gdyż do ewakuacji zostali nagle przymuszeni przez rodziny lub kierowali się troską o własne dzieci.

Dla części respondentów ogrom doświadczanego cierpienia wyraża samo słowo „wojna” (6%). W nim zawiera się całe zło niesione przez rosyjskiego agresora. Atak 24 lutego 2022 r. przeraźliwe wycie syren, wybuchy, koniec dotychczasowego życia, ucieczka do schronów i piwnic oraz ewakuacja i koniec z dotychczasowym życiem. Wojna to pasmo nieszczęść dla Ukrainy i jej mieszkańców.

Część uchodźców, mimo że wyjechała w bezpieczne miejsce, myśli o bliskich pozostawionych na Ukrainie. Często towarzyszy im strach o życie najbliższych (5%). Jest on wzmagany przez ciągle doniesienia na temat kolejnych ostrzałów i bombardowań. Jedna z respondentek mówiła, że boi się zaglądać do wiadomości, aby nie dowiedzieć się, że ktoś z krewnych czy znajomych został zraniony lub zabity. Lęk o bliskich jest związany z docierającymi informacjami na temat śmierci bliskich osób (5%). Niektórzy pisali, że za pomocą komunikatorów ciągle dowiadują się o śmierci bliskich. Jedna z osób zaś była świadkiem śmierci własnej matki w samochodzie ostrzelanym podczas ucieczki z okupowanego miasta. Przeważenie wojną wzmacniają ciągle dochodzące informacje na temat śmierci osób, które znali.

Traumatyczny jest też stan niepewności wywołany przez wojnę i obecną sytuację uchodźców (5%). Żyją oni w sytuacji zawieszenia. Nie wiedzą, co mają robić, jak będzie wyglądała ich sytuacja za miesiąc, dwa, pół roku, rok. Z jednej strony to nader nieprzyjemne uczucie wywołane jest samą wojną i jej nieprzewidywalnością. Z drugiej strony to traumatyczne doświadczenie wzmacnia się poprzez brak pracy, brak mieszkania lub konieczność opuszczenia mieszkania, w którym przebywali w trakcie badań. Niemożność zaplanowania pobytu w Polsce jest stresująca i dopełnia i tak już rozległe doświadczenia traumy.

Stres dzieci jest kolejnym traumatycznym doświadczeniem uchodźców (5%). Mówili o nim badani, wspominając sytuację, kiedy uciekali z dziećmi do piwnic, schronów, gdy dzieci budziły się z płaczem od dźwięków wybuchów czy krzyczały przerażone, uciekając przy wtórze wycia syren alarmowych. Również tutaj na miejscu widoczne są symptomy stresu pourazowego, kiedy dzieci płakały za ojcem zostawionym na Ukrainie, za rówieśnikami czy zaczęły się zachowywać dziwnie i nalegały na powrót na Ukrainę.

Uraz psychiczny wśród uchodźców wywołało też okrucieństwo Rosjan (5%). Zarówno respondenci wpisywali przeżycia, których do-

świadczyli sami, na przykład widok trupów i zranionych osób na ulicach, czy też wpisywali Mariupol, Buczę, tj. zbrodnie oraz okrucieństwa Rosjan, o których dowiedzieli się od rodziny, znajomych lub z mediów.

Sytuacja ekstremalna, czas niebezpieczeństwa był też testem dla wielu ludzi. Część respondentów pisała, że się rozczarowała zachowaniem, postawami znajomych, jak też obcych sobie osób (3%). Nie wszyscy okazali się pomocni, empatyczni i moralni. Wiemy, że w czasach niepokoju silniej działa instynkt przetrwania i dominuje prawo zachowania własnego życia. Stąd niektórzy doznali głębokiego zawodu, zarówno będąc na Ukrainie, jak też uciekając do Polski czy będąc tu na miejscu. Stresująca okazała się nagle zmiana życia (3%). Do wojny nikt się nie przygotowywał i nawet niektórzy mieli pretensje do władzy, że nie zostali przygotowani na taką ewentualność. Wiemy też z badań psychologów, że taka diametralna zmiana życia jest obciążona silnym stresem.

Rzadziej uchodźcy wymieniali takie zdarzenia, jak utrata statusu społecznego (2%), utrata domu, mieszkania (2%), okupacja (2%), przewartościowanie swojego życia (2%), pojawienie się problemów zdrowotnych w Polsce (2%), kontakt z polskimi instytucjami, urzędami (2%). W pojedynczych odpowiedziach wspomniano też o występowaniu poczucia „odrealnienia” (1%), problemach ze znalezieniem mieszkania (1%), obawach, że sobie nie poradzą z utrzymaniem rodziny (1%), utracie kontaktów z bliskimi (1%), braku żywności (1%), widmie głodu (1%), utracie pracy (1%), braku zrozumienia zachowania wśród rosyjskiego społeczeństwa (1%). Ktoś napisał też, że nie może znieść, iż jest utrzymywany na cudzy koszt, ktoś inny, że czuje się zbędny, jeszcze inna osoba wspomniała, że miała problem ze zwierzęciem w czasie ucieczki, że ma nudną pracę, a syn został wcielony do armii.

Zatem jak widać w tabeli 1, uchodźcy wymienili sporo doświadczeń nacechowanych silnymi negatywnymi emocjami. Wojna odcisnęła piętno na psychice uchodźców wojennych. Większość tych doświadczeń jest związana z momentem wybuchu wojny, kiedy badani respondenci musieli uciekać z ojczyzny.

Analizy pokazują też ewentualny wpływ zmiennych niezależnych na przebyte doświadczenia i przeżywaną traumę. Na wojnę częściej wskazywały osoby starsze powyżej 55. roku (9%) i w średnim wieku od 35 do 54 lat (7%) niż młodsze do 35. roku życia (4%). O przymusowej ucieczce z Ukrainy częściej mówiły osoby najstarsze (14%) niż

w średnim wieku (7%) i młodsze (5%). Przebycie drogi do Polski trudniejsze było wśród osób młodszych (18%) niż wśród uchodźców w średnim wieku (13%) i najstarszych (13%). O bezradności częściej mówiły osoby starsze (23%) niż młodsze i w średnim wieku (6%). Obawy o pozostawiony dom wyrażały tylko osoby starsze (5%).

Uchodźcy z dziećmi częściej wskazywali, że najgorszym doświadczeniem jest wojna (6%), niż ci bez dzieci (3%). Na wybuchy, ostrzały częściej zwracali uwagę respondenci bez dzieci (26%) niż z dziećmi (20%). Strach o życie bliskich częściej wywoływał traumę u osób bez dzieci (10%) niż z dziećmi (4%). Na dźwięk syren, alarmów częściej wskazywali uchodźcy bez dzieci (11%) niż z dziećmi (6%). Strach o życie dzieci częściej podawały osoby z dziećmi (17%) niż bez nich (2%).

Doświadczenia traumatyczne różnicuje też region, z jakiego przybyli uchodźcy. Na wybuchy, ostrzały częściej zwracają uwagę uchodźcy z południa (24%) i centrum (24%) niż z zachodu (14%) i ze wschodu (18%). Strach o życie bliskich również częściej pojawiał się wśród uchodźców ze wschodu (9%) i południa (7%) niż z zachodu (5%) i centrum (4%). Dźwięki syren, alarmów częściej zapisały się w świadomości respondentów ze wschodu (14%) niż mieszkańców zachodu (8%), centrum (7%), południa (4%). O koszmarze drogi do Polski częściej pisali ankietowani ze wschodu (21%) niż z centrum (17%), z zachodu (15%), południa (7%).

Innym czynnikiem wpływającym na przeżywanie traumy był poziom znajomości języka polskiego. Wojna częściej była wskazywana przez uchodźców z dobrą znajomością języka (15%) niż ze słabą (3%) i brakiem znajomości (7%). Strach o życie bliskich częściej wyrażali respondenci ze słabą znajomością (7%) oraz bez znajomości (3%) niż z dobrą znajomością (1%). Droga do Polski jako źródło traumy częściej wskazywana była przez osoby z dobrą znajomością języka polskiego (21%) niż ze słabą (15%) i bez znajomości (10%). Rozdzielnie rodziny było boleśniejsze dla respondentów ze znajomością języka (14%) i słabą znajomością (14%) niż bez jego znajomości (7%). Skrywanie się w schronach i piwnicach częściej było manifestowane przez osoby bez znajomości (13%) i ze słabą znajomością (13%) niż ze znajomością (6%). Bezradność częściej była wyrażana wśród osób bez znajomości (9%) i ze słabą znajomością (7%) niż wśród uchodźców znających język (4%).

Analizy wskazują też, że percepcja wydarzeń traumatycznych jest związana z poziomem zaburzeń PTSD mierzonych skalą RHS-15. Na wybuchy, ostrzały częściej wskazywały osoby bez PTSD (27%) niż

mające traumę (19%). Strach o życie bliskich był częściej widoczny u uchodźców z PTSD (7%) niż u osób pozbawionych traumy (2%). Przymusowa ucieczka z Ukrainy bardziej się zapisała wśród osób bez traumy (11%) niż tych z traumą (6%). Bezradność też częściej doskwierała osobom z PTSD (9%) niż bez traumy (4%). Strach o życie częściej towarzyszył uchodźcom z PTSD (17%) niż tym bez traumy (9%).

Uzyskane powyżej wyniki potwierdzają trafność skali RHS-15 do mierzenia zaburzeń stresu posttraumatycznego. On to jest konstytuowany przez podwyższoną depresyjność i lęk.

WOJENNE OBRAZY WE WSPOMNIENIACH UCHODźCÓW

Uzupełnieniem analizy ilościowej będzie jakościowa analiza uzyskanych odpowiedzi na pytanie otwarte. Ta analiza pozwala na wgląd i dotarcie do emocji stojących za danymi ukazanymi w formie ilościowej.

Ostrzał raketowy i wybuchy bomb jednocześnie są wymieniane przez uchodźców. Mocno się zapisały w ich pamięci. Niektórzy respondenci mieli poczucie nierealności tej nagłej i zaskakującej sytuacji. Oto, co mówi jedna z kobiet: „Poczucie, że śmierć jest blisko moich krewnych i przyjaciół. Byłam w mieście pod ostrzałem, rano widziałam zniszczone domy, które wczoraj były jeszcze całe i ludzie pili herbatę... mój dom jest zniszczony, moje plany są zniszczone, a nie mam czasu na to, by uwierzyć – cały czas myślę, że wciąż jestem w tamtych realiach”. Ktoś inny tak opisuje swoje przeżycia: „Kiedy budzisz się od wybuchu rakiet, kiedy w każdym nowym miejscu podskakujesz i nasłuchujesz odgłosów wybuchów, ostrzałów, biegniesz do piwnicy, słysząc syreny. Kiedy twoi najdrożsi ludzie mówią: nie wracaj do domu”.

Ludzie byli osaczeni z jednej strony przez wybuchy i ostrzały. Z drugiej strony próby ucieczki były ryzykowne i mogły się skończyć śmiercią. Oto, co mówi respondentka, która podjęła ryzyko i uciekła z bombardowanego miasta: „Wszystkie osiem dni wojny, w których mieszkaliśmy w Czernihowie. Strasznie było, gdy ściany budynku na ósmym piętrze zakołysały się (stało się to trzy razy, raz w nocy), gdy wybuchy były blisko, gdy grady wybuchały. Kiedy przed wyjazdem z miasta powiedziano nam, że szanse na ucieczkę są 50:50. W przerażeniu opuszczaliśmy miasto, ostrzeliwane i bombardowane. Ale jak się okazało, kiedy zaczynasz coś robić (na przykład prowadzić auto), nie jest to tak przerażające, jak wtedy, gdy siedzisz, czekasz na ostrzał

i uświadamiasz sobie, że NIC od ciebie nie zależy. Już po przyjeździe do Polski bałam się o kraj, miasto, dom, mieszkanie. A kiedy 30 marca w nasz dom uderzyła rakieta, również byłam przerażona, czy nasze mieszkanie zostało zniszczone. Jak się później okazało, całe uległo zniszczeniu”.

Badani uchodźcy mieli świadomość, że pozostanie w miejscu zamieszkania naraża ich, a szczególnie ich dzieci na niebezpieczeństwo śmierci, kalectwa, głód. Tak o swoim przerażeniu w czasie wojny mówi kolejna respondentka: „Zrozumienie, że jak nie opuścimy domu, to za kilka tygodni nie będziemy mieli co jeść, że moje dziecko od miesiąca nie jadło swoich ulubionych bananów (bo po prostu nie ma ich w okupowanym mieście). To, że nie udało mi się namówić mamy i siostry wraz z rodziną do wyjazdu, to, że mój mąż został na Ukrainie”. W dużo większym zagrożeniu znalazły się osoby mieszkające blisko obiektów wojskowych: „bombardowanie jednostki wojskowej znajdującej się w naszym mieście obok domu, syreny, rakiety, wojna, WSZYSTKO NIE JEST NORMALNE, STRASZNE jest ukrywanie się w piwnicy, martwienie się o życie swoich dzieci...”.

Poza strachem przed wybuchami uchodźcy mówili też o lęku przed sprawdzaniem wiadomości w telefonie, aby nie dowiedzieć się z niego o śmierci bliskich: „Odgłosy wybuchów szczególnie wtedy, gdy zasypiasz z myślą, że znów rakieta przyleci o świcie właśnie wtedy, gdy śpisz o 4–5. A kiedy rano słyszysz eksplozję, dziękujesz Bogu, że nie uderzyła w nasz dom. Trudno codziennie rano czytać wiadomości o wybuchach, żeby nie trafić na informacje o zniszczeniu domu krewnych i przyjaciół”.

W szczególnie niekorzystnej sytuacji znajdują się uchodźcy, którzy już wcześniej musieli uciekać z Donbasu. Oto, co mówi jedna z kobiet: „Najgorsze jest to, że po raz drugi uciekamy przed wojną. Dzieci doświadczają tego ponownie. Najpierw uciekliśmy z Doniecka, a teraz z Kijowa”. Kolejna egzemplifikacja: „Po Doniecku doświadczamy tego po raz drugi!!! Moja córka i ja straciłyśmy wtedy życie, a teraz straciliśmy spokój i nadzieję na przyszłość! Wszystko jest bardzo skomplikowane. Nikt nas nie potrzebuje. Trzeba znaleźć inne miejsce do życia i musimy opuścić to miejsce do 31 maja, a jeśli nie znajdziemy mieszkania, wrócimy do Kramatorska pod bomby...”. Kolejna wypowiedź respondentki ze wschodu Ukrainy mówi o podwójnej traumie: „24 lutego obudziłam się o 4:47 rano przez głośny huk. Potem o 5:00 pobiegliśmy z mamą po torby! Płakałam, to było bolesne. W 2014 r. też przeżyłem wojnę. Ludzie umierali na moich oczach. Zaczęło się

bombardowanie naszego miasta, chcieliśmy opuścić miasto, ale na drogach leżały już pociski, a mosty były wysadzane w powietrze. Nie mogliśmy wyjechać tego dnia. Byłam przerażona”. Kolejne świadectwo podwójnej straty: „Jestem ze Słowiańska. Przechodzę w życiu wojnę drugi raz, boję się wracać do domu, boję się, że rosyjska agresja nie skończy się za mojego życia. Całe życie pracowaliśmy, zarobiliśmy pieniądze na zakup domu, założenie firmy, zapewnienie sobie godnego życia, a teraz straciliśmy wszystko. Mózg odmawia więc pracy, ponieważ postrzega całą pracę jako bezsensowną”.

W odpowiedziach pojawiają się jeszcze obawy o dzieci: „To było bardzo przerażające dla dzieci, uciekały do piwnicy podczas wybuchów, przerażające było, że nie będzie jedzenia dla dzieci. Że w Chersoniu będzie jak w Mariupolu... wszystko to razem doprowadziło do tego, że zabrałam dzieci do Polski z nadzieją, że tu możemy poczekać na zwycięstwo i wrócić do domu”.

Innym wątkiem pojawiającym się w wypowiedziach było poczucie utraty kontroli nad swoim życiem. Jedna z ankietowanych w syntetycznym wpisie wyraziła ten problem: „Najgorsze było nieznane, strach, niezrozumiałość tego, co się działo, i chęć jak najszybszego zakończenia tego. Najgorsze jest spanie z dziećmi w piwnicy przez dzień nocy i przerażające wycie syren. Najgorsze jest przygotowywanie jedzenia na jeden posiłek dla rodziny, a nie na cały dzień dla rodziny, bo nie wiesz, czy jeszcze wrócisz do kuchni, kiedy spadną kolejne rakiety. Najgorzej jest, gdy mąż idzie do pracy i już go nie zobaczysz, a jedynie słyszysz przez telefon. A najgorsze jest to, że nie możesz zabrać swojej starej babci z miasta i nie możesz zostawić swoich dzieci i być z nią, a ona nie może znieść długiej podróży i żyje z myślą o szybkim zakończeniu wojny, czekając na nas”. Inna ilustracja tej sytuacji: „Żyć pod ostrzałem, bać się, że w każdej chwili ty i twoja rodzina możecie zginąć. Bezradność i niezdolność do zrobienia czegoś. Ucieczka drogą do granicy pod ostrzałem raketowym. Nie wiadomo, czy dotrzemy tam żywi, czy może bezpieczniej będzie pozostać w schronie”.

Bolesne jest też to, że wojna przekreśliła dawne życie i osiągnięcia. Oto, co mówi jedna z badanych: „Wszystko trzeba zaczynać od zera, gdy w życiu miałaś już ustabilizowane życie, rodzinę, strach o męża i świadomość, że kiedy chcesz, nie możesz go przytulić i poprosić o radę”. Inna ilustracja tej postawy: „Nie byłam przygotowana do takiego życia. Żyliśmy szczęśliwie, pracowaliśmy, dzieci chodziły do szkoły, chodziły do klubów. Jeździliśmy na wakacje, podróżowaliśmy. Mieszkaliśmy w domu. Teraz żyjesz z dnia na dzień i nie wiesz, co cię czeka.

Kocham Polskę, uwielbiam Kraków, ale bardzo chcę wracać do domu. Najstraszniejsze to, że nie wiadomo, jaka przyszłość czeka dzieci”.

Poza bombardowaniem miast i wsi przerażenie wśród uchodźców budziła sama podróż do Polski. Tak opowiada o tym respondent: „Syreny, brak bezpiecznego schronienia, piwnica pełniła funkcję schronu, w której ledwo mogliśmy się zmieścić, siedząc. I oczywiście trudna droga do granicy, długie korki i syreny, gdy utkniesz w korku”. Inna opowieść sygnalizująca te problemy: „To jest strach o życie własne i dziecka. Absolutne niezrozumienie tego, co się dzieje, co robić, gdy wojna się skończy. Bardzo trudno było słuchać syren. Moje ciśnienie krwi natychmiast wzrosło, a puls przyspieszył. Kolejnym trudnym momentem była droga do Polski, która zajęła dwa dni z trzema przesiadkami. Dziś nie mam uczucia radości i pokoju. Niepewność”. Kolejna respondentka opisuje swoje bolesne doświadczenie: „Gdy jechaliśmy autostradą przez Żytomierz, lotnisko lub jednostka wojskowa pod Żytomierzem po prostu eksplodowała i było to bardzo przerażające, bo staliśmy w korku na otwartym terenie i nie mieliśmy dokąd uciekać w razie czego. Wyjechaliśmy z Kijowa po ponad tygodniu przybyliśmy na Zakarpacie bardzo wyczerpani. Potem zaczęłam śnić o wojnie i te sny przez jakiś czas mnie wyczerpywały. Teraz jest łatwiej, ale czasami wciąż mam koszmary”. Inna wypowiedź pokazująca ten problem: „Rozstanie z krewnymi. Podróż Lwów-Przemyśl (22 godziny w zatłoczonym wagonie, małe dzieci, ciągły płacz, starsi ludzie, zwierzęta, brak powietrza, niemożność zaspokojenia potrzeb fizjologicznych). Ciągłe poczucie winy za odejście”.

Okazuje się też, że dostanie się do Polski Ukraińców mówiących po rosyjsku wywoływało negatywne reakcje wśród uchodźców mówiących po ukraińsku. Oto relacja jednej z kobiet: „Strach o dzieci podczas bombardowania. A w Polsce maltretowały mnie Ukrainki, z którymi mieszkaliśmy w mieszkaniu. Więc chciałam wrócić pod ostrzał. Ponieważ jestem z Charkowa, mówię po rosyjsku i mam małe dzieci”. Przykład istniejących napięć między Ukraińcami mówiącymi po ukraińsku i rosyjsku pojawia się w kolejnej wypowiedzi: „Komunikacja z rosyjskojęzycznymi osobami z Ukrainy w Polsce, które nie rozumieją, po co przybyli do Polski, a wobec Polaków i Ukraińców zachowują się niegrzecznie i cynicznie”.

Jedna z badanych pisała, że niektórzy wykorzystują wojnę do własnych korzyści i chcą się wzbogacić na krzywdzie uchodźców zmuszonych opuścić swój dom: „Historia wielu ludzi o smutku, który ich spotkał. O niemożności dowiedzenia się, co jutro stanie się z tobą

i twoimi bliskimi, gdzie będziesz mieszkać i co zjesz, kiedy sami Ukraińcy umieszczą cię w hostelu i zapłacisz za dwa łóżka jak za trzypokojowe mieszkanie. Ostatecznie okazuje się, że i tak będziecie mieszkać z pluskwami i gospodarzami. A Polakom należą się niskie ukłony, robią rzeczy niemożliwe 24/7 dla ciebie i dla zwierząt”.

Jeszcze inni mają wyrzuty sumienia, że po przeprowadzce do Polski nie mogą zapewnić rodzinie życia na przyzwoitym poziomie: „Moja rodzina żyła w okupowanym mieście. Bardzo długo nie mogłam im pomóc. Teraz są w Polsce. Czuję, że wzięłam na siebie ogromną odpowiedzialność. Nie mogę zapewnić nam przyzwoitego życia”.

Traumatyczna dla Ukraińców jest też postawa mieszkańców Rosji oraz cynizm międzynarodowych korporacji: „Bezradność i niezrozumienie, jak zwykli ludzie w Rosji, przy pomocy nowoczesnych technologii dostępu do informacji, mogą wspierać działania i agresję militarną, a także jak międzynarodowe firmy mogą wspierać państwo agresora i daleki działać i zarabiać na krwi”.

Trauma respondentów jest wielowymiarowa. Wymieniają oni cały kompleks różnych problemów, który nimi wstrząsnął: „Kolejki na granicy (trzy dni w kolejce do przejścia granicznego), strach przed alarmami lotniczymi, ból rannych i okaleczonych, zgwałconych w Buczy, Mariupolu! Ból z powodu bezczynności NATO, ból od bycia na wiecach pod ambasadą USA i zero reakcji na wszelkie apele Ukraińców”. Pojawia się też ból rozstania z bliskimi: „bezsilność, siedmiodniowy pobyt w schronie, zniszczenie życia, plany, rozstanie i ból wśród bliskich: mąż został w Kijowie, synowie bronią Ukrainy, stara matka została na Ukrainie, a ja wyjeżdżam do Polski – wszystko to jest ze sobą powiązane”. Podobnie definiuje sytuację kolejna respondentka: „Ostatni uścisk na peronie... Kiedy weszłam do pociągu, połowa mojej duszy została odcięta... To bardzo traumatyczne wspomnienie. Wszystkie zdjęcia zbrodni wojennych w moich ulubionych miastach, wszystkie dzieci Ukrainy, które są teraz »dziećmi wojny«, wszyscy torturowani ludzie zamęczeni na śmierć, zbombardowane kościoły, zabytki kultury i architektura, samotni starsi ludzie, przestraszone zwierzęta, martwe zwierzęta, których ze sobą nie zabrali, masowe groby... To wszystko jest dla mnie nieopisanym bólem. To globalna trauma psychologiczna każdego Ukraińca, która nigdy się nie zagoi. Ale najstraszniejsze jest to, że to jest historia naszego narodu i naszego narodu. To nie pierwszy raz, niestety...”.

Niektóre osoby przy okazji opisywania traumatycznych przeżyć wyrażały wdzięczność za pomoc otrzymaną od Polaków, co znalazło się w powyższych cytatach. Oto, co jedna z badanych osób mówi na

ten temat: „Najgorsze było otwarcie wiadomości w pierwszym miesiącu wojny i zastanowienie się, jaki horror mogą zrobić ci dranie na naszej ziemi. Po ataku na elektrownię jądrową w Zaporozżu wydawało się, że dno zostało przełamane, ale z każdym dniem robili coraz gorsze rzeczy. I chcę też dodać do ankiety słowa wdzięczności dla Polski. Polacy okazali się prawdziwymi braterskimi ludźmi. Tak wiele dla nas robią. Zarówno rząd, jak i zwykli ludzie. Jestem bardzo wdzięczna całemu państwu za takie wsparcie dla Ukrainy!”

Niektórzy, wydaje się, uniknęli pewnej śmierci, w porę opuszczając swoje domy na terenach zajętych przez Rosjan: „Bombardowanie w pobliżu naszego domu. Moja córka i ja spałyśmy pod niekończącymi się eksplozjami, a dokładniej moja córka spała, a ja spałam 1–2 godziny w ciągu dwóch dni. Moja córka ciągle płakała i pytała, czy umrzemy. Eksplozje były ciągłe, nawet gdy mówiono, że nasze wojska bronią naszego terytorium. Nad naszym domem przelatywały samoloty. Mieszkaliśmy niedaleko lotniska w mieście Gostomel. Strasznie było tam zostać i wyjechać, ponieważ zrozumiałam, że możemy umrzeć, gdy tylko wyjdziemy. Kiedy jechałyśmy z córką z miasta, mieliśmy tylko jedną drogę, wyjazd był trudny. Kilka dni po naszym wyjeździe dom został zajęty przez wojska rosyjskie”.

POZIOM TRAUMY WOJENNEJ

Posługując się specjalistyczną skalą RHS-15, byliśmy w stanie po około ponad dwóch miesiącach od wybuchu wojny zdiagnozować zaburzenia po stresie traumatycznym PTSD. Dzięki stosowaniu ścisłej procedury twórców narzędzia uzyskaliśmy precyzyjny obraz poziomu zaburzeń psychicznych w badanej próbie.

Średni wynik dla całej badanej zbiorowości wyniósł 19,08 przy odchyleniu standardowym 9,64. Zgodnie z normami wyznaczanymi przez autorów narzędzia zaburzenia zdrowia psychicznego są diagnozowane, kiedy ogólny wynik wynosi 12 lub więcej punktów³⁶. W przypadku badanej zbiorowości uzyskano dużo wyższy rezultat, co może oznaczać zjawisko masowej traumy wojennej. Potwierdza to też rozkład procentowy osób uzyskujących pozytywny wynik na skali RHS-15. Po porównaniu wyników uzyskanych przez ukraińskich

³⁶ M. Hollifield *et al.*, *The Refugee Health Screener-15 (RHS-15): Development and Validation of an Instrument for anxiety, Depression, and PTSD in Refugees*, *Gen Hosp Psychiatry*, 35 (2), 202–9. DOI: 10.1016/j.genhosppsych.2012.12.002. Epub 2013 Jan 22. PMID: 23347455.

uchodźców do norm stworzonych przez twórców skali okazuje się, że ponad trzy czwarte badanych doświadcza zaburzeń PTSD.

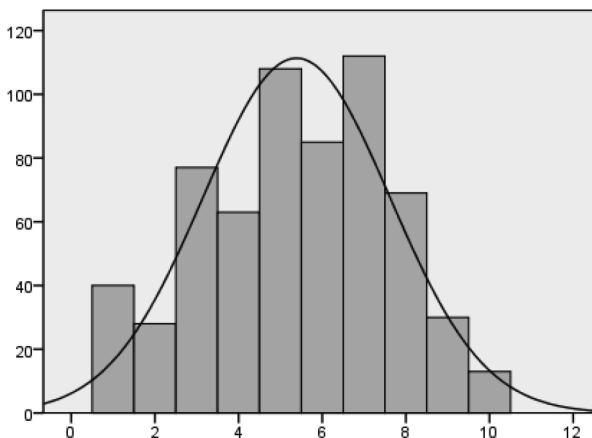
Na podstawie analiz można też stwierdzić, że wśród uchodźców chcących wracać na Ukrainę traumę wojenną ma 78%, wśród chcących pozostać w Polsce – 66%, wśród niezdecydowanych – 73%. Wśród respondentów niezamierzających się uczyć języka polskiego traumy doświadczyło 89%, wśród niezdecydowanych – 86%, wśród tych, którzy chcą się uczyć – 70%. Wśród kobiet odsetek z symptomem PTSD wynosił 75%, wśród mężczyzn – 19%.

Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że trauma utrudnia adaptację uchodźców uciekających do Polski. Trudniej adaptują się ankietowani nieznający i niechcący uczyć się języka polskiego.

Drugim elementem skali RHS-15 jest barometr dystresu. Respondenci opisywali swoje samopoczucie psychiczne w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza najlepsze samopoczucie z możliwych, a 10 najgorsze z możliwych. Z uzyskanych pomiarów wynika, że średnia wartość dla badanej grupy wynosi 5,38 przy odchyleniu standardowym 2,24 (wykres 1). Wynik ten jest nieznacznie wyższy od podawanej normy wynoszącej 5. Analiza rozkładu procentowego pokazuje, że wynik powyżej 5 punktów uzyskało 66%.

WYKRES 1

Rozkład średnich wyników dystresu psychologicznego



Źródło: badania własne.

Z analiz wynika, że większy dystres jest obserwowany wśród uchodźców z PTSD (75%) niż wśród osób bez tych objawów (44%). Widać go też bardziej u tych respondentów, którzy niedawno przybyli

do Polski (83%), niż wśród tych, którzy są ponad miesiąc (65%), około miesiąca (77%), około tygodnia (74%). Wyższy stres częściej towarzyszy tym, którzy nie chcą podjąć pracy w Polsce (74%), niż osobom mającym takie plany (64%).

ZAKOŃCZENIE

Wojna tocząca się za wschodnią granicą Polski wywołuje duże spustoszenie nie tylko w sferze materialnej, ale też w psychicznej. Na ten fakt zwracali już uwagę lekarze w czasie I wojny światowej. Dzisiaj podczas pełnoskalowej wojny na Ukrainie prowadzonej przez Federację Rosyjską urazy psychiczne ludności są nie mniej widoczne niż zniszczenia infrastruktury cywilnej i straty w ludziach. Tylko jedna trzecia mieszkańców Ukrainy czuje się bezpiecznie w miejscu zamieszkania. A ok. 70% Ukraińców w ostatnim czasie odczuwało stres lub silne napięcie. Widoczne też są zmęczenie (49%), nadzieja (41%), napięcie (41%), gniew (37%), strach (31%), bezsilność (31%)³⁷. Z badań jakościowych wynika, że Ukraińcy na początku wojny częściej objawiali lęk i strach, a obecnie widoczne jest u nich większe zmęczenie, wyczerpanie. Respondenci w wywiadach skarżą się na objawy psychosomatyczne, na brak sił do pracy, trudności z koncentracją oraz poczucie ogólnego rozbicia i bezradności³⁸. Widać, że ukraińskie społeczeństwo może wchodzić w fazę wyczerpania, biorąc pod uwagę długi okres trwania wojny.

Mimo niebezpieczeństw i ciągłego zagrożenia człowiek do wojny może się przyzwyczaić. Antonii Kępiński pisał, że pierwsze ataki bombowe wywołują u ludności panikę. Z upływem czasu lęk się zmniejsza, wybuchy bomb stają się zwykłym epizodem dnia. Może się nawet zdarzyć, że niepokój rodzi się wówczas, gdy nad miastem zalegnie cisza i w porach ataków bombowych nic się nie dzieje³⁹. Poniekąd tak wygląda obecnie sytuacja na Ukrainie. Według badań przeprowadzonych w czerwcu 2022 r. aż 61% Ukraińców było zaadaptowanych do sytuacji wojennej, a 39% nie⁴⁰. Sprawdza się powiedzenie, że czas leczy rany i powoduje zobojętnienie na powtarzające się bodźce.

³⁷ *Градус суспільства під час війни*, Gradus Research, <https://gradus.app/uk/open-reports/> [dostęp 29.08.2022].

³⁸ *Три місяці повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії* Результати другої хвилі дослідження, CEDOS, <https://cedos.org.ua/researches/try-misyaczi-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi/> [dostęp 29.08.2022].

³⁹ A. Kępiński, *Lęk*, Sagittarius, Warszawa 1995, s. 254.

⁴⁰ *Чотирнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни (18–19 червня 2022)*, Рейтинг, <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/chetyrnadca->

Na podstawie wyników badań realizowanych na Ukrainie w połowie sierpnia wiemy, że 61% zostało w swoim domu w czasie wojny, opuściło dom 23%, a 17% wyjechało i już wróciło do domu. Spośród tych, którzy opuścili swój dom (40%), część znalazła się na terenie regionu, w którym zamieszkiwała – 20%, część udała się do innego województwa (oblasti) – 61%, a część wyjechała zagranicę Ukrainy – 19%⁴¹. Zatem z powyższych danych wynika, że mniejszość obywateli Ukrainy opuściła swoje państwo. Można przyjąć, że ludzie ci mieli pewne osobowościowe inklinacje do wyboru emigracji. Prawdopodobnie chodzi tutaj o podwyższony poziom lęku czy też neurotyzmu⁴². Były to, jak wiemy z wielu badań, głównie kobiety z dziećmi. Być może ich neurotyzm sprawił, że postanowiły szukać bezpiecznej przystani za granicą i wybrały Polskę. Jednakże, jak pokazują wyniki badań, mimo opuszczenia Ukrainy ich kondycja psychiczna jest nie najlepsza. U około trzech czwartych respondentów zaobserwowano zaburzenia stresu pourazowego mierzonego skalą RHS-15. Sytuacja zdrowotna ukraińskich uchodźców jest o tyle niekorzystna, że z jednej strony są pod silnym wpływem tramy wojennej wywołanej ostrzami, bombardowaniem, ewakuacją i ucieczką do schronów. A z drugiej strony rozerwane więzi rodzinne, brak wsparcia, brak znajomości języka, problemy adaptacyjne i niepewność wzmacniają pierwotne zaburzenia.

Wydaje się, że władze państwowe, samorządowe, organizacje pracujące z uchodźcami powinny przede wszystkim zabezpieczyć dostęp do pomocy psychologicznej i pomagać rozwiązywać problemy zdrowotne, które będą utrudniały zdolności adaptacyjne.

BIBLIOGRAFIA

- Alexander J.C., *Trauma kulturowa i tożsamość zbiorowa*, w: *idem, Znaczenia społeczne. Studia z socjologii kulturowej*, tłum. S. Burdziej, J. Gądecki, Nomos, Kraków 2010.
- Badura-Madej W., A. Dobrzyńska-Mesterhazy, *Wpływ traumy na funkcjonowanie dziecka – świadka*, „Dziecko Krzywdzone” 2022, t. 21, nr 4, <https://www.dzieckokrzywdzone.fdds.pl> [dostęp 25.05.2022].
- Babbie E., *Badania społeczne w praktyce*, tłum. W. Betkiewicz *et al.*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.

tyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_18-19_iyunya_2022.html [dostęp 29.08.2022].

⁴¹ *Градус суспільства...*

⁴² H.J. Eysenck, M.W. Eysenck, *Personality and Individual Differences, A Natural Science Approach*, New York 1985.

- Creswell J.W., *Projektowanie badań naukowych*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.
- Długosz P., L. Kryvachuk, D. Izdebska-Długosz, *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość*, Academicom, Lublin 2022.
- Eysenck H.J., M.W. Eysenck, *Personality and Individual Differences, A Natural Science Approach*, New York 1985.
- Freud Z., *Poza zasadą przyjemności*, tłum. J. Prokopiuk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.
- Hollifield M. et al., *The Refugee Health Screener-15 (RHS-15): Development and Validation of an Instrument for Anxiety, Depression, and PTSD in Refugees*, Gen Hosp Psychiatry 2013, t. 35, nr 2, 202–9. DOI: 10.1016/j.genhosppsy.2012.12.002. Epub 2013 Jan 22. PMID: 23347455.
- Hovens J., *Research into the Psychodiagnostics of Posttraumatic Stress Disorder*, Eburon Press, CW Delft 1994.
- International Organization for Migration, REACH Initiative, UN High Commissioner for Refugees, UN Office for the Coordination of Humanitarian Affairs. Ukraine IDP Situation Overview – As of 17 March 2022, OCHA, 2022, <https://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-idp-situation-overview-17-march-2022> [dostęp 11.12.2022].
- Javanbakht A., *Addressing War Trauma in Ukrainian Refugees Before It Is Too Late*, „European Journal of Psychotraumatology” 2022, t. 13, nr 2, DOI: 10.1080/20008066.2022.2104009.
- Johnson R.J. et al., *War Trauma and PTSD in Ukraine’s Civilian Population: Comparing Urban-dwelling to Internally Displaced Persons*, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2021, t. 57, 1807–1816 (2022), <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02176-9>.
- Kępiński A., *Lęk*, Sagittarius, Warszawa 1995.
- Levine P.A., *Trauma i pamięć. Mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości*, tłum. M. Reimann, Czarna Owca, Warszawa 2021.
- Marczuk B., <https://twitter.com/BartoszMarczuk/status/1562409625529499648> [dostęp 26.08.2022].
- McDonnell Z. et al., *Media-Induced War Trauma Amid Conflicts in Ukraine*, Perspectives on Psychological Science 2022, <https://doi.org/10.1177/17456916221109609>.
- Nasch W.P., *Przystosowanie do stresu i urazy spowodowane przez stres bojowy i operacyjny*, Tłum. M. Dragan-Polak, M. Höffner, J. Radzicki, w: *Stres bojowy. Teoria, badania, profilaktyka i terapia*, red. Ch.R. Fiegly, W.P. Nasch, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa 2010.
- Orwid M., *Trauma*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009.

- Raport o uchodźcach z Ukrainy w największych polskich miastach*, Centrum Analiz i Badań UMP, <https://metropolie.pl/arttykul/miejska-goscinnosc-wielki-wzrost-wyzwania-i-szanse-raport-o-uchodzcach-z-ukrainy-w-najwiekszych-polskich-miastach> [dostęp 25.05.2022].
- Raport specjalny. Uchodźcy z Ukrainy w Polsce*, Studium Europy Wschodniej, Warszawa 2022, <https://studium.uw.edu.pl/raport-specjalny-uchodzcy-z-ukrainy-w-polsce/> [dostęp 25.05.2022].
- Rizzi D. et al., *Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland*, Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, t. 19, 16439, <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>.
- Rutkowski K., E. Dembińska, *Badania i leczenie nerwic wojennych w Klinice Neurologiczno-Psychiatrycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie przed II wojną światową na tle psychiatrii europejskiej*, „Psychiatria Polska” 2014, t. 48, nr 2.
- Straż Graniczna, https://twitter.com/Straz_Graniczna [dostęp 28.09.2022].
- Surveys of Arriving Migrants from Ukraine*, <https://euaa.europa.eu/publications/surveys-arriving-migrants-ukraine-factsheet-14-june-2022> [dostęp 26.08.2022].
- Sztompka P., *Trauma wielkiej zmiany. Społeczne koszty transformacji*, Instytut Studiów Politycznych PAN, Warszawa 2000.
- The Refugee Health Screener-15 (RHS-15), <https://warsurvivors.org/other-resources/> [dostęp 25.05.2022].
- Ukraine Refugee Situation, <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> [dostęp 28.08.2022].
- Woydyło E., *Ukoić siebie*, Mando, Kraków 2022.
- Wpływ uchodźców z Ukrainy na polską gospodarkę*, ARC Rynek i Opinia, Warszawa 2022, <https://arc.com.pl/wpływ-uchodzców-z-ukrainy-na--polska-gospodarke/> [dostęp 26.05.2022].
- Hradus suspil'stva pid čas vijny*, Gradus Research, <https://gradus.app/uk/open-reports/> [dostęp 29.08.2022].
- Lvivščyna v umovach vijny: pohliady meškanciv mist ta pereselenciv*, https://ratinggroup.ua/research/regions/lvovschina_v_usloviyah_voyny_vzglyady_zhiteley_gorodov_i_pereselencev_13-23_maya_2022.html [dostęp 29.08.2022].
- Mihracija ta social'no-polityčni nastroji pid čas povnomasštabnoji vijny ro-siji proty Ukrajinij*, <https://gradus.app/uk/> [dostęp 26.08.2022].
- Potreby, umovy perebuвання ta emocijnij stan liudej, jaki bulj zmušeni vyjchaty z Ukrajinij čerez povnomasštabnevtorhnenniarosiji* *Potreby, umovy perebuвання ta emocijnij stan liudej*, <https://sapiens.com.ua/ua/socpol-research-single-page?id=229> [dostęp 29.09.2022].
- Try misiaci povnomasštabnoji vijny v Ukrajinij: dumky, perežyvannia, diji* *Rezultaty druhoji chvyli doslidžennia*, CEDOS, <https://cedos.org>.

ua/researches/try-misyaczi-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi/ [dostęp 29.09.2022].

Čotyrnadciate zahaľnonacionalne opytuvannia: Psiholohični markery vijny (18.05.2022), Rejtynh, https://ratinggroup.ua/research/ukraine/chetyrnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markeyry_voyny_18-19_ityunya_2022.html [dostęp 29.09.2022].