

**SUPERBOHATER W SPÓDNICY.
ODPORNOŚĆ
PSYCHICZNA UKRAINEK
UCIEKAJĄCYCH DO
POLSKI PRZED WOJNĄ W
UKRAJNIE - RAPORT Z
BADAŃ I REKOMENDACJE
DLA TRZECIEGO
SEKTORA**

MARIA BARAN, HALINA GRZYMAŁA-
MOSZCZYŃSKA, MARCELINA ZJAWIŃSKA,
VIKTORIIA NARITSA, YULIIA OVSIENKO, LARYSA
SUGAY, IRENA PUJSZO, JULIA NIEDZIAŁEK

„Superbohater w spódnicy. Odporność psychiczna Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie - raport z badań i rekomendacje dla trzeciego sektora.”

Autorki: Maria Baran*, Halina Grzymała-Moszczyńska**,
Marcelina Zjawińska***, Viktoriia Naritsa*, Yuliia Ovsiienko*,
Larysa Sugay****, Irena Pujszo*, Julia Niedziątek*

Afiliacja:

* Uniwersytet SWPS

** Uniwersytet Ignatianum

*** Fundacja Splot Społeczny

**** Centrum Badań Migracyjnych na Uniwersytecie im.
Adama Mickiewicza

Publikacja:

Grudzień 2023

Finansowanie:

Badanie zostało sfinansowane z funduszy Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie oraz przy wsparciu Ambasady Republiki Federalnej Niemiec w Warszawie.

Jak cytować?

Baran, M., Grzymała-Moszczyńska, H., Zjawińska, M., Naritsa, V., Ovsiienko, Y., Sugay, L., Pujszo, I. I Niedziątek, J. (2023). *Superbohater w spódnicy. Odporność psychiczna Ukrainek uciekających przed wojną w Ukrainie do Polski - raport z badań i rekomendacje dla trzeciego sektora.*

Podziękowania

Dziękujemy serdecznie wszystkim rozmówczynom, które nam zaufały i które znalazły czas i siły, aby podzielić się z nami swoimi doświadczeniami. Bez nich, ani badanie, ani ten raport nie mogłyby powstać.

1. Wprowadzenie	5
2. Raport z badania	13
Metoda	14
Cele badania i procedura	14
Uczestniczki badania	15
Badaczki	17
Pozycjonowanie badaczek prowadzących wywiady	17
Materiały	19
Kwestie etyczne	20
Analiza wyników	21
Analiza wyników w odpowiedzi na pytanie o czynniki obniżające odporność psychiczną Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie	22
Analiza wyników w odpowiedzi na pytanie o źródła odporności psychicznej Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie	66
Dyskusja wyników i rekomendacje	107
3. Podsumowanie	138
4. Skrót rekomendacji	142
5. Literatura cytowana	147

1.

WPROWADZENIE

Rosyjska inwazja na Ukrainę z 24 lutego 2022 roku pochłonęła już ponad 9,6 tysięcy ofiar wśród cywilów (OHCHR, 2023), spowodowała także szereg konsekwencji o zasięgu lokalnym i globalnym, wpływając negatywnie m.in. na: bezpieczeństwo żywnościowe krajów (Hellegers, 2022), ceny energii (Liadze i in., 2022), globalną ekonomię (Ozili, 2022), zdrowie fizyczne (Sheather, 2022) i psychiczne dzieci i dorosłych (Bürgin i in., 2022), a także powodując największy kryzys migracyjny od czasu II wojny światowej (Anghel i Jones, 2022). Miliony ukraińskich obywateli szukały bezpieczeństwa i schronienia zarówno w zachodniej Ukrainie, w krajach sąsiednich, jak i poza Europą - na całym świecie odnotowano 6,2 mln uchodźców z Ukrainy. Spośród wszystkich krajów Unii Europejskiej to Polska przyjęła największą liczbę uchodźców z Ukrainy (UNHCR, 2023a). Już w pierwszym miesiącu wojny granicę z Polską przekroczyło, w zależności od szacunków, od 2,4 (Pacewicz, 2023) do ponad 3 mln obywateli Ukrainy uciekających przed rosyjską agresją (Straż Graniczna, 2022). Znacząco zmieniło to demografię Polski, która z kraju raczej homogenicznego kulturowo, zaczęła stawać się państwem co najmniej dwukulturowym.

W obliczu tego kryzysu migracyjnego doszło do bezprecedensowej mobilizacji polskiego społeczeństwa. Wolontariusze, fundacje, instytucje humanitarne, ale i „zwykli” obywatele, ruszyli na pomoc osobom uciekającym z Ukrainy przed brutalną rosyjską inwazją. To szybko organizowane wsparcie oddolne było wyjątkowe nie tylko z uwagi na jego skalę, ale też fakt, że osoby szukające w Polsce schronienia znalazły je w wielu przypadkach w prywatnych domach obywateli. Ten aspekt polskiego zrywu solidarnościowego był chętnie nagłaśniany np. w mediach (por. „kraj wolontariuszy”, Szlachetna Paczka, 2023; „społeczeństwo solidarności”, Arak, 2022; UNHCR, 2023b). Należy jednak pamiętać, że w działania humanitarne skierowane do Ukraińców uciekających przed wojną w Ukrainie włączali się nie tylko Polacy. Istotny udział w działaniach humanitarnych miała

liczna mniejszość ukraińska zamieszkująca w Polsce, która przyjechała do kraju między 2014/2015 a 2022 rokiem, a także organizacje międzynarodowe.

Pomoc realizowana *ad hoc* cechowała się jednak czasem nieskutecznością i różnego typu dysfunkcjami (np. równoległymi czy powielanymi działaniami pomocowymi, przepełnieniem punktów zbiorowego zakwaterowania, Jarosz i Klaus, 2023) czy nawet sprzyjała powstawaniu takich patologii jak choćby handel ludźmi (Doczekalski, 2023). W dużym chaosie komunikacyjnym i organizacyjnym dochodziło także do problemów związanych z brakiem współpracy czy podziałem odpowiedzialności pomiędzy organizacjami humanitarnymi, ale także i na różnych szczeblach administracji publicznej (Jarosz i Klaus, 2023). Rozwiązania tymczasowe nie zawsze były zastępowane długoterminowymi strategiami, a państwo polskie czy władze lokalne niekoniecznie przejęły odpowiedzialność, która na początku spadła na obywateli¹ (Jarosz i Klaus, 2023). Wejście z fazy recepcji do kolejnej fazy radzenia sobie z kryzysem - integracji, było i jest utrudnione przez brak polityki integracyjnej państwa polskiego. Przez lata nie było pomysłu na to w jaki sposób zarządzać wielokulturowością w kraju, nie było więc ani potrzebnej infrastruktury, ani wypracowanej wcześniej metody działania, zwłaszcza radzenia sobie z nagłym pojawieniem się w Polsce tak dużej liczby osób potrzebujących wieloaspektowego wsparcia.

Co więcej, istotną rysą na wyidealizowanym obrazie „społeczeństwa solidarności” są liczne niedociągnięcia pomocy dotyczące braku wystarczającego wsparcia dla różnych grup mniejszościowych z Ukrainy, np. społeczności

¹ Skuteczność spontanicznego i krótkoterminowego działania przy niedostatkach wypracowywania i wdrażania strategii długoterminowych można tłumaczyć m.in. wartościami kulturowymi dotyczącymi planowania czy stosunku do zmian, nieprzewidywalności i zasad, regulacji. Region Europy Środkowo-Wschodniej, w tym Polska, charakteryzuje się niskim poziomem praktyk w zakresie orientacji przyszłościowej (co oznacza krótki horyzont czasowy, niską tendencję do planowania i inwestowania w przyszłość), i bardzo niskim unikaniem niepewności (co odnosi się do niskiego stopnia, w którym społeczność sięga po regulacje, przepisy prawa i zasady, aby radzić sobie z nieprzewidywalnością zdarzeń, House i in., 2004). W przypadku polityk społecznych, zwłaszcza w kontekście osób z doświadczeniem uchodźstwa, które doświadczają wzmożonego braku poczucia bezpieczeństwa i stabilności, jest to ogromne wyzwanie. Krótkoterminowe wsparcie organizowanego przez lokalne organizacje społeczne mogło mieć swoją przyczynę również w specyficznym przyznawaniu środków grantowych na działania pomocowe przez międzynarodowe podmioty działające na rzecz osób uchodźczych. Specyfika regratingu prowadzona przez np. Mercei Corps polegała na dofinansowaniu działań planowanych z maksymalnie trzy miesięcznym wyprzedzeniem, z uwagi na możliwość dynamicznego rozwoju sytuacji. Następnie wsparcie mogło być przedłużone na kolejne trzy miesiące w oparciu o na nowo zaplanowane działania.

romskiej (Amnesty International, 2023), ale też osób wymagających dodatkowej pomocy, np. osób starszych czy schorowanych (Woroniecka-Krzyżanowska i Urbańska, 2023) czy całkowicie odmienna postawa Polaków wobec uchodźców zza granicy z Białorusią.

Wiele inicjatyw humanitarnych, ze względu na tempo wydarzeń i bezprecedensową sytuację, realizowało swoją misję opierając się na swoich wcześniejszych doświadczeniach i *know-how*. Jest to całkiem zrozumiałe. Kiedy jednak pierwsza faza pomocy - recepcja, została zakończona, część organizacji nie zweryfikowała swoich założeń nt. potrzeb uchodźczyń i działała dalej według tych samych wytycznych. Brak ewaluacji działań humanitarnych nie tylko prowadzi do błędów, ale jest także na wskroś etnocentryczny. Dotyczy bowiem sytuacji, w której pomagający zakłada, że 'wie lepiej', czego potrzebuje osoba szukająca wsparcia. Takie założenia nigdy nie będą ani trafne ani efektywne.

Badanie, które przedstawiamy w tym raporcie powstało na zlecenie Fundacji Splot Społeczny. Interesowała nas kondycja psychologiczna uchodźczyń w kontekście ich adaptacji do życia w Polsce. Badanie miało nadrzędny cel praktyczny: stworzyć wytyczne i rekomendacje dla trzeciego sektora wspierającego osoby uchodźcze z Ukrainy w Polsce po to, by robić to celniej i skuteczniej. Aby zrealizować ten cel, przeprowadziłyśmy na przełomie 2022 i 2023 pogłębione badanie jakościowe, tj. wywiady psychologiczne na temat odporności psychicznej ukraińskich uchodźczyń w Polsce. Odporność psychiczną definiujemy jako proces adaptacji i powrotu do równowagi po trudnych doświadczeniach, traumie, tragedii, zagrożeniach lub znaczących źródłach stresu (APA, 2014).

Wierzimy, że dzięki wynikom zrealizowanego badania, fundacje i instytucje wspierające Ukraińców z doświadczeniem uchodźstwa będą mogły świadczyć bardziej

adekwatne i efektywne wsparcie, a wolontariusze, psycholodzy, pedagodzy i inne osoby współpracujące na co dzień z osobami z Ukrainy zdobędą wrażliwą kulturowo wiedzę na temat potencjalnych wyzwań uchodźczyń związanych m.in. adaptacją do życia w Polsce, ale i zasobów oraz pomocnych strategii radzenia sobie z trudnościami, jak i na temat różnic kulturowych pomiędzy Polską a Ukrainą.

Wyniki przeprowadzonego badania dostarczyły nam pogłębionej wiedzy na temat kondycji, potrzeb, problemów i wyzwań Ukrainek w Polsce, jak również ich zasobów i strategii radzenia sobie, co całościowo składa się na obraz odporności psychicznej Ukrainek z doświadczeniem uchodźstwa. Dane uzyskane w wyniku naszego badania wskazują na to, że doświadczenia uchodźczyń mają co prawda trochę punktów wspólnych, ale są też bardzo różnorodne, co wiąże się z różnorodnością potrzeb, problemów i zasobów wewnątrz tej grupy. Badanie wykazało także jak istotne jest konsultowanie potrzeb z grupą docelową oraz inkluzywność, np. budowanie zespołów międzykulturowych z udziałem ekspertów z danej kultury, a nie tylko ekspertów lokalnych (czyli w tym przypadku Polaków). Relacje uczestniczek badania pozwoliły na poznanie zarówno tych aspektów pomocy w Polsce, które były adekwatne i skuteczne, jak i wielu patologii i problemów związanych z realizowanym wsparciem. Przynajmniej części z nich można było uniknąć, konsultując potrzeby z grupą docelową, a więc wykraczając poza własny etnocentryzm. Nasze badanie potwierdziło również, że społeczność ukraińska charakteryzuje się w czasach wojny zarówno dystresem psychologicznym, jak i odpornością psychiczną (por. Kimhie i in., 2023). Zgodnie z postulatem Southwicka i współpracowników (2014) badania nad zdrowiem psychicznym powinny obejmować nie tylko negatywne skutki traumy, ale także mocne strony osób z doświadczeniem kryzysowym. W oparciu o nasze wyniki badania i przekładając to na język praktyki, należy podkreślić, że wsparcie powinno być realizowane dwutorowo. Pomagać

należy nie tylko odnosząc się do kryzysu i trudności, ale także wspierając rozwój i dobrostan poszkodowanych osób. Wyniki badania wskazują na wagę zmiennych kontekstowych i rolę zaspokojenia potrzeb podstawowych, takich jak choćby mieszkanie, praca, szkoła dla dzieci, jako podstawy integracji czy przystosowania psychologicznego. Okazało się również, że pomimo dużej bliskości kulturowej pomiędzy Polską a Ukrainą, pomiędzy obydwoma krajami istnieje sporo różnic kulturowych, które mogą stanowić źródło trudności adaptacyjnych czy nawet utrudniać sięganie po pomoc psychologiczną.

Od 24 lutego 2022 roku powstało sporo badań i raportów dotyczących Ukraińców w Polsce. Nasza praca wyróżnia się pod dwoma głównymi względami: 1) badania nad odpornością psychiczną uchodźczyń prowadziłyśmy z pogłębionej perspektywy psychologicznej i kulturowej, 2) badanie zostało zrealizowane w paradygmacie *community participatory action research*, czyli w ścisłej współpracy z fundacją, której celem jest niesienie pomocy uchodźczyniom, co miało wpływ na cele i metody zrealizowanego badania.

Jesteśmy niezmiernie wdzięczne wszystkim rozmówczyniom, które zechciały podzielić się z nami swoimi doświadczeniami z pobytu w Polsce. W raporcie będziemy o nich pisać używając terminów „rozmówczynie”, „uczestniczki badania” lub „respondentki”, choć niewątpliwie były one kimś znacznie więcej – współbadaczkami (*co-researchers*), bez których realizacja badania nie byłaby możliwa.

Pomimo zalet przeprowadzonego badania, takich jak zebranie dużej ilości pogłębionych danych, umożliwiających stworzenie kulturowo wrażliwych rekomendacji dla osób, instytucji i fundacji świadczących wsparcie Ukraińcom z doświadczeniem uchodźstwa, badanie nie jest wolne od ograniczeń. Przede wszystkim do badania zaprosiłyśmy jedynie kobiety, i choć jest to uzasadnione demograficznie, to ma to również wpływ na możliwość generalizowania

wyników. Trzeba być ostrożnym w przypadku odnoszenia otrzymanych wyników do mężczyzn, dzieci czy osób starszych (w badaniu wzięły udział jedynie cztery rozmówczynie powyżej 50 lat). Co więcej, badanie zostało zrealizowane metodą jakościową, co ma zarówno swoje plusy, m.in. dostęp do unikalnych doświadczeń i historii uczestniczek badania, jak i minusy, m.in. subiektywność danych. Bardzo też możliwe, że nie uchwyciliśmy w badaniu pełnej puli problemów czy strategii radzenia sobie ukraińskich uchodźczyń. Co więcej istotny jest tutaj czas realizacji badania: od przełomu 2022/2023 upłynął niemal rok, a atmosfera w Polsce znacząco się zmieniła. Gdy zbierałyśmy dane i prowadziłyśmy wywiady wciąż jeszcze byliśmy w fazie, którą charakteryzował altruizm zrodzony z cierpienia (*altruism born out of suffering*, Staub i Vollhardt, 2008) czy tzw. społeczność altruistyczna (Barton, 1969), czyli zjawisko mobilizacji wsparcia społecznego. I choć na przestrzeni 2022 roku można było zaobserwować spadek pomocy (Długosz i Izdebska-Długosz, 2023; efekt deterioracji wsparcia społecznego, Kaniasty, 2003, 2020), do którego wprost odnoszą się nasze rozmówczynie, to jednak wciąż sporo ludzi angażowało się w dobroczynność i wsparcie ukraińskich uchodźców. Rok później sytuacja jest inna, pomaganie zostało u części społeczeństwa wyparte przez obawy, wrogość (Kubiciel-Lodzińska i Kownacka, 2023), antagonizmy i konflikty, co przewidywałyśmy już wcześniej (Baran i Grzymała-Moszczyńska, 2022) i co jest zbieżne z teorią powstawania uprzedzeń Stephana i Stephan (2000). Wydaje się również możliwe, że w dużym stopniu zaadaptowaliśmy się jako społeczeństwo do sytuacji, w której trwający kryzys migracyjny nie wzbudza już tak silnych emocji (wyczerpanie współczuciem, *compassion fatigue*, Figley, 1995).

Raport był pisany z myślą o instytucjach i fundacjach współpracujących z uchodźcami z Ukrainy. Mamy jednak nadzieję, że będzie on też użyteczną lekturą dla studentów pragnących realizować badania z udziałem osób z tzw. grup

wrażliwych oraz z osobami z innej kultury. Podczas realizacji naszego badania z dużą dbałością i rygiorem podchodziliśmy do kwestii etycznych związanych z sensownością prowadzonych wywiadów, pytając same siebie jaka realna korzyść wyniknie z tych badań dla Ukrainek uczestniczących w wywiadach. oraz dbając o dobrostan uchodźczyń (do tej kwestii odnosimy się szerzej w Metodzie), a także mając na uwadze nasz własny etnocentryzm, któremu starałyśmy się zapobiec m.in. poprzez pracę w zespole dwukulturowym.

Zanim przystąpią Państwo do lektury, chciałybyśmy zaznaczyć problemy terminologiczne dotyczące kluczowego słowa w tym raporcie, mianowicie „uchodźców/ uchodźczyń”. Trzeba bowiem pamiętać, że w świetle Konwencji Genewskiej osoby uciekające przed wojną z Ukrainy nie są uchodźcami. Ze względu jednak na procesy psychologiczne związane z migracjami przymusowymi, którym podlegają osoby zmuszone do ucieczki z własnego domu i kraju, niezależnie od przyznanego w kraju przyjmującym statusu prawnego – będziemy w tym tekście używać obu terminów: uchodźcy/ uchodźczynie, osoby uciekające przed wojną, osoby uchodźcze zamiennie.

Zapraszamy do lektury.

2.

RAPORT Z BADANIA

Cele badania i procedura

Badanie było odpowiedzią na potrzeby Fundacji Splot Społeczny. Fundacja pragnęła dokonać ewaluacji swoich dotychczasowych działań wspierających uchodźców z Ukrainy oraz szukała informacji na temat tego, w jakim zakresie świadczona przez nią pomoc odpowiada na realne potrzeby osób, do których jest kierowana i jakie są priorytety w zakresie otrzymywania tej pomocy ze strony beneficjentów. W celu uzyskania takich informacji organizacja zwróciła się z prośbą o pomoc i przeprowadzenie badań do Uniwersytetu SWPS w Warszawie. W rezultacie badanie powstało we współpracy badaczek z Uniwersytetu SWPS, Uniwersytetu Ignatianum, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza z Fundacją Splot Społeczny, która zainicjowała współpracę. Badanie zostało zrealizowane w ramach paradygmatu Community Based Participatory Action Research. Metoda ta jest oparta na idei działań kooperatywnych i polega na naukowym podejściu do rozwiązywania problemów społecznych z uwzględnieniem w procesie osób, których dany problem dotyczy (Chrostowski i Kostera, 2011). W ten sposób wywiązano się z założeń Liamputtong (2007), zgodnie z którymi realizując badania z grupami wrażliwymi społecznie (do których niewątpliwie należy zaliczyć osoby z doświadczeniem uchodźstwa), powinno się założyć, że badanie poprawi w jakiś sposób życie uczestników badania.

Badanie miało charakter eksploracyjny, a jego głównym celem było poznanie psychospołecznych czynników obniżających (1) oraz wspierających odporność psychiczną (2) u Ukrainek, które uciekły przed wojną w Ukrainie i zamieszkały w Polsce po 24 lutego 2022 po to, aby

opracować wrażliwe kulturowo rekomendacje dla osób wspierających uchodźczynie z Ukrainy w Polsce (3).

Postawiono dwa pytania badawcze: 1) Jakie psychospołeczne czynniki obniżają odporność psychiczną uchodźczyń z Ukrainy w Polsce? oraz 2) Jakie czynniki wspierają odporność psychiczną uchodźczyń z Ukrainy w Polsce?

Aby odpowiedzieć na powyższe pytania, przeprowadzono badanie jakościowe (pogłębione wywiady psychologiczne), legitymizując doświadczenia Ukrainek w Polsce poprzez „oddanie im głosu” i włączenie tych historii w dyskurs naukowy. Badanie zrealizowano pomiędzy grudniem 2022 roku a lutym 2023 roku. Przeprowadzono 33 semi-ustrukturyzowane, pogłębione wywiady psychologiczne z uchodźczyniami z Ukrainy w Polsce. Wywiady zostały przeprowadzone zarówno online, jak i osobiście (w Warszawie i w Poznaniu), w trakcie bezpośrednich spotkań, najczęściej w mieszkaniach osób badanych, w języku ukraińskim, rosyjskim, a czasem w mieszance obu języków znanej jako *surzhyk*. Rozmowy trwały od 27 do 167 minut ($M = 72,88$; $SD = 30,26$). Uczestniczki badania otrzymały za swój udział w badaniu kartę upominkową do sklepu Rossmann o wartości 100 zł. Wszystkie wywiady zostały za zgodą osób badanych nagrane (jedynie dźwięk), a następnie dokonano ich transkrypcji i tłumaczenia na język polski. Przed publikacją tego raportu, nagrania wywiadów zostały trwale usunięte. Łączna objętość tłumaczenia, które zostało następnie poddane analizie, liczyła około 600 stron.

Uczestniczki badania

Ze względu na demografię osób uciekających przed wojną w Ukrainie do Polski (przeważająca większość kobiet i dzieci, a także osób starszych, Bukowski i Duszczyk, 2022; Jarosz i Klaus, 2023), do udziału w badaniu zaproszono wyłącznie pełnoletnie Ukrainki, które opuściły Ukrainę po 24 lutego 2022 z powodu rosyjskiej wojny prowadzonej w Ukrainie i które w czasie realizacji badania pozostawały na terenie

Polski. Kryterium doboru było również otrzymanie jakiejś formy pomocy humanitarnej, głównie w prowadzonym przez Fundację Splot Społeczny Centrum Integracji, zlokalizowanym w fazie pomocy interwencyjnej w Terminalu Kultury Goćław w Warszawie przy ulicy Jana Nowaka Jeziorańskiego 24 (od kwietnia do czerwca 2022 roku), a później przy ulicy Wileńskiej 69 (od listopada 2022 roku) oraz w Dzielnicy Saska Kępa przy ulicy Berezyńskiej 27, ale także w Fundacji Polskie Forum Migracyjne.

Kontakt z uczestniczkami badania był możliwy dzięki temu, że korzystając z pomocy w Centrum Integracji w Terminalu Kultury Goćław, podczas pierwszych miesięcy wojny, uzupełniły one ankiety potrzeb (w oparciu o które można było zrobić darmowe zakupy we Freeshopie) i pozostawiły swoje dane kontaktowe w celu uzyskiwania dalszej pomocy. Potencjalne osoby badane zostały wylosowane z listy osób korzystających z pomocy Fundacji. Okazało się jednak, że osoby do których zwróciły się telefonicznie członkinie zespołu badawczego z zaproszeniem do wzięcia udziału w badaniu w czasie i miejscu wybranym przez respondentki były zdziwione tym kontaktem, często nie pamiętały, z jakiej formy pomocy korzystały i że w ogóle korzystały, nie wiedziały kto organizował pomoc w Terminalu Kultury (przestrzeń była dzielona z Urzędem Dzielnicy, więc myślały, że to pomoc państwowa, a nie organizacji społecznej). Wiele numerów telefonów okazało się też nieaktualnych, co mogło być związane z tym, że po początkowym pobycie w Polsce część osób korzystających z pomocy humanitarnej wróciła do Ukrainy lub wyjechała do innych krajów. Problematyczna sytuacja z dostępem do uchodźczyń wymagała zmiany strategii rekrutacji uczestniczek badania i przejścia do doboru próby uznaniowej (*sample of convenience*). W tym celu badaczki wykorzystały listę telefonów do osób, z którymi organizatorki pomocy pracujące w Fundacji Splot Społeczny skontaktowały się z powodzeniem na drugim etapie udzielanego wsparcia, tj. podczas diagnozy sytuacji i dalszych braków dotychczasowych beneficjentów, oraz

korzystając z tej pomocy Fundacji zaznaczyły, że są chętne do dalszego kontaktu i rozmowy o swoich doświadczeniach. Do badania zrekrutowano finalnie 33 uczestniczki w wieku od 21 do 70 lat ($M = 40,29$; $SD = 11,41$).

Badaczki

Badaczki prowadzące badanie to psycholożki (między-)kulturowe zajmujące się problematyką akulturacji (MB, HGM) oraz mające 25 lat doświadczeń w badaniach wśród uchodźców zarówno w Polsce jak i w Turcji i Jordanii (HGM), a także studentki psychologii (IP, YO, VN, JN) i doktorantka antropologii kulturowej (LS). Poprzez listy mailingowe uczelni został wystosowany apel do studentów uczelni znających język ukraiński z ofertą zaangażowania się w projekt badawczy i z prośbą o kontakt. W odpowiedzi na ten apel zgłosiło się sześć osób, które wyraziły zainteresowanie uczestnictwem w przygotowaniu narzędzia badawczego i przeprowadzenia badań. Były to studentki psychologii pochodzące z Ukrainy lub znające płynnie język ukraiński, rosyjski oraz surzhyk i studiujące w Polsce (na różnych kampusach USWPS – Warszawa, Sopot, Wrocław) oraz doktorantka z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Studentki zostały przeszkolone w zakresie prowadzenia wywiadów psychologicznych, a następnie przeprowadziły rozmowy, dokonały ich transkrypcji i tłumaczenia.

Pozycjonowanie badaczek prowadzących wywiady

Badaczka 1:

Polka związana rodzinie ze Lwowem, gdzie spędziła pierwsze lata życia. Często odwiedzała Ukrainę i od co najmniej 8 lat aktywnie współpracuje z partnerami z Ukrainy w ramach pracy w polskich instytucjach kulturalnych i edukacyjnych. Ukończyła Lingwistykę Stosowaną na UW (w parze języków: rosyjski/francuski), studia magisterskie filologiczno-tłumaczeniowe na Sorbonie oraz roczne interdyscyplinarne studia europejskie w Kolegium Europejskim w Natolinie. Obecnie jest studentką II roku

kierunku Psychologia dla licencjatów i magistrów na Uniwersytecie SWPS. Po wybuchu wojny rozpoczęła współpracę z Instytutem Teatralnym, gdzie prowadziła punkt kontaktowy dla ukraińskich ludzi teatru, którzy przyjechali do Polski po 24.02 oraz wspierała rezydencje teatralne dla twórców z Ukrainy w całej Polsce. Następnie przez rok zajmowała się komunikacją w projekcie europejskim skierowanym do ukraińskich urzędników państwowych, którzy przygotowują się do reformowania kraju i negocjowania wejścia do UE. Obecnie pracuje w Fundacji HumanDoc jako koordynatorka projektów pomocowych skierowanych do dzieci i osób dorosłych z Ukrainy, którzy znajdują się w kryzysie uchodźczym. Ma doświadczenie w konsekutywnym tłumaczeniu sesji terapeutycznych z uchodźcami z Ukrainy.

Badaczka 2:

Kobieta pochodzenia ukraińskiego, urodzona w Ukrainie, przeprowadziła się do Polski w wieku 17 lat w związku z rozpoczęciem studiów. Pierwsze studia ukończyła na kierunku Zarządzanie, Marketing i PR oraz Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, Coaching i Mentoring. Aktualnie jest studentką ostatniego roku Psychologii, specjalność psychologia kliniczna oraz 3. roku Szkoły Psychoterapeutycznej w nurcie Psychodynamicznym. Po eskalacji wojny w 2022 r. zaczęła angażować się w inicjatywy wspierające osoby cierpiące z powodu wojny. Aktualnie pracuje w fundacji świadczącej pomoc dzieciom z domów dziecka ewakuowanych do Polski z przyfrontowych okolic Ukrainy.

Badaczka 3:

Jest fizjoterapeutką i terapeutką NDT Bobath, edukatorką zdrowia (magister zdrowia publicznego, Uniwersytet Loma Linda, CA, USA), interwentką kryzysową oraz badaczką migracji (obecnie doktorantka na UAM w Poznaniu). Pomaga ludziom zmieniać życie na lepsze – jako fizjoterapeutka, stosując techniki rehabilitacyjne, jako edukatorka zdrowotna

pokazując zalety zdrowego stylu życia, a jako badaczka – prowadząc badania nad zjawiskiem migracji i udostępniając wyniki badań publiczności oraz naukowcom poprzez wystąpienia konferencyjne i publikacje naukowe. Urodziła się w Ukrainie, studiowała w Stanach Zjednoczonych, a obecnie mieszka w Polsce. Jako fizjoterapeutka pracuje w Fundacji Polskie Forum Migracyjne – organizacji pozarządowej pomagającej osobom ze środowisk migracyjnych w integracji ze społeczeństwem przyjmującym i jej głównym zajęciem jest opieka nad migrantami (głównie dziećmi) z zaburzeniami neurologicznymi lub urazami, a celem jest pomóc im w przezwyciężeniu traumatycznych doświadczeń i uzyskaniu lepszego zdrowia. Dodatkowo jest członkiem zespołu badawczego CeBaM UAM (projekt NCN), prowadzącego badanie stopnia integracji dzieci z doświadczeniem migracji w polskim systemie edukacyjnym w województwach wielkopolskim i dolnośląskim.

Badaczka 4:

Ukrainka, urodziła się w Kijowie, gdzie mieszkała przez 17 lat. Obecnie mieszka w Warszawie czwarty rok, gdzie studiuje psychologię kliniczną na Uniwersytecie SWPS. Pierwszy rok studiów spędziła również w Kijowie, studiując prawo na National Academy of Internal Affairs. Po wybuchu wojny zaczęła pracować jako administrator w fundacji charytatywnej, która zajmowała się pomocą uchodźcom z Ukrainy i pomaganiem tym, którzy pozostali w Ukrainie.

Materiały

Narzędzie badawcze, jakim był scenariusz wywiadu częściowo ustrukturuwanego, zostało wypracowane na spotkaniach całego zespołu. Podobnie został opracowany scenariusz kontaktu z potencjalnymi respondentkami, zawierający również informację o badaniu i formularz świadomej zgody. Materiały powstały w języku polskim, po czym zostały przetłumaczone na język ukraiński. Uczestniczki badania wyraziły świadomą zgodę na badanie albo drogą mailową albo ustnie.

Podczas wywiadów poruszane były następujące tematy: funkcjonowanie emocjonalne i nastrój, rozumienie 'domu', strategie radzenia sobie, wyzwania i trudności doświadczane w Polsce, poczucie stabilności, potencjalne konflikty w Polsce, doświadczenia dzieci w Polsce, zwłaszcza w szkole (jeśli dotyczy).

Kwestie etyczne

Z uwagi na dbałość o kwestie etyczne oraz fakt, że uchodźczynie stanowią grupę wrażliwą społecznie, podjęto kroki mające na celu ochronę uczestniczek badania przed wtórną traumatyzacją. Przede wszystkim badaczki nie pytały o doświadczenia wojenne czy traumatyczne. Temat wojny pojawiał się w wypowiedziach uchodźczyń spontanicznie, nie był jednak wywoływany przez badaczki bezpośrednim pytaniem o te kwestie. Uczestniczki zostały również zabezpieczone w taki sposób, że przed badaniem, jak i pod koniec rozmowy, były informowane o możliwości skorzystania z bezpłatnej pomocy ukraińskiej psycholożki - interwentki kryzysowej pracującej w Polsce, która w razie potrzeby mogła je wesprzeć rozmową. Spośród 33 uczestniczek z takiej możliwości skorzystała jedna osoba. Również w mailu zawierającym bon prezentowy, badaczki przesyłały listę kontaktów do bezpłatnych telefonów zaufania czy innych fundacji świadczących pomoc osobom z Ukrainy.

ANALIZA WYNIKÓW

Analiza wyników została przeprowadzona metodą refleksyjnej analizy tematycznej (RTA, *Reflexive Thematic Analysis*, Brown i Clarke, 2022) w programie MAXQDA. RTA jest metodą indukcyjną umożliwiającą analizę empiryczną, której celem jest identyfikacja wzorców znaczeń (Brown i Clarke, 2006, 2022). Metoda ta zakłada postępowanie sześćoetapowe. Pierwszą fazą jest dogłębne zapoznanie się z danymi, oznaczające wielokrotną lekturę materiału. Druga faza obejmuje generowanie kodów początkowych. Faza trzecia polega na wstępnym formowaniu tematów, faza czwarta - na przeglądaniu i sprawdzaniu tematów, faza piąta - na definiowaniu i nazywaniu tematów, a faza szósta - na tworzeniu raportu. Główną analityczką była pierwsza autorka tego raportu (MB), jednak cały zespół uczestniczył konsultacyjnie we wszystkich etapach analizy, a dodatkowo część badaczek aktywnie współpracowała przy kodowaniu wywiadów (MB, LS, VN, YO, JN),

Z uwagi na zróżnicowanie grupy uczestniczek badania, m.in. pod względem sytuacji rodzinnej czy profesjonalnej, statusu socjoekonomicznego, wieku, wykształcenia, miejsca zamieszkania w Ukrainie przed inwazją rosyjską, struktura uzyskanych danych wydaje się dostarczać cennej wiedzy na temat szerokiego wachlarza problemów, doświadczeń oraz sposobów radzenia sobie wśród uchodźczyń ukraińskich w Polsce.

Tabela 1

Skróty wykorzystywane w przykładach cytatów i ich wyjaśnienie

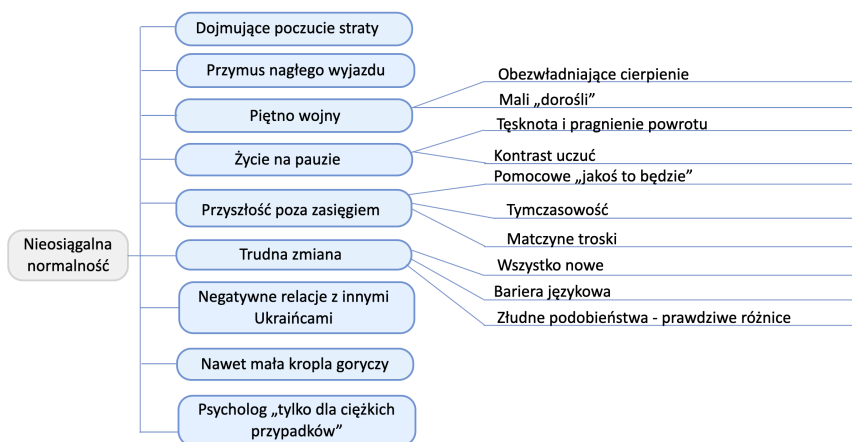
Skrót / zapis	Rozwinięcie skrótu / wyjaśnienie
B	Badaczka
UB	Uczestniczka badania
(P32_48, Poz. 30)	Numer identyfikacyjny rozmówcy oraz pozycja cytatu w wywiadzie
[płacze]	Komentarz badaczki prowadzącej rozmowę
<u>naprawdę</u>	Fraza lub słowo wypowiedziane z emfazą

Analiza wyników w odpowiedzi na pytanie o czynniki obniżające odporność psychiczną Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie

W wyniku analizy czynników ryzyka wyodrębniono jeden temat nadrzędny: *Nieosiągalna normalność*. Temat ten odnosi się wprost do konsekwencji rosyjskiej inwazji na Ukrainę oraz jej całościowych i dalekosiężnych, negatywnych konsekwencji dla ukraińskich uchodźczyń. Konsekwencje te, zwłaszcza w obliczu wciąż trwającego konfliktu, uniemożliwiają prowadzenie tzw. „normalnego” życia. *Nieosiągalna normalność* charakteryzuje sytuację przymusowej migracji (w której osoby czują, że wyjeżdżając, nie miały wyboru), naznaczoną stratą i cierpieniem, na co nakładają się dodatkowe problemy związane z

zaspokojeniem potrzeb swoich oraz rodziny, adaptacją w kraju oraz podtrzymywaniem więzi z Ukrainą.

W odpowiedzi na pytanie o trudności i wyzwania doświadczane przez uchodźczynie z Ukrainy w Polsce, wyodrębniłyśmy dziewięć tematów: *Dojmujące poczucie straty*, *Przymus nagłego wyjazdu*, *Piętno wojny*, *Życie na pauzie*, *Przyszłość poza zasięgiem*, *Trudna zmiana*, *Negatywne relacje z innymi Ukraińcami*, *Nawet mała kropla goryczy*, *Psycholog „tylko dla ciężkich przypadków”* (Rysunek 1).



Rysunek 1. Mapa tematyczna dla czynników obniżających odporność psychiczną ukraińskich uchodźczyń w Polsce: temat nadrzędny, dziewięć tematów i dziesięć podtematów.

Temat ***Dojmujące poczucie straty*** dotyczy uniwersalnego dla uchodźców i szeroko rozumianego poczucia straty („każdy coś stracił”), które znacząco zmieniło ich życie. W sposób dosłowny obejmuje m.in. śmierć bliskich (członków rodziny, przyjaciół, znajomych), ale również utratę majątku, m.in. domu czy mieszkania czy stratę w sensie pogorszenia warunków bytowych, zwłaszcza przestrzeni do życia, np. zamiany domu z ogrodem w Ukrainie na małe, często zbyt małe, mieszkanie w Polsce.

Temat ten odnosi się także w sposób bardziej pośredni czy abstrakcyjny do utraty dotychczasowego życia, w sensie stabilnej codzienności, poczucia bezpieczeństwa, stylu życia, 'normalności' - wiele osób wspominało o tym, że nie da się „żyć tak jak kiedyś”, że wraz z inwazją Rosji na Ukrainę wszystko w jednej chwili zostało wstrzymane. Również rozumienie domu uległo zmianie czy wypaczeniu; wraz z utratą poczucia bezpieczeństwa oraz często dosłowną utratą domu w wyniku bombardowania, u wielu uczestniczek badania zmieniło się rozumienie tego, czym jest dom - z konkretnego miejsca, w którym osoby czuły się bezpiecznie na rozumienie domu jako najbliższej rodziny.

Poczucie straty odnosi się także do kapitału społecznego: utraty relacji, np. dotychczasowych przyjaźni, co jest szczególnie trudnym doświadczeniem dla dzieci, w wyniku czego niektóre z nich mogą nie chcieć zawierać w Polsce nowych znajomości, np. ze względu na poczucie lojalności wobec przyjaciół z Ukrainy lub jako sposób radzenia sobie ze stratą. Utrata relacji miewa również wymiar czysto praktyczny, pozostanie członka rodziny, np. męża, w Ukrainie oznacza, że kobieta musi w Polsce sama sprostać trudom prowadzenia gospodarstwa domowego czy opieki nad dzieckiem, która wcześniej mogła być współdzielona. Innym przykładem może być sytuacja dziecka, które przebywa w Polsce pod opieką dziadków, podczas gdy rodzice dziecka pozostają w Ukrainie.

Dojmujące poczucie straty obejmuje również utratę statusu, do której uchodźczynie nawiązywały, mówiąc o tym, że w Polsce muszą zaczynać wszystko od nowa, niezależnie od wykształcenia i doświadczenia, podejmować jakąkolwiek pracę, często poniżej kwalifikacji, po to by piąć się w górę. Utrata statusu charakteryzowała się również dużo większym wysiłkiem, koniecznym nie tylko do wykonania danej pracy, ale też udowodnieniem osobom wokół, że jest się wartym więcej i że zasługuje się na 'lepszą' pracę i płacę. Jedna osoba wspominała w rozmowie o znajomych inżynierach i

prawnikach pracujących jako sprzątacze, co paradoksalnie ilustruje też stratę dla Polski poprzez niewykorzystanie kapitału ludzkiego o dużym potencjale.

Rosyjska inwazja „odebrała” Ukrainkom przeszłość (np. niszcząc miasta czy miejscowości jako dobytek czy jako konkretne miejsca prywatnych wspomnień), teraźniejszość (zmuszając do wyjazdu i drastycznej zmiany warunków życia), ale i przyszłość. Niektóre rozmówczynie mówiły, że nawet jak wrócą po wojnie do Ukrainy, to i tam, w kraju, wszystko trzeba będzie zaczynać od nowa. Wprost deklarowały, że nie ma powrotu do tego, co było. Wojna zmieniła nie tylko Ukrainę, choćby w taki sposób, że nie ma domu, pracy, prądu czy jedzenia, ale i zmieni/ zmienia Ukraińców. W tym wszechobecnym poczuciu straty, dotkliwa jest utrata również języka ukraińskiego. Niektóre rozmówczynie, które zdecydowały się posłać dzieci do polskiej szkoły, z żalem wspominały o tym, że dzieci nie mają zajęć z języka ukraińskiego. Obawiały się one o powrót do kraju i znajomość języka ojczystego u własnych dzieci. W kontekście tak wielu zmian i strat, zapewnienie ciągłości językowej i edukacji dzieci w zakresie języka ojczystego, może pełnić pozytywną rolę budowania tożsamości społecznej oraz zapewnienia poczucia stabilności i ciągłości.

Przykłady wypowiedzi:



Cóż, wszyscy rozumiemy i ja rozumiem, że staliśmy się praktycznie bezdomni. Nie mamy gdzie mieszkać, nie mamy do czego wracać, cóż, to znaczy fizycznie nasz dom, nasze miasto, gdzie mieszkaliśmy, dorastaliśmy, poznawaliśmy siebie nawzajem, i jeszcze coś, jeszcze coś, spędziliśmy nasze życie.
(P14_48, Poz. 25)

UB: Ja nie chcę wracać do Charkowa, bo boję się, że nawet jak wojna się skończy, to tam wszystko jest zaminowane, zniszczone. Będę musiała układać swoje życie od nowa. Bo nauczycieli, np. już nie ma... naszej szkoły też nie ma - została zbombardowana.

B: *Czyli taka bardzo niestabilna sytuacja?*

UB: Tak. Gdybyśmy wrócili, to musielibyśmy szukać mieszkania, znaleźć inną szkołę, itd. Wie pani, te wszystkie poszukiwania od nowa.

B: *Oczywiście, rozumiem.*

UB: Czyli to nie jest powrót do tego, co było, to jest kolejna przeprowadzka donikąd i z szukaniem wszystkiego. (P24_35, Poz. 112-116)

No tak, tak mnie męczą te zdjęcia, te strzelaniny, te filmy, które pokazują stan, w jakim wszystko jest teraz i... no, to jest straszne. I rozumiesz, że.. tam byłaś, tam się spotkałaś, tam kogoś poznałaś, tam chodziłaś do pracy, tam miałaś jakieś uczucia, jeszcze coś, jeszcze coś, jeszcze coś, tam się dziecko urodziło, tam chodziłaś do przedszkola, tam się bawiłaś, no tam jeszcze jedna rzecz, tu się uczyłam autem, tam... no tak w skrócie prawie każdy zakątek, co metr i wszystko jest teraz w takim stanie że... no... prawda, jak to mówią - rozerwane, pokruszone, oplute, zniszczone i do tego w duszę napluli. Nie wiem, jak przeżyć to, to chyba nawet niemożliwe [płacze]. (P14_48, Poz. 27)

Trzeba sobie znaleźć pracę, jakąkolwiek pracę, byle jaką pracę, nawet nie w swoim zawodzie, żeby chociaż jakoś tam wytrwać, dożyć, żebym nawet mogła poczuć, że zaszły jakieś zmiany w naszym życiu. No i tak to jest, to „wybija z rytmu” rozumiem, że nic na to nie poradzę i... [wzdycha] no to jakoś trzeba szukać, ale dokładnie, rozumiesz, rozumiesz, że byłeś... osobą, byłeś, miałeś jakiś status, byłeś szanowany, byłeś znany, byłeś mile widziany, ty... jakoś, jak, jak... był jakiś sens, to tutaj... jesteśmy tutaj... brakuje nam wszystkiego tego. (P14_48, Poz. 31)

”

Temat **Przymus nagłego wyjazdu** odnosi się z jednej strony do szoku przeżytego w momencie kiedy okazało się, że Rosja faktycznie rozpoczęła inwazję, poczucia całkowitego braku gotowości na wojnę i jej następstwa oraz do dość uniwersalnego poczucia, że jest się zmuszonym opuścić swój kraj, że w tak kryzysowej i nagłej sytuacji, nie miało się po prostu wyboru. ‘Przymus’ wiązał się głównie z ratowaniem życia, szukaniem bezpieczeństwa i z zobowiązaniem oraz odpowiedzialnością za dzieci (podobnie jak w temacie Wszystko dla dzieci). Choć uczestniczki badania były świadome zagrożenia ze strony rosyjskiej, niektóre wspominają, że gdy doszło do inwazji, sądziły, że wojna potrwa bardzo krótko, ponieważ żyjemy w ‘cywilizowanym świecie’ i przecież na pewno konflikt musi się jakoś szybko rozwiązać. Dużo osób, które podjęły decyzję o wyjeździe, uciekało przed działaniami wojennymi, chciało przede wszystkim przekroczyć granicę (motywy wypychające), a dopiero drugorzędną kwestią było to, dokąd uciekają. Zdarzało się, że Polska była po prostu dość przypadkowym

wyborem, ale też wiele osób miało w Polsce wcześniej znajomości czy nawet rodzinę, stąd kierunek ucieczki był dla nich oczywistym i konkretnym wyborem. Uczestniczki badania często wspominały o wsparciu rodziny i nakłanianiu ich przez innych bliskich do wyjazdu. Ze względu na nagły charakter inwazji i pośpiech, wiele osób zostawiło w Ukrainie cały swój dobytek, często nie zabierając nawet najpotrzebniejszych rzeczy, nie mówiąc o materiałach potrzebnych do wykonywania pracy już w Polsce. Dla niektórych rozmówczyń jednym z motywów wyjazdu był ich stan psychiczny związany z ciężkimi przeżyciami czy traumą wywoływaną przez np. alarmy bombowe czy naloty. Nagły charakter zdarzenia ma również związek z poczuciem wyrwania z określonej społeczności czy warunków. Niektóre uczestniczki badania wspominały o dużych trudnościach adaptacyjnych dzieci z tym związanych. Uczestniczki badania podkreślały, że przed wojną nie planowały wyjazdu do Polski ani nawet za granicę, niektóre nie miały nawet paszportów zagranicznych². Zdarzało się, że rozmówczynie wspominały, że gdyby kontekst był inny, tzn. gdyby nie były zmuszone do wyjazdu i gdyby nie uciekały przed wojną, Polska jako kraj bardzo by się im podobała. Takie wypowiedzi pokazują, że niezależnie od zasobów i otrzymanej w Polsce pomocy, fakt migracji przymusowej jest psychologicznie trudny i utrudnia adaptację, ponieważ osoby są w kraju nie z własnego wyboru.

Przykłady wypowiedzi:

² W Ukrainie odpowiednikiem polskiego dowodu osobistego są paszporty. Taki dokument ma każda osoba dorosła. Ale paszport zagraniczny, umożliwiający wyjazd z Ukrainy, wyrabia się na życzenie.



B: *A co w ogóle myśli Pani o swojej przeprowadzce do Polski? czy...*

UB: *No to po prostu wymuszona jakaś decyzja...*

B: *Mhm*

UB: *Jeśliby nie to wydarzenie, to nigdy byśmy nie przyjechali, przeprowadzki za granicę nie było w planach. (P12_47, Poz. 59-62)*

Od pierwszych dni byliśmy pod bardzo silnym ostrzałem. Nie chciałam wyjeżdżać z miasta do ostatniej chwili, ale po nalocie, [krótka pauza] jak mnie wyciągnęli spod ściany, zostałam zmuszona, mąż mnie do tego zmusił. Przyjechaliśmy tutaj. (P7_36, Poz. 9)

UB: *Tak, zasadziliśmy, teraz rosną na ogródku, cztery drzewka się przyjęły. A jak siałam, sadziłam... różne nasiona - buraczki, marchewki, tam sadzonki...*

B: *Mhm.*

UB: *Pamiętam jak teraz, że robię dziury, a wie Pani, ziemia od tych eksplozji drży i z tych dziur spadają grudki.*

B: *Mhm*

UB: *To straszne... ja nie... to mój rodzinny dom, tak i... tu obok...i bardzo, oni, wszystko grzmi...*

B: *To trudne...*

UB: *Tak, ty rozumiesz, że jesteś w swoim rodzinnym gniazdku, tam, gdzie... kochałaś, gdzie rodziłaś dzieci, wychowywałaś... [wzdycha]*

B: *Mhm, i już nie może Pani czuć się tak, jak kiedyś, mhm.*

UB: *Nie mogę, tak, i chce się... i takie .. uczucia były, że... kochasz, nie możesz zostawić, ale trzeba jechać. (P9_47, Poz. 98-106)*

W naszym mieście jest straż graniczna, a oni [ruscy] zaczęli ostrzeliwać tę część granicy. Ale bardzo często [ostrzały, bombardowania] trafiały do domów. My mieszkaliśmy daleko, do naszego domu nie trafiły. Ale to małe miasteczko. Wtedy było mi bardzo trudno podjąć decyzję „Jechać!” [płacze, stara się powstrzymać łzy]. Straszne, pamiętam nawet, że w ogóle nie wiedziałam, co robię. Zeszłam do piwnicy „Teraz strzelą, i nie zostanie od Ciebie niczego”. Potem zaczynasz rozumieć, że trzeba jechać z powodu syna. Mój mąż oczywiście od razu powiedział: „Nie jadę nigdzie” [prawie płacze, ledwo powstrzymuje łzy]. I wtedy zaczęliśmy pakować rzeczy, ale nie wzięliśmy tak naprawdę nic poza bielizną i skarpetkami, bo nie mogłam [płacze], nie rozumiałam nawet, co musimy wziąć. Wiedziałałam, że trzeba zmieniać bieliznę i skarpetki. Więc [z ubrania, rzeczy] mamy tylko to, co mieliśmy na sobie. Jakies tam dokumenty - rzuciliśmy [do walizki] - tam certyfikaty szczepień, tam dokumenty medyczne dla syna. Swoich dokumentów medycznych nawet nie zabraliśmy, tylko jego dokumenty medyczne. No i tak [uspokaja głos, starając się w ogóle nie rozpłakać] pojechaliśmy. Na granicę.” (P32_48, Poz. 30)

”

Temat **Piętno wojny** dotyczy bezpośredniego, negatywnego i głębokiego wpływu jaki wojna ma na życie uczestniczek badania oraz ich dzieci. W ramach tego tematu wyodrębniłyśmy dwa podtematy: *Obezwładniające cierpienie* i *Mali „dorośli”*.

Podtemat **Obezwładniające cierpienie** dotyczy kontaktu z wydarzeniem traumatycznym i towarzyszącą mu często niemożnością znalezienia słów na opisanie doznanej

krzywdy, bólu, cierpienia i rozpacz. W tym podtemacie zawierają się również wszelkie symptomy ostrej reakcji na stres, depresji, zaburzeń lękowych, PTSD, związanych z konsekwencjami wojny i ucieczki z kraju, takie jak, na przykład: problemy ze snem, apatia, brak siły na jakiegokolwiek działanie (np. wychodzenie z łóżka czy mówienie), zmienność czy obniżenie nastroju. Obezwładniające cierpienie dotyczyło też wypowiedzi na temat poczucia samotności, braku wsparcia społecznego, bezradności, braku nadziei. Podtemat ten obejmuje również symptomy psychosomatyczne, a także tłumienie w sobie emocji przez kobiety. Niektóre rozmówczynie wspominały o lęku swoim i dzieci w reakcji na wystrzały, hałas (np. fajerwerki, alarm czy syreny) i towarzyszącej im silnej reakcji stresowej. Co rozumiały, przejawy reakcji na stres czy zaburzenia emocjonalne utrudniają czy nawet uniemożliwiają normalne funkcjonowanie: pracę czy nawet jej poszukiwanie, uczenie się w szkole, zawieranie relacji, itd. Część rozmówczyń korzystała z pomocy psychologa i przyjmowała leki.

W przypadku dzieci przejawiających symptomy PTSD zdarzały się opowieści ukazujące nieadekwatną reakcję polskich szkół, w których administracja klasyfikowała i traktowała dzieci po doświadczeniu traumy jako dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu czy o upośledzeniu intelektualnym. Pojawiały się też relacje o nauczycielach krzyczących na dzieci z trudnościami i całkowitym braku zrozumienia dla zachowań będących reakcją na stres w przypadku dzieci, z których część przeżyła bombardowania czy doświadczyła śmierci bliskich.

Przykłady wypowiedzi:



Tak, tak, tak. To było bardzo... Szczególnie, że tutaj w kwietniu zabraliśmy dzieciaczki na Stadion Narodowy przed jakimś meczem. Tam dla dzieci ludzie robili hamburgery, frytki, grillowane kiełbaski. Rozdawali to dzieciom za darmo. A potem usłyszeliśmy trzy, cztery wystrzały. Na ile ja mam stabilną psychikę, nogi się pode mną ugięły. A potem, jak się okazało, jak ogłoszono, to granatami ogłuszającymi po prostu rozganiano wrony na stadionie. To znaczy na moich oczach ludzie tracili przytomność, wpadli w histerię. Tak jak mówię, nawet pode mną się nogi ugięły. To znaczy ludziom musieli dawać środki uspokajające. Najwyraźniej po prostu potrzebowali to zrobić, nie byli w takiej sytuacji jak my. To znaczy to polskie pokolenie. Wiem, że Polska, Warszawa była w ogóle cała zniszczona. Uczymy się po trochu historii. No ale to pokolenie nie było i oni przyznali, że popełnili błąd, że powinni byli nas najpierw uprzedzić przez głośnik, a potem dopiero strzelać. Więc z takimi sytuacjami się spotykaliśmy. No po prostu, kiedy dosłownie 3 minuty później dochodzisz do siebie i włączasz mózg, że jesteś w centrum europejskiego kraju, w sercu, z grubsza mówiąc, w Warszawie, w stolicy, która, no, to nie mogło się tutaj wydarzyć. Może gdzieś na peryferiach, ale wtedy wszyscy by byli postawieni na nogi, wtedy tak. Cóż, w czasie strzałów mózg pracował zupełnie inaczej. (P7_36, Poz. 93)

Mówię, że dopiero co przyjechaliśmy do szkoły, od razu podeszłam do wszystkich, powiedziałam, że jesteście z „gorącego miejsca”. Reakcje dziecka mogą być nieprzewidywalne, tak, tam są działania, jakieś historie w psychice, lęki. Mówię, że nie przyjechaliśmy tu z Zachodniej Ukrainy. Przyjechaliśmy z miejsca, po którym zaczęli uderzać od pierwszego dnia. Moje dziecko spało w wannie, przykryte materacami. Na pierwszym piętrze, bo tak latały u nas samoloty, wyleciały okna, i to nie bombardowali, tylko po prostu latały samoloty. (P7_36, Poz. 116)

(...) czyli najstarsza córka, trafiła do całkowicie polskiej grupy – czyli nie ma ani jednego dziecka, które mówiłoby po ukraińsku czy rosyjsku. Pierwszy tydzień była bardzo zestresowana - aktywnie obgryzała paznokcie. Obgryza paznokcie w ten sposób, kiedy jest bardzo zdenerwowana. (P29_36, Poz. 182)

Pierwsze ... pierwszy miesiąc, półtora ... spałam z dziećmi tylko w jednym łóżku. No starsza ma możliwość spać w innym pokoju i każdego dnia, kładąc się do łóżka, przeliczałam, gdzie są moje rzeczy, jeśli zaraz się zaczną ... zaczną się wybuchy, skąd mam co zbierać i co gdzie składać. I tak było każdego wieczora. (P17_29, Poz. 34)



Podtemat **Mali „dorośli”** dotyczy zarówno styczności dzieci z tematami przed którymi powinny być chronione, a więc brutalności wojny i zabijania, a z drugiej strony roli dzieci jako wsparcia dla matek i ryzyka parentyfikacji. Piętno wojny uchwycone podtematem *Mali „dorośli”* polega na tym, że wojna w sposób całkiem niekontrolowany wdziera się do codzienności rozmówczyń, także do życia ich dzieci, powodując ból i nie dając o sobie zapomnieć. Z jednej strony

matki deklarują jak bardzo próbują ukryć przed dziećmi swoje prawdziwe emocje, z drugiej mówią o tym, że dzieci zauważają ich stan psychiczny (np. smutek) i problemy (m.in. przepracowanie). Rozmówczynie wielokrotnie mówiły wprost, że dzieci je ‘wspierają’ - zazwyczaj jednak chodziło o to, że fakt posiadania dzieci, motywuje je do działania i starań o lepsze jutro (temat Wszystko dla dzieci). W niektórych relacjach jednak granica między motywowaniem rodzica do działania a wspieraniem, które powinno być udziałem dorosłych, a nie dzieci, się zaciera. Wojna oraz sytuacja niepewności w kraju przyjmującym sprawiają, że istnieje ryzyko parentyfikacji, a więc przyjmowania przez dzieci roli dorosłych, zwłaszcza gdy zmienia się dynamika wewnątrz rodziny i brakuje bliskich opiekunów, np. w sytuacji gdy do Polski wyjechała matka z dzieckiem/dziećmi, a ojciec został w Ukrainie.

Przykłady wypowiedzi:



Kiedy przyjechaliśmy już tutaj, tak, to mój syn na początku, przede wszystkim... ja mówiłam, że korzystaliśmy z pomocy psychologów, on zawsze w przedszkolu, zapisaliśmy go tutaj do polskiego przedszkola, wszystkie jego rysunki były czołgi, wszystkie jego rysunki były rakiety i nawet rysował, że gęsi lecą i zrzucają rakiety. Czyli... pisanki na Wielkanoc, wszyscy malowali pisanki, jajka, a u niego była zdobiona raketami i czołgami. (P15_37, Poz. 49)

Ale ciągle wspomina [dziecko], że mówi „nasz dom jest tam, gdzie są bomby”. (P11_37, Poz. 222)

I jest bardzo, idzie i on mnie sam z nim jest, wracam z pracy i mówi: „Mamo, połóż się i prześpij z pół godziny chociaż, będę w domu, będę pilnował, no ..żeby wszystko było dobrze.” Dziecko mi mówi. I za jakiś czas: „Mamo, ja ci, jeszcze trochę, dorosnę - ci pomogę zbierać na mieszkanie, nie pracuj tak dużo”. Serce mi pęka, że dziecko w takim wieku i rozumie wszystko jak dorosły mężczyzna. (P10_34, Poz. 1002)

Starszy, on jest bardziej taki, jak mogę powiedzieć? Jest bardziej skupiony i pamięta, że jest starszy i że musi pomóc młodszemu. I stara się go pociągnąć za sobą, i uważa, że to jego obowiązek. To nie jest jego obowiązek, ale bardzo mu pomaga i stara się, żeby za nim szedł, żeby za nim nadążał. I czuje, że on, ponieważ nie mają w tej chwili ojca, czuje, że powinien być nie tylko bratem, ale i ojcem. Bardzo się pokazuje, jakby był starszy, że powinien pomagać i tak bardzo się stara. (P22_70, Poz. 38)

”

Temat **Życie na pauzie** dotyczy wszystkich czynników, które stanowią przeszkodę w angażowaniu się i budowaniu życia w Polsce ze względu na ogromną tęsknotę oraz myśli na temat równoległych zdarzeń w Ukrainie czy stały kontakt z bliskimi w Ukrainie. Taka sytuacja psychologiczna, w której osoby są silnie zaangażowane emocjonalnie i poznawczo w sytuację ojczyzny jest u niektórych badanych związana mocno z trudnościami adaptacyjnymi. W ramach tego tematu wyróżniłyśmy dwa podtematy: *Tęsknota i pragnienie powrotu* i *Kontrast uczuć*.

Podtemat **Tęsknota i pragnienie powrotu** dotyczy przemożnej tęsknoty i silnie powiązanego z nią pragnienia powrotu do Ukrainy. Dla wielu rozmówczyń „dom” pozostał w

Ukrainie, co wzmagą poczucie obcości w Polsce. Rozmówczyniom stale towarzyszy tęsknota za bliskimi, za domem, przedmiotami, znanym otoczeniem, za zwierzętami domowymi, które pozostały w Ukrainie, a także za utraconą przeszłością. Uchodźczynie czują też lęk o bliskich i martwią się o ich los. Wyjątkowo stresujące są sytuacje, w których z rodziną nie ma kontaktu (np. z powodu przerw w dostawie prądu w Ukrainie), a także częste śledzenie wiadomości z Ukrainy. Uchodźczynie deklarują, że codziennie myślą o domu, bliskich i Ukrainie, wiele jest w stałym kontakcie z osobami w Ukrainie. Istotnym aspektem *Tęsknoty i pragnienia powrotu* jest zawiedziona nadzieja na szybki koniec wojny. Uchodźczynie deklarują, że jechały do Polski z myślą, że wyjeżdżają na krótko i lada moment wrócą do ojczyzny. Niektórym towarzyszy refleksja, że ta nadzieja wygasa i nie wiadomo czy powrót do domu to kwestia dni, miesięcy, czy lat. Czekanie na koniec wojny i możliwość powrotu sprawia, że uchodźczynie funkcjonują niejako 'w zawieszeniu', 'na pauzie', odkładając wiele spraw na później. Uchodźczynie wspominają w rozmowie, że całe ich życie pozostało w Ukrainie, że w Polsce czują, jakby nie żyły naprawdę. Często podejmowane są próby powrotu do Ukrainy, np. pakowanie wszystkich rzeczy, kontakt z wynajmującym celem zakończenia umowy najmu, tylko po to, aby za chwilę dowiedzieć się, że znów nasiliły się bombardowania i w związku z dużym zagrożeniem, następuje zmiana planów i decyzja o pozostaniu w Polsce. Dla wielu osób obecna sytuacja stanowi rozwiązanie tymczasowe, charakteryzujące się biernym oczekiwaniem na możliwość powrotu. Niektóre uchodźczynie odczuwają duże poczucie winy z powodu wyjazdu z Ukrainy.

Przykłady wypowiedzi:



UB: Oj, dom to Ukraina. Nie zamierzam tu zostawać. Jak tylko będzie można jechać... Jestem z Donbasu. Teraz nie można tam pojechać. Nasze miasto jest do ewakuacji. Tam jest przymusowa ewakuacja, czyli nie da się tam mieszkać. A jak tylko sytuacja się tam poprawi, to od razu pojedę do domu.

B: Czyli dla Pani...

UB: Dom to dom. Jakby tu dobrze nie było, to nie jest dom. I mimo wszystko to nie dom.

B: Czyli dla Pani domem jest Ukraina, Donbas, tak?

UB: Oczywiście, tak. (P5_58, Poz. 23-27)

Nadal nie wyszłam z czatu naszej szkoły i dopiero widzę, co się dzieje - że dzieci są w schronie bombowym przez pół dnia. To wywołuje takie emocje, że lepiej tego nie oglądać, bo ja jestem dorosła, a mogę wybuchnąć płaczem na samą myśl o tym, że... no właśnie, wyobrażam sobie, że w tym momencie ja tam jestem. Nie ja, ale moje dziecko tam jest. I to nie jest straszne, to nie Charków, ale jednak sam moment... że jestem w pracy, a nauczycielka pisze na czacie „Jesteśmy z dziećmi w schronie przeciwbombowym, przyjdźcie po alarmie zabrać dzieci”. To znaczy, to jest tak bolesne, że nawet nie można sobie tego wyobrazić, więc nawet nie będę próbować, przepraszam. (P23_43, Poz. 159)

UB: (...) ale, ale..... gdy bywa oglądasz wiadomości, zadzwonisz do domu.... mimo wszystko rozumiesz, że coś, no.... że ty nie jesteś w pełni to... to nie może nigdzie zniknąć - wojna.

B: *Mhm.*

UB: gdziekolwiek w jakim byś nie był, ona z nami zostaje zawsze..... i serce nasze zostaje w Ukrainie. I ten stan emocjonalny zawsze jest z nami. (P9_47, Poz. 179-181)

B: *Jak rozumiem, często myśli pani o domu. A proszę powiedzieć jak te myśli wpływają na Pani codzienność tu w Polsce?*

UB: No nie pozwalają mi się zrelaksować i planować.

B: *Trudno Pani planować, ponieważ Pani myśli są przez cały czas tam, tak?*

UB: Mhm. (P1_35, Poz. 30-35)

”

Podtemat **Kontrast uczuć** dotyczy żalu i trudności pogodzenia się z tym, że podczas gdy w Ukrainie toczy się wojna, giną ludzie, równolegle wokół uchodźczyń toczy się na pozór normalne życie: ludzie chodzą do pracy, szkoły, spacerują jakby nic się nie wydarzyło. Uchodźczynie deklarują, że trudno jest im korzystać z tej ‘normalności’, ponieważ emocjonalnie wciąż przeżywają wojnę, lęk o bliskich i rozpacz. Ten dysonans pomiędzy przeżyciami wewnętrznymi, a spokojem ludzi, natury wokół, jest dla uczestniczek badania trudny do pogodzenia.

Przykłady wypowiedzi:

”

Jak do nas strzelano, to aż łóżka podskakiwały, i rozumiem jak tam jest teraz i mi jest nawet, ja nawet nie mogę teraz zdjęcia wysłać, [płacze] jak tu pięknie [płacze, pauza]. (P2_64, Poz. 37)

*Albo kiedy po raz pierwszy pojechaliśmy na Stare Miasto w Warszawie, poszliśmy z dziećmi na jakiś weekend. Chodziłam i czułam, że wszystko jest bardzo piękne, ale ja nie jestem w stanie się tym cieszyć. A ja mam taki dygot w środku, jest mi źle z tym. Jakiś dysonans z faktu, że wychodzisz na miasto, tam czytasz-słyszysz-widzisz – okropne rzeczy, a tutaj ludzie są spokojni, tam, piją piwo, kawę w kawiarni, słuchają muzyki. I rozumiesz, że tutaj, dobrze, jest bezpieczeństwo! Ale nie możesz jakoś „przymierzyć” na sobie, oto jesteś - jeszcze nie tutaj!
(P30_44, Poz. 100)*

*No kiedy tu przyjechaliśmy był marzec. To był taki kontrast uczuć, bo tam przez cały czas byliśmy w niepokoju. Nie było spokoju, tak, były pewne przeżycia, taki był mój sen w nocy. [śmiech] Kładziesz się wieczorem do łóżka i myślisz, co będzie jutro rano. A jak tu przyjechaliśmy, to... Okazało się, że przyjechaliśmy do samego centrum miasta, ludzie spokojnie sobie chodzą, było bardzo ciepło, jak w wiosenny dzień. Było słonecznie, nawet gorąco. Jakoś już wieczorem wyszliśmy z synem, żeby trochę odetchnąć. Pospacerowaliśmy trochę po mieście, oczywiście wrażenie wywołane Warszawą było niesamowite. Takie piękne duże miasto. [śmiech] Cóż, byliśmy już w dużych miastach, powiedzmy, w Kijowie chociażby, ale w porównaniu z Kijowem Warszawa jest trochę inna. No i pojechaliśmy może po paru dniach do Żółtych Tarasów i mnóstwo ludzi coś kupuje, odpoczywa, uśmiecha się, czyli nie mają tego... takiego jak my mieliśmy, tego uczucia. Byliśmy tacy... Jak oni mogą się tak czuć, kiedy tam, tam niedaleko dzieje się coś takiego. Nie, to uczucie jeszcze jest, ale już jest trochę spokojniej.
(P1_35, Poz. 39)*

Na przykład w Ukrainie miałam takie hobby lalkarskie. Szyłam ubrania, sprzedawałam je, robiłam na drutach. To było takie moje zajęcie „dla duszy”. I przydatne, i przyjemne, nie? A więc byłam w kontakcie z ludźmi, jakichś znajomych tam miałam, pojawiali się nowi. No jakby w moim mieście jest ich bardzo mało, ale jednak są. Jestem z takiego małego, niedużego miasteczka. To nie jest tam Kijów. Więc zabrałam też ze sobą lalki. Mam tkaninę, maszynę do szycia i nici – wszystko mam. Ale nie ma nastroju coś robić. [śmiech] Nie no, robiłabym to, ale wie Pani... Wewnątrz jest coś takiego... A, prowadziłam jeszcze stronę w Instagramie, tam była właśnie moja strona z lalkami. Bardzo lubiłam też robić zdjęcia. Dobrze mi to wychodziło i rzeczy mam takie ładne. W ogóle to planowałam cały 2022 rok inaczej i było to związane z właśnie moim hobby, ale albo na razie to zawiesiłam, albo po prostu odłożyłam to na drugi plan póki co. Nie mogę się teraz jakoś przemóc i zrobić zdjęcie tej samej lalce, wrzucić do Instagrama, opublikować zdjęcie, bo jakoś, cholera, wojna się toczy, a ja się tu bawię lalkami. (P1_35, Poz. 51)

”

Temat **Przyszłość poza zasięgiem** dotyczy trudności uchodźczyń w koncentracji na dalszej przyszłości i planowaniu jej ze względu na frustrację związaną z zabezpieczeniem podstawowych potrzeb, często niepełną czy nieudolną otrzymaną pomocą oraz poczucie tymczasowości i związany z nią brak poczucia bezpieczeństwa. W obrębie tego tematu wyodrębniłyśmy trzy podtematy: *Pomocowe „jakoś to będzie”*, *Tymczasowość i Matczyne troski*.

Podtemat **Pomocowe „jakoś to będzie”** dotyczy niedostatków pomocy otrzymywanej przez Ukraińców w Polsce. Pomimo ogromnej wdzięczności uchodźczyń wobec Polaków, wolontariuszy i instytucji (por. *Drobne akty życzliwości o wielkiej mocy*), uczestniczki badania zauważają, że pomoc jest ogólnie trudno dostępna, często odroczone, słabnąca i rzadko obejmuje wszystkie najważniejsze potrzeby czy wszystkich potrzebujących, co powoduje poczucie niesprawiedliwości. Sfrustrowane i niezaspokojone są często najbardziej podstawowe potrzeby dotyczące znalezienia pracy, mieszkania, czy dostępu do opieki zdrowotnej. Brakuje również powszechnego i łatwego dostępu do informacji na temat możliwych źródeł i form wsparcia, ale także spraw całkiem podstawowych, jak dostęp do opieki zdrowotnej, telefonu, adresy szpitali i przychodni, przypadki do których należy wezwać karetkę, informacja o tym, jak to zrobić itd. Jak zwróciły uwagę niektóre rozmówczynie, nieprawdziwe (np. nieistniejące telefony) czy nieadekwatne informacje (np. mylne informowanie o dostępności czy poziomach kursów językowych czy zajęć dla dzieci) zniechęcają osoby do poszukiwania pomocy. Niektóre uchodźczynie mocno się w ten sposób zawiodły. Zapytane o otrzymaną pomoc, mówią o pustych frazesach i braku konkretnej pomocy. Wyodrębniony podtemat wiąże się również z typowym dla Polski podejściem do planowania polegającym na orientacji krótkoterminowej, wyznaczaniu kierunku działania i pierwszych kroków, przy dość dużej elastyczności i akceptacji zmian, co wyraża się w słowach „jakoś to będzie”. Praktycznie jest to związane z brakiem przygotowania (np. szkół niegotowych na przyjęcie tak wielu dzieci czy dzieci z doświadczeniem traumy), ciągłą zmianą procedur czy brakiem informacji, co wzmacnia poczucie niepewności i braku bezpieczeństwa u uchodźców. Innym aspektem tego podejścia jest również pomoc, która kończy się nagle, bez jakiegokolwiek kontynuacji, pozostawiając uchodźczynie w bardzo niepewnej i trudnej sytuacji, często na granicy przetrwania, przez co część decyduje się na powrót do Ukrainy. Dużym problemem jest

biurokracja (wspominane przez uchodźczynie ‘konflikty z systemem’) i problemy z legalizacją pobytu, a także nowelizacją ustawy o pomocy Ukraińcom. Okazuje się, że nawet dostępna pomoc jest czasem po prostu nieefektywnie zorganizowana (np. wymóg przyjscia z dziećmi, aby uzyskać pomoc i wielogodzinne oczekiwanie w kolejce albo konieczność wczesnego pojawienia się i od stania w kolejce w upale, który dla osób starszych i schorowanych jest po prostu niebezpieczny). Niektóre uchodźczynie wspominały, że starsze Ukrainki są w trudnej sytuacji i mają problemy zarówno ze skorzystaniem z pomocy, jak i z orientacją w polskiej rzeczywistości, często są również samotne, nie mogąc liczyć na wsparcie rodziny w Polsce. Równolegle wydaje się, że pomoc w Polsce jest bardziej nastawiona na młode kobiety z dziećmi, a starsza grupa pokoleniowa, jak również osoby chore, nie mają dostępu do pomocy na równych zasadach (por. Woroniecka-Krzyżanowska i Urbańska, 2023). Inną przeszkodą w uzyskaniu pomocy, np. w urzędach, są kwestie personalne, czyli brak chęci pomocy po polskiej stronie i stwarzanie dodatkowych, niepotrzebnych barier. W podtemacie *Pomocowe „jakoś to będzie”* zawierają się również spostrzeżenia uczestniczek badania dotyczące słabnącego wsparcia emocjonalnego Polaków oraz poczucia solidarności. Ukrainki deklarują, że dostrzegają już zmęczenie Polaków i u części społeczeństwa bardziej antagonistyczne postawy niż na początku.

Przykłady wypowiedzi:



Bo do tej pory Polska w ramach programu dawała taką możliwość, że ludzie mogli się utrzymać i żyć. Ale później, kiedy program po 4 miesiącach... się zdezaktualizował, to ludzie nie mieli możliwości dalej żyć w takich warunkach, za to co im oferowano i dlatego wielu musiało wrócić na Ukrainę, bo nie byli w stanie. (P28, Poz. 58)

Oczywiście, że się zmieniła, bo na początku wojny była duża pomoc. Było poczucie, że na każdym kroku chcą ci pomóc. Teraz to spadło do zera. Chodzi mi o to, jakby wielu ludzi mogło się nawet trochę obrazić, bo ile można siedzieć na głowie, wielu ludzi myśli, że Ukraińcy przyjechali i siedzą wyłącznie na jakiejś pomocy, którą daje ONZ. Uważają, że nic nie robią, siedzą na pomocy i to wszystko, choć w rzeczywistości Ukraińcy są tak dobrzy. Wykonują takie prace, o których nawet Polakom się nie śniło. Więc wydaje mi się, że na początku była większa pomoc, a teraz się zmniejszyła, ale nadal jest dobry i ciepły stosunek Polaków do nas. (P20_40, Poz. 134)

To znaczy, od lata zaczęły się masowo otwierać kursy językowe. Nadal mam wrażenie, że w pierwszych miesiącach Polacy myśleli, że to wszystko przejściowe, że to potrwa miesiąc, dwa, maksymalnie trzy i wszyscy wrócimy. Cóż, rzeczywiście w maju wielu Ukraińców wyjechało. Nie wiem dlaczego, każdy ma swoje powody. Ktoś po prostu bardzo się stęsknił lub nie znalazł tu pracy, coś, każdy ma swoje. Wielu jednak wróciło. Dopiero latem zaczęły się jakieś poważne kroki, chociażby oświatowe, wyszła nowelizacja ustawy, o ile się nie mylę, o tym, że ukraińskie dzieci są zwolnione z atestacji, czyli przenoszone do następnej klasy niezależnie od tego, jakie miały oceny na wiosnę, ale te poprawki wyszły po tym, jak zostałam wyrzucona ze szkoły z dziećmi, właśnie z tego powodu. (P3_38, Poz. 73)

Ale sytuacje konfliktowe zdarzają się nie tylko z ludźmi, ale także z systemem - takich biurokratycznych kwestii jest bardzo dużo. Znam osoby, które nie mogą rozwiązać umowy najmu mieszkania - bo za zerwanie umowy są jakieś kary. Zdarzają się przypadki, gdy ludzie chodzili do szkoły policealnej, zapisali się, ale z jakiegoś powodu tam nie poszli – okazało się że tam grzywny są również wysokie. (P29_36, Poz. 172)



Podtemat **Tymczasowość** odnosi się do koncentracji na teraźniejszości wymuszonej przez poczucie braku bezpieczeństwa i stabilności. Uchodźczynie deklarowały, że nie mają poczucia wpływu na otaczającą je rzeczywistość, mówiły, że płyną z prądem albo że wojna ukazała, że człowiek może planować, a wszystko i tak może się zmienić w jednej chwili, więc nie ma sensu wybiegać daleko w przyszłość. Choć jest to oczywiście naturalna reakcja na sytuację w której znalazły się uchodźczynie, jednak niesie ze sobą ryzyko wyuczonej bezradności.

Wiele osób ma niezaspokojone podstawowe potrzeby bytowe, takie jak pewny dach nad głową, pieniądze na życie, praca. Rozmówczynie podkreślają mocno, że ich poczucie bezpieczeństwa, wolności i stabilności jest w dużej mierze uzależnione od finansów. Brak pracy, pieniędzy czy niestabilne zatrudnienie i problemy mieszkaniowe mocno i negatywnie wpływają na samopoczucie uczestniczek badania. Uchodźczyniom towarzyszy strach, w dużej mierze właśnie o niemożliwość zaspokojenia podstawowych potrzeb oraz potrzeb finansowych. Innym źródłem niepokoju, poza wspomnianym wcześniej martwieniem się o bliskich, jest strach o to, czy po wojnie będzie dokąd wracać, jak będzie wyglądać ta nowa rzeczywistość, również strach przed długą wojną, która rozszerzy się poza Ukrainę. W tych warunkach braku poczucia bezpieczeństwa i stabilności, w której wojna wciąż trwa i nie wiadomo kiedy i jak się zakończy, Ukrainkom trudno jest podjąć decyzję o pozostaniu w Polsce (np. jedna uchodźczynie odnosi się do konieczności podjęcia decyzji jako 'miecza wiszącego nad jej głową'). Poczucie braku stabilności i wszechobecna tymczasowość utrudniają uchodźczyniom zaangażowanie w Polsce. Często było twierdzenie, że skoro osoby są tu na chwilę, nie ma sensu, żeby inwestowały w życie tutaj. W niektórych przypadkach takie podejście rezultuje niepodejmowaniem nauki języka polskiego czy decyzją o nie doszkalananiu się celem znalezienia lepszej pracy, zwlekaniem z zapisaniem dzieci do szkoły. Poczucie

tymczasowości jest silnie związane z brakiem poczucia sprawczości.

Przykłady wypowiedzi:



UB: Tak, była taka obawa, a potem człowiek się trochę przyzwyczaja [śmieje się]... i... jaki jeszcze... a strach jeszcze był na początku wojny i, prawdopodobnie, teraz jest - pozostanie bez pracy.

B: *Mhm.*

UB: Tak, stracić pracę. On zostaje, ponieważ... nie możemy być pewni, że... że... w takiej sytuacji, sytuacji i tak bardzo nam pomagają... nasza firma pomaga, ale nie ma pewności, co będzie jutro, pojutrze, powiedzą mi „przepraszamy, nie możemy już...”

B: *Mhm, rozumiem, czyli...*

UB: „...nie potrzebujemy cię”. (P9_47, Poz. 249-253)

B: *Hm, w porównaniu. Więc mówi Pani, że trudno coś planować i że przede wszystkim żyje Pani jednym dniem. Jak Pani myśli, co na to wpływa?*

UB: Chyba niestabilność

B: *Hm.*

UB: Jakby takie... no nie możesz zaplanować na takie pewne okresy, no i tak czy inaczej, jesteś tutaj tymczasowo i... no nie na stałe - to też ma znaczenie.

B: *Tak, czyli to jest takie poczucie niestabilności, które jest obecne, ponieważ rozumie Pani, że wkrótce wyjedzie Pani stąd.*

UB: Tak.

B: *I niby nie widzi Pani sensu.*

UB: No tak. (P12_47, Poz. 237-244)

Cóż, teraz na przykład są różne targi [po polsku], więc możesz pójść, zobaczyć, co ludzie kupują, co możesz, powiedzmy, kupić sobie. Ale ja tak:, pójdę i popatrzę, popsuje mi się humor [śmiech]. No, coś tam zobaczę, wazon czy coś, ale nie mogę tego kupić, bo po co mi on tutaj? [śmiech] No, kupowanie swetra dla syna jest normalne. A żeby coś takiego na dłużej, no niczego takiego tutaj nie kupujemy. (P1_35, Poz. 47)

Dlatego, że wtedy to był tylko wycinek twojego życia. No kiedy byłeś w domu, tak, miałeś warunki i istniało ryzyko nalołu i utraty życia w sekundę. A tu teraz sytuacja jest skomplikowana. Ty nie wiesz, czy jutro może nie znikną warunki do życia, jeśli tak, to w jakim stopniu, na jak długo i na ile to będzie stresujące, no i ... dlatego to jest jeszcze trudniejsze. Wtedy, kiedy zaczęła się wojna nie wiedzieliśmy ... tam sklepy, tak, wszystkie zamknięte i niektórzy ludzie panikowali, co nam przyjdzie jeść jutro. Tego, na przykład, się nie bałam. (P17_29, Poz. 306)



Podtemat **Matczyne troski** dotyczy przeszkód pojawiających się w codziennym życiu matek, które skutecznie uniemożliwiają myślenie o przyszłości, planowanie długoterminowe i rozwój osobisty. Uchodźczyniom doskwierają przede wszystkim takie problemy jak brak możliwości podjęcia pracy w przypadku posiadania małych i/ lub chorowitych dzieci, co jest związane z brakiem jakościowej i bezpłatnej opieki nad dziećmi. Konsekwencją tego braku dostępnej opieki jest również brak czasu wolnego - czasu dla siebie samej, a życie toczy się między pracą (o ile udało się taką znaleźć, a dziecko zostało przyjęte do przedszkola/szkoły) a opieką nad dzieckiem w domu i

obowiązkami domowymi. Uchodźczynie wspominały też, że choć bardzo by chciały skorzystać z oferty bezpłatnych zajęć (np. jogi), to nie mają kiedy, ponieważ nie mają z kim zostawić dziecka/dzieci.

Przykłady wypowiedzi:



B: *Mm-hmm.*

UB: *I żeby mąż był i normalna rodzina...*

B: *Mm-hmm.*

UB: *była.*

B: *A co dla Pani oznacza ten dom, czyli to są Pani bliscy, to Pani rodzina, tak?*

UB: *Tak.*

B: *To Pani dziecko, to...*

UB: *Tak.*

B: *Czyli to nie jest jakieś konkretnie miejsce, to ludzie, którzy cię otaczają, tak?*

UB: *Nie, nie, nie, nie, to rodzina.*

B: *Mm-hmm, a proszę powiedzieć, jak te myśli o domu, czyli o Pani bliskich wpływają na Pani codzienne życie tutaj w Polsce?*

UB: *[kilkusekundowa pauza] Szczerze, mówię, wprowadza w depresję.*

B: *Mm-hmm.*

UB: *Że nie mam tego, czego chcę mieć i nie mogę mieć, po prostu, ja widzę, jak moje dziecko cierpi, jak moje dziecko rośnie, potrzebuje również normalnego własnego pokoju, a nie akademika. (P10_34, Poz. 107-122)*

Bo dość trudno było przebywać z dziećmi w zamkniętej przestrzeni 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, nie mając możliwości oddania ich ani dziadkowi, ani babci - przez kilka miesięcy. (P29_36, Poz. 180)

UB: Wie Pani, jest taka sytuacja, że... nie... bardzo chciałabym, bardzo chciałabym uprawiać jogę i nawet fitness znalazłam też dla pomocy dla Ukraińców, fitness, gdzie można iść za darmo dwa lub trzy razy w tygodniu. Nie mogę, ponieważ mam dwoje dzieci, to u mnie wychodzi, to jeden zachorował, to drugie zachorowało i one tak się zmieniają i to... wychodzi, że trzeba dużo jeździć po Warszawie. To pojechać tam, to pojechać tu.

B: *Uhum.*

UB: To... dokumenty, to jeszcze coś, to jeszcze coś, to po szpitalach. Więc sama dużo jeżdżę do szpitali, ponieważ również mam jakieś problemy ze zdrowiem.

B: *Uhum, czyli brakuje czasu na takie rzeczy.*

UB: Brakuje czasu na siebie, powiem Pani. (P15_37, Poz. 131-135)

Tak, ja nie mogę wyrażać swoich negatywnych emocji, dlatego, że mam obok siebie dzieci i one 24 godziny są ze mną. Nie mogę się całkowicie przestawić, bo znowu dzieci są zawsze w pobliżu... Odpocząć, po prostu pobyc na osobności, nie wiem, pójść gdzieś pokrzyczeć, też nie mam możliwości. Jedyne mój czas, kiedy mogę pobyc sama, to noc. (P17_29, Poz. 18)



Temat **Trudna zmiana** dotyczy trudności i wyzwań doświadczanych już po przekroczeniu granicy z Polską, związanych z migracją i z rozpoczęciem życia w Polsce i obejmuje trzy podtematy: *Wszystko nowe*, *Bariera językowa*, *Złudne podobieństwa - prawdziwe różnice*.

Podtemat **Wszystko nowe** obejmuje stresory związane z dużą zmianą, przede wszystkim kraju zamieszkania, ale też

pracy (np. zmiana branży albo podjęcie pracy fizycznej) oraz warunków środowiskowych czy klimatycznych (np. brak słońca, mniejszy kontakt z naturą) czy też samej podróży i przeprowadzki. Powiązany z tą zmianą jest brak wiedzy i podstawowej orientacji w otoczeniu, co skutkuje stresem i trudnościami adaptacyjnymi. Uchodźczynie zwracają uwagę na to, że zmiana kraju pobytu skutkuje koniecznością uczenia się niemal wszystkiego od nowa. Jako przykłady początkowych problemów można wymienić m.in.: orientację w miejscu zamieszkania, strach przed zgubieniem się, działanie komunikacji miejskiej, dostęp do ochrony zdrowia, obowiązujące prawa, zasady i przywileje, brak znanych z Ukrainy produktów, rozwiązywanie problemów np. w urzędzie, jak załatwiać formalności (np. kwestia prawa jazdy), itd. Dla niektórych osób nieznajomość okolicy oraz tego, jak załatwiać podstawowe sprawy była jednym z czynników, powstrzymujących uchodźczynie przed prowadzeniem aktywnego trybu życia czy nawet wychodzeniem z domu w celach innych niż zupełnie niezbędne, podstawowe sprawy. Niektóre rozmówczynie wspominały o tym, że w różnych centrach pomocy dostawały ulotki czy informacje nt. podstawowych kwestii, jednak będąc w stresie i tak czuły się bezradne - brakowały im kogoś, kto te podstawowe rzeczy wytłumaczyłby w prosty i przystępny sposób.

Starsze rozmówczynie zauważają, że zaawansowany wiek jest dodatkową trudnością w przystosowaniu się do nowych warunków. W większości przypadków adaptacja przychodzi z czasem, ale są też osoby u których sytuacja nie poprawia się lub wręcz pogarsza (im dłużej, tym trudniej). Z kolei dla dzieci problemy adaptacyjne w kraju nakładały się na problemy adaptacyjne w placówkach edukacyjnych, niektóre matki wspominały o lęku separacyjnym dzieci albo problemach dzieci z przystosowaniem się do innego jedzenia w przedszkolu/szkole niż to, do którego przywykły w Ukrainie (np. kanapki zamiast kaszki). Dla niektórych dzieci trudne było zawieranie znajomości, np. z obawy o to, że się do kogoś przywiążą, a te osoby znów znikną z ich życia. Niektóre

uchodźczynie wspominają, że znajomi Ukraińcy i Ukrainki, którzy nie byli w stanie się zaadaptować w Polsce, wrócili do Ukrainy, inni wpadli w problemy alkoholowe.

Przykłady wypowiedzi:



I musieliśmy jeszcze dojechać około 40 minut do Warszawy, jeśli jechaliśmy do Warszawy. A to uczucie, kiedy jesteś na dworcu i nie wiesz, gdzie musisz iść. Z pociągami, dla mnie to było bardzo trudne, nie mogłam zrozumieć ich systemu... tych pociągów i długo to dla mnie trwało, zanim zrozumiałam, ale teraz już mogę usiąść na pociąg i jechać z zamkniętymi oczami i już wszystko rozumiem, ale na początku było to dla mnie bardzo trudne. Wydawało mi się, że to jakiś niezrozumiały system. (P11_37, Poz. 136)

Przede wszystkim, kiedy przyjechaliśmy, musiałam się przyzwyczaić do miejsca, zrozumieć, co się tu dzieje. W ogóle, nie mogłam od razu po przyjeździe szukać przedszkola, gdyż nie rozumiałam: gdzie jestem, co mam robić, gdzie mam iść, jak wszystko tutaj funkcjonuje. Musiałam przynajmniej poznać swoją okolicę, dowiedzieć się jacy są tu ludzie i jakie panują zwyczaje. Sama musiałam się przyzwyczaić i wtedy zaczęłam myśleć, że muszę postać syna do przedszkola. (P19_32, Poz. 96)

A tak, w zasadzie to można porównać ze ... ślepotą, jak wtedy, kiedy człowiek traci wzrok, no nie wiem, po prostu miałam taką sytuację w życiu i nie widziałam przez kilka dni ... i ... kiedy jesteś tam, gdzie niczego nie znasz, jesteś w tak bardzo silnym stresie emocjonalnym, że jesteś gotowy stracić przytomność, bo wydaje ci się, że tak będzie łatwiej. Bo nie wiesz, zrobisz krok, co będzie tam. (P17_29, Poz. 150)

No tak, wszystko jest jakby, wszystko inaczej, jakbyś zaczął od nowa, jakby się przyzwyczył do życia na Ukrainie, masz tam pracę, dom, wszystko już idzie swoim tokiem i robisz wszystko, jakbyś się uczył wszystkiego od nowa, nawet jak jeździć do pracy, pracować, rozmawiać z Polakami, a ja zmieniłam branżę i to też jest bardzo ważne. (P12_47, Poz. 96)



Podtemat **Bariera językowa** odnosi się do wszelkich trudności i wyzwań związanych z nieznaną języka polskiego. Ten brak możliwości (płynnej) komunikacji jest powiązany ze wstydem językowym, brakiem pewności siebie oraz stresem w sytuacjach, w których trzeba się komunikować z Polakami. W radzeniu sobie ze stresem nie pomagają negatywne reakcje niektórych Polaków na próby porozumiewania się Ukrainek w języku polskim w sytuacji, kiedy jeszcze nie mówią płynnie. Te wyzwania prowadzą często do unikania interakcji z Polakami i wykorzystywania nowych technologii (np. translatorów) w komunikacji, której nie da się uniknąć. Uchodźczynie wspominały również o tym, że gdy nie zna się języka polskiego, wiele drzwi jest dla nich zamkniętych, jednocześnie te rozmówczynie, które podjęły próbę nauki, zauważały czasem, że skuteczność kursów językowych online jest niższa niż tych na żywo. Kobiety zauważały też, że nieznaną języka u dzieci wpływa negatywnie na postępy w nauce, niektóre dzieci doświadczały trudności w nauce języka, choć zazwyczaj i tak radziły sobie z tym szybciej niż matki, pomagając czasem rodzicom w komunikacji z Polakami.

Przykłady wypowiedzi:



Na początku towarzyszył mi strach, ponieważ nie wiedziałam, jak do nich mówić, jak poprawnie wyrazić swoje myśli, swoje emocje, a potem... gdy już zaczęłam uczyć się języka tak uporczywie, tam były darmowe kursy online i wtedy miałam już złość na siebie, ile można uczyć się tego języka, że nie można go opanować? Tym bardziej, że jest podobny do ukraińskiego, są podobne słowa. (P13_21, Poz. 223)

(...) ja rozumiem, że to trzeba robić, ale to jest trochę stresujące, i stresuje jeszcze bardziej to, że... rozumiesz, że jesteś w obcym kraju. Rozumiem, że nie mówię dobrze po polsku, że mogę czegoś nie zrozumieć i ten bariery niemożności porozumienia - to też stresuje i to jest jeden z tych czynników, które czasami powodują, że nie chce się o nic pytać, ponieważ... ponieważ rozumiem, że mogę źle zapytać. (P16_29, Poz. 405)

Idzie bardzo dobrze jeżeli chodzi o zrozumienie. Rozumiem bardzo dobrze, ale powiedzieć - nadal jest to dla mnie bardzo trudne, naprawdę trudne. Cóż, tam, na poziomie sklepu - to normalne. Ale rozmowa "dłuższa" już jest trudniejsza. Próbowalam odpowiadać - na ulicy jeżeli ktoś się pyta "jak się gdzieś dostać?" ; w przedszkolu - dziecko chodzi do polskiego przedszkola. Wszyscy i dyrektor, i wychowawcy są Polakami. Staram się jakoś mówić po polsku-ukraińsku-angielsku. Cóż, to nie jest tak, że siedzieliśmy tam, ale prowadzimy tam jakąś rozmowę. Tylko krótkie komunikaty czy problemy do rozwiązania - na przykład, aby zapisać dziecko do logopedy. (P30_44, Poz. 87)

A oto kiedy byli tacy „krzywo patrzący” - nieprzyjemni, no-oo, to nie konflikt, a po prostu taka [nieprzyjemna sytuacja]. Szczególnie boli, gdy się uczysz [języka], i tak długo zdania dobierasz, a ty - już myślisz „Jak tak?” Ale, to było na początku, bo teraz nauczyłam się już nie zwracać uwagi. Bo obraźliwe, że tak się przygotowałaś, a ona [sprzedawczyni] jak zrobi oczy po pięć złotych, krzywo patrząc ‘słucham?! - co tam chcesz’?!? I ty taki [wewnątrz myślisz] - Boże, już nie chcę ani buraków, ani cebuli, po prostu chcę wyjść z tego sklepu. Ale były też odwrotne sytuacje, sprzedawczyni podpowiada - ‘ja Pani to i tam podam, i tam podam, a to za niedługo skończy, a ja widzę, że lubicie to tamto’. No właśnie, różne były doświadczenia. Moje doświadczenia, przeważnie w większości przypadków, były pozytywne. (P32_48, Poz. 98)

”

Podtemat **Złudne podobieństwa - prawdziwe różnice** odnosi się do różnic kulturowych pomiędzy Polską a Ukrainą, które wymagają przystosowania. Różnice te często były dla uchodźczyń zaskakujące, ponieważ Polska i Ukraina są do siebie dość podobne (tzw. niski dystans kulturowy). Jednak, jak zauważyła jedna rozmówczyni, podobieństwo nie oznacza tego, że w obu krajach wszystko będzie wyglądało tak samo. Rozmówczynie wymieniają takie różnice, jak chociażby inna organizacja codzienności: zamknięcie polskich sklepów w niedzielę, inne święta i dni wolne, inne dni i/lub godziny pracy poczty i banków, edukacja podstawowa do 8-ej, a nie 11-ej klasy, inna organizacja dnia w przedszkolu (kwestia leżakowania czy mycia zębów), oceny w szkole zamiast punktów, inne działanie komunikacji miejskiej w weekendy niż w dni powszednie, segregowanie śmieci; różnice w normach, jak np. oczekiwanie większej ciszy w komunikacji miejskiej w Polsce, inne jedzenie preferowane

przez dzieci (nieprzyzwyczajenie ukraińskich dzieci do kanapek, zupy ogórkowej, żurku, itd.) albo oczekiwanie od dzieci w szkole, że nieporozumienia czy wykroczenia będą zgłaszać nauczycielce zamiast rozwiązywać między sobą czy to, że małe dzieci nie przemieszczają się w Polsce samodzielnie tylko zawsze towarzyszą im dorośli; różnice kulturowe w zakresie wartości, dotyczące m.in. większego dystansu interpersonalnego w Polsce, różnice w podejściu do atrakcyjności, kobiecości i „dbania o siebie”, inne podejście do zasad i regulacji (zdaniem rozmówczyń w Polsce jest ono bardziej restrykcyjne), jak również ogólnie inny sposób wychowywania i edukacji dzieci w polskiej szkole (bardziej równościowy, czasem określany mianem ‘permisywnego’).

Przykłady wypowiedzi:



Na początku oczywiście nie czułam się zbyt komfortowo w Polsce, wydawało się, że wiele rzeczy jest podobnych do tego, ponieważ w Ukrainie jest naprawdę podobnie, ale wcale nie tak samo. Różnica tkwi w małych rzeczach: podchodzisz do autobusu i musisz nacisnąć przycisk, aby otworzyć drzwi, w Ukrainie tego nie robisz. A gdy tylko przekroczyliśmy granicę, miałam małą panikę od znaków na drodze, a ponieważ oznaczenia na drogach nie są takie. Wydaje się, że [farba na znakach] jest niby taka sama, ale jednak jest inna - jest jaśniejsza. Znaki trochę inaczej umiejscowione i miałam taką dezorientację na początku. (P30_44, Poz. 63)

Na początku oczywiście jest, przyjeżdżasz tu i nie wiesz, oni mają swoje zasady, swoje zwyczaje - to nie jest tak jak u nas, jest inaczej. Inne święta... to wszystko też jest jakies trudne i dziwne. (P21_30, Poz. 70)

Tak, tak. A niepracujące sklepy w niedzielę. Myśmy jak w sobotę np. dostawali pensję, w niedzielę zawsze szliśmy na targ, do sklepu, żeby tam zrobić zakupy, ugotować jedzenie. Tutaj w niedzielę wychodzisz i krzyczysz „Auuu!” Inaczej tu nie można. No więc jest, nie wiem, może reszta jakoś się dostosowała, ale dla mnie to trochę dziwie. Dlatego nie idę do pracy w sobotę, tylko zamiast w sobotę idę do pracy w niedzielę, żeby w sobotę wszystko szybko zrobić, w niedzielę pracuję zamiast w sobotę. (P7_36, Poz. 35)

UB: No jak, jak tam trzeba porozmawiać z sąsiadami, tu w naszym bloku, w którym mieszkamy, tu mieszkają emeryci i spotykasz ich od czasu do czasu, wtedy tam trzeba się komunikować, chociaż zapytać „Jak się masz? Co tam u was?”. Pomóc te same torby donieść, bo tu raz w tygodniu chodzą kupić, ciągną te worki, to straszne [śmiech].

B: *No tak, ciężkie.*

UB: No jak, jak tak patrzysz na tę biedną kobietę, ciągnie za sobą tę torbę, szkoda. I dla nich to dziwne, że zupełnie obcy człowiek próbuje w ten sposób pomóc. Nawet tak się boją, cóż, są do tego przyzwyczajeni. (P14_48, Poz. 215-217)



Temat **Negatywne relacje z innymi Ukraińcami** dotyczy konfliktów, nieporozumień i negatywnego stosunku Ukraińców do siebie nawzajem. Pomimo że dla wielu uchodźczyń inni Ukraińcy są kluczowym źródłem wsparcia, obecne są również podziały i antagonizmy wewnątrz tej grupy. Istotnym problemem, z którym spotykają się uchodźczynie w Polsce jest osąd ze strony Ukraińców - rodziny i bliskich, którzy pozostali w kraju. Choć niektóre

Ukraińki zdecydowały się na wyjazd do Polski właśnie z powodu nacisków i namowy rodziny, inne spotykają się z brakiem zrozumienia, pretensjami czy nawet wprost oskarżeniami o zdradę.

Uchodźczynie mówią też o wypaczonym obrazie uchodźstwa wśród tych, którzy pozostali w kraju. Częstym stereotypem jest to, jakoby uchodźczynie opływały w Polsce w bogactwa, wygodne i dostatnie życie, co rzadko kiedy jest prawdą. Jest to dla uchodźczyń o tyle ciężkie, że nie czują, aby mogły dzielić się jakimikolwiek trudami życia w Polsce z osobami, które przebywają na terenie ogarniętym wojną, z drugiej strony osobom w Ukrainie ciężko jest zrozumieć, np. dlaczego osoba w Polsce nie odbiera telefonu - a ta może akurat pracować. Te realia utrudniają utrzymywanie pozytywnych relacji z bliskimi.

Innym problemem są też podziały dotyczące posługiwania się językiem rosyjskim - nie wszyscy Ukraińcy komunikują się w języku ukraińskim, co po eskalacji wojny stało się dla niektórych powodem do wstydu. Osoby posługujące się językiem rosyjskim zaczęły się dodatkowo spotykać z negatywną reakcją ukraińskiego środowiska i z ostracyzmem z ich strony.

Rozmówczynie wspominają także o konfliktach z Ukraińcami w Polsce dotyczącymi złego traktowania przez ukraińskich przełożonych czy wolontariuszy, wspominają o roszczeniowości i nieuczciwości niektórych współobywateli i piętnują lenistwo niektórych Ukraińców, którzy czasem są zbyt dumni, aby iść do pracy. Podczas rozmów padały czasem stwierdzenia, że inni Ukraińcy sami są sobie winni konfliktów z Polakami. Konflikty pomiędzy Ukraińcami, tak jak te pomiędzy Ukraińcami a Polakami, są zrozumiałe. Zagrożeniem jest jednak fakt, że czasem w sytuacjach trudnych nie ma gotowości do ich zgłaszania czy raportowania w obawie przed pogorszeniem wizerunku Ukraińców w Polsce (np. jedna rozmówczynie opowiadała o

ukraińskiej asystentce międzykulturowej, która sugerowała niezgłaszanie bullyingu ukraińskiego dziecka w polskiej szkole w obawie o wizerunek Ukraińców).

Przykłady wypowiedzi:



UB: No, trochę się zmieniło. No, nie powiedziałabym, że z moim kręgiem towarzyskim, powiedziałabym, że zmieniło się bardziej z moimi znajomymi, niektórzy rozumieją, niektórzy nie. Niektórzy pytają, dlaczego nie wracamy do domu. Niektórzy jakoś stwierdzili, że jesteśmy jakimiś, przepraszam, zdrajcami.

B: *Czyli powiedziano wam, że zdradziliście Ukrainę wyjeżdżając, a nie zostając?*

UB: Nie, nie mówili tego wprost. Mówili: „Co wy tam robicie, tu wszystko jest spokojne, a wy nie wracacie do domu. Dlaczego tam siedzisz? Wielu ludzi już wróciło, a ty tam siedzisz”. A ja nie próbuję tłumaczyć takim ludziom, że jestem z dzieckiem i boję się jechać tam z powrotem.

B: *Oczywiście, nikt nie wie, co będzie jutro, czy będziecie musieli znowu wracać.*

UB: Ale oni są tak agresywni, nie rozumieją, że my też tu jesteśmy... Widzi pani, wiele osób z Ukrainy nie rozumie, że życie tutaj to też nie cukier....dobrze, jeśli masz swoje, jak to się mówi, rezerwy... no, nie rezerwy, ale te...

B: *Masz pieniądze zaoszczędzone?*

UB: Chodzi mi o pieniądze, możliwości, bliskich, to znaczy, że nie jedziecie do gołego miejsca. (P23_43, Poz. 118-125)

Jeśli chodzi o przyjaciół, tutaj jest różnie. To znaczy część ludzi przyjęła to po prostu jako, no, normalną sytuację, że trzeba było wyjechać, ludzie wyjechali, no, a niektórzy odbierali to tak, jakbyśmy wyjechali do jakichś kurortów i nadal w tych kurortach przebywali. Czyli z takiej pozycji, że nam jest dobrze, a im źle. I kontakty z takimi rodzinami się urwały i przez to oczywiście, no trochę smutno. (P8_38, Poz. 21)

A kiedy nie masz tego wszystkiego, polegasz tylko na sobie. Wiele osób się obraża i pyta „dlaczego nie dzwoniysz?”. Ciężko jest wytłumaczyć człowiekowi, że mamy różne godziny [różne strefy czasowe], więc nie mogę zadzwonić do niego np. o 12 rano. Bo na Ukrainie jest 24 godzina, tutaj 23, a ja dopiero wróciłam do domu o 22:40 i dopiero się rozebrałam, na przykład. I muszę jeszcze porozmawiać z dzieckiem, położyć je do łóżka i tak dalej. A sama muszę iść spać, bo o 5 rano muszę wstać do pracy. A oni tam... na przykład ktoś ze znajomych dzwoni do ciebie z jakąś skargą, dzwoni w ciągu dnia. Nie możesz tego odebrać, bo jesteś w pracy. U nas to tak nie działa, to nie jest normalne, żeby w godzinach pracy rozmawiać z kimś przez pół godziny. Jak to jest coś pilnego to przynajmniej .. ale widzę kto do mnie dzwoni to tak.. po prostu porozmawiać. I rozumiem też, że na Ukrainie ma się czas, że jest bombardowanie, że nie mogą rozmawiać w innych godzinach. Ale tutaj też muszę myśleć o swoim życiu w przyszłości, żeby mnie nie wyrzucili z pracy, wie pani. (P23_43, Poz. 127)

UB: Mówię po ukraińsku i po rosyjsku, więc ... nie, oczywiście, spotkałam się z tym, że „rozmawia Pani w języku rosyjskim”. Sprawa polega na tym, że w Mikołajowie mówi się po rosyjsku.

B: *Mhm.*

UB: I w Kijowie też mówią po rosyjsku. I dlatego, no, były takie sytuacje, że jesteś Ukrainką, więc powinnaś mówić po ukraińsku, ale to jest jakieś, no wie Pani, ja to nie biorę do serca, bo rozumiem, że musimy znać i powinniśmy znać nasz język. Ale w czasach, gdy uczyliśmy się - było inaczej. (P15_37, Poz. 117-119)



Temat ***Nawet mała kropla goryczy*** dotyczy negatywnych postaw Polaków wobec Ukraińców, braku akceptacji ze strony Polaków, uprzedzeń, stereotypów i dyskryminacji. Te negatywne interakcje czasem dotyczą bardzo małych, zdawałoby się, zdarzeń, jak brak chęci pomocy, niepotrzebna zasadniczość, brak wyrozumiałości, brak odpowiedzi na „dzień dobry”, niemiły ton głosu czy grymas na twarzy. Są to jednak sytuacje, które bardzo mocno zapadają w pamięć i mają ogromny wpływ na samopoczucie uchodźczyń w Polsce, ich poczucie akceptacji i związaną z tym adaptację w kraju przyjmującym. Niemal wszystkie uchodźczynie zetknęły się w Polsce z jakimiś trudnymi interpersonalnie sytuacjami i niemal we wszystkich sytuacjach rozmówczynie niechętnie dzielą się tymi doświadczeniami. Wydaje się, że bardzo silne jest wśród uchodźczyń poczucie wdzięczności i zobowiązania wobec Polski i Polaków, w związku z tym rozmówczynie mają opór przed opowiadaniem o negatywnych zdarzeniach w Polsce. Nie znaczy to, że tych sytuacji nie ma. Uchodźczynie opowiadają, że z czasem postawy Polaków nie są już tak wspierające i serdeczne jak na początku albo wręcz, że stają

się coraz bardziej negatywne. Pojawiają się relacje o nieprzyjemnych zdarzeniach z polskiej szkoły związanych z brakiem empatii nauczycieli czy też z nierównym traktowaniem uczniów polskich i ukraińskich.

Uchodźczynie opowiadały też o agresji Polaków, zarówno w miejscach publicznych, takich jak np. autobusy czy przystanki, ulica (zwłaszcza ze strony pijanych mężczyzn), jak i w przychodniach i szpitalach. Agresja często ma wymiar werbalny i jest bezpośrednią reakcją na język ukraiński w sferze publicznej. Rozmówczynie zgłaszały w wywiadach wiele przypadków dyskryminacji - przede wszystkim ze względu na język, ale także w bardzo różnorodnych środowiskach: na rynku mieszkaniowym, w pracy, w szkołach.

Do trudnych sytuacji z Polakami należały też przypadki czy próby zysku na krzywdzie Ukraińców, np. windowanie cen mieszkań czy wykorzystywanie przyjętych pod własny dach Ukrainek jako darmowej siły roboczej. W ekstremalnych przypadkach uchodźczynie opowiadały w rozmowach o próbach wykorzystania seksualnego ze względu na trudną sytuację finansową, a także o przypadkach przemocy, w tym seksualnej.

Przykłady wypowiedzi:



Na podstawie swojego doświadczenia powiem, że nauczyciele są różni. Są tacy, którzy bardzo żałują dzieci z Ukrainy. Znam takich, którzy mówią „Tym razem postawię ci wyższą ocenę, tak mi cię żal, tak cię żal”. Inna nauczycielka mówi: „Nie będę ci nic wyjaśniać! To, że nie rozumiesz języka polskiego, to nie moja sprawa, ucz się !!!” No są i tacy. Tak jakoś. (P33_31, Poz. 121)

Tak, kiedy przyjechaliśmy, to wolontariusze zakwaterowali nas w prywatnym domu u polskiej rodziny. Oni też mieli troje dzieci. Mieszkaliśmy tam przez dwa tygodnie. Otóż, podsumowując ten nasz pobyt tam, mogę powiedzieć, że oni zgodzili się nas przyjąć, bo oczekiwali przede wszystkim, że ja jako matka, jako gospodyni, będę pomagać tej polskiej gospodyni. Co to znaczy pomagać, na początku myślałam, że pomogę gotować i sprzątać. To jest dla mnie normalne, jeśli mieszkamy, zostaliśmy przyjęci, nie stanowi to dla mnie problemu, jestem gotowa pomóc, ugotować, tym bardziej, że oni mają dużą rodzinę i my mamy dużą. Ale doszło do tego, że po kilku dniach zorientowałam się, że gospodyni chce, żebym w ogóle przejęła gotowanie i sprzątanie. Cóż, nie powiedziała mi tego wprost. Nie usiadłyśmy z nią, nie porozmawiały o tym. To był taki kontekst, wie Pani, w domyśle. To znaczy, nie zapytali mnie, czy jestem na to gotowa, czy nie gotowa. Teraz także mogę już stwierdzić, że oni nawet liczyli, że na nas zarobią dodatkowe pieniądze. Na przykład, chodziło o to, że oni szukają nam pracy, my się zatrudniamy, a potem oni dzielą zarobki między nas i siebie. Chcieli być pośrednikami. Ale jesteśmy z mężem trochę innymi ludźmi, nie wchodzimy w takie układy, nie zgadzamy się na takie propozycje, więc im to się nie udało, można powiedzieć, nie udało się nas wykorzystać. Przepraszam, ale nie mogę powiedzieć inaczej. Co do tego, że nas przyjęli, bardzo dziękujemy, ale ludzi trzeba traktować po ludzku, a nie tak: daliśmy wam schronienie, teraz jesteście naszymi niewolnikami i generalnie teraz ciężko pracujecie dla nas. Ogólnie z tego powodu zostaliśmy tam tylko dwa tygodnie. (P3_38, Poz. 67)

UB: No tak, zaobserwowałam zmianę. Ponieważ w pierwszych miesiącach wszyscy bardzo serdecznie nas przyjmowali, współczuli, i wszystko. A potem już niektórzy Ukraińcy się wycwanili, to nam dajcie, to nam się nie podoba. I wiadomo, że jakoś więcej chłodu pojawiło się w takich relacjach. A tak, na początku, mogli prosto na ulicy kupić drożdżówkę i poczęstować. A teraz... No i nas tu już trochę mają dość. Dlatego myślimy, że może miesiąc, dwa, trzy, a jesteśmy już ponad sześć miesięcy.

B: Czy dobrze Panią zrozumiałam, że odnosi Pani wrażenie, że może Polacy są już trochę zmęczeni tą sytuacją, tak?

UB: No tak, tym bardziej, kiedy ceny poszły w górę, a poszły w górę, no, przez nas, Ukraińców, bo nas też trzeba nakarmić. Ceny wzrosły i Polacy rozumieją, że to tylko przez wojnę to wszystko, gospodarka jest niestabilna, złoty spada. Wiadomo, że winią za to Ukraińców i, oczywiście, mają już nas tutaj dość. (P5_58, Poz. 117-119)

(...) ale było mi przykro, gdy Polacy mówili, że Ukraińcy przyjechali tu po prostu mieszkać, na ich koszt i na ich podatki, że nie ma wojny na Ukrainie i że po prostu przyjechaliśmy tutaj na gotowe. Mówili też, że ich prezydent jest zły, że tylko daje pieniądze Ukrainie, takie wypowiedzi ze strony Polaków. Kiedy patrzysz na te wiadomości, kiedy widzisz tych dzieci rozstrzelanych i kiedy mówią ci, że tam nie ma żadnej wojny, po prostu chcesz usiąść i płakać albo powiedzieć im coś złego. Z jednej strony hamuję się, ponieważ jestem w obcym kraju i nie chcę za bardzo niczego mówić. (P13_21, Poz. 119)

”

Temat **Psycholog „tylko dla ciężkich przypadków”** odnosi się do innej ‘kultury psychologicznej’ w Polsce i w Ukrainie i

dotyczy sceptycyzmu czy niechęci Ukrainek wobec korzystania z pomocy psychologicznej. Rozmówczynie wspominały, że w Ukrainie nie korzysta się raczej z pomocy psychologa i też nie do końca wiadomo na czym ta pomoc polega, czemu służy i jak miałyby wyglądać. Uchodźczynie wspominały o tym, że nie mają przekonania, aby zwykła rozmowa mogła komukolwiek pomóc. Częstym przekonaniem było to, że psycholog jest osobą, do której zgłaszają się osoby w bardzo trudnej sytuacji, często z zaburzeniami, a nie osoby, takie jak one, które przecież radzą sobie, są silne i nie mają problemów natury psychicznej. Oczywiście zdarzały się osoby, które korzystały z pomocy psychologicznej w Polsce, jak i w Ukrainie, jednak raczej było to kilka osób, a nie większość. Niektóre rozmówczynie stwierdziły, że zdecydowały się na skorzystanie z pomocy psychologicznej dopiero będąc w sytuacji bez wyjścia, gdy miały poczucie, że po prostu same sobie dalej nie poradzą. Niektóre Ukrainki wspominały, że skorzystały z pomocy, dopiero po namowach czy nawiązaniu relacji z psychologiem.

Przykłady wypowiedzi:



UB: U nas był psycholog, jeszcze mieszkałam w biurze, mieliśmy bardzo dobrego psychologa - ... ona przychodziła dwa razy w tygodniu i delikatnie ... czyli wiedzieliśmy, że do nas przychodzi psycholog, mówiła nam „proszę, dziewczyny, dopiero przyjechałyście, potrzebujecie pomocy psychologicznej, przyjdźcie, porozmawiajcie” - bardzo dobry psycholog.

B: *I rozmawiała Pani, tak, z psychologiem?*

UB: Nie chodziłyśmy [śmieje się], no bo po co, no u nas wszystko dobrze, przyjechałyśmy, mamy już... tutaj nie latają rakiety, ziemia się nie trzęsie.

B: *Tak, już niby w bezpiecznym miejscu, tak?*

UB: No dlaczego mamy się rozklejać, no jakim prawem, to to mówię za siebie, nawet, nawet mogę powiedzieć za swoich koleżanek, bo razem tam mieszkaliśmy, nikt nie chodził, mówią „nie, wszystko w porządku, już się uspokoiłyśmy, wszystko dobrze”.

B: *Mhm.*

UB: Ale zrozumiałam, że... ludzie nie chodzą nie dlatego, że uspokoiłi się, ale dlatego, że nie mamy takiej kultury rozmów z psychologami. Po raz pierwszy poszłam do psychologa, wie Pani, jak to się stało? Ona po prostu usiadła przy mnie przy stole podczas lunchu.

B: *Po prostu pogadać, tak?*

UB: Niby tak. Wie Pani ona... ona po prostu przysiadła się, zapytała mnie, jak się miewam, no jak zawsze, „a skąd Pani jest, jak jest u Pani w domu?”, po prostu bardzo fajnie, po prostu rozmawiałyśmy, jak, jak kobiety, a potem ona powiedziała: „Jestem psychologiem, jeśli Pani potrzebuje, nawet jeśli Pani nie potrzebuje - może Pani przyjść, może ma Pani jakieś pytania niekoniecznie związane z wojną, związane z lękami, jakiegokolwiek, jakiegokolwiek pytania...”.

B: *Po prostu zaprosiła porozmawiać.*

UB: Tak, tak, porozmawiać, może nawet coś o pracy, o relacjach między... międzyludzkich, może nawet o rodzinie jakieś właśnie... u nas... na wszystkie pytania, jakie was interesują, niekoniecznie, jeśli nie chcecie o waszym stanie wewnętrznym porozmawiać, o tych zdarzeniach, które teraz na Ukrainie, mówi „po prostu może Pani przyjść porozmawiać, proszę się zastanowić”, mówi „jak się Pani zastanowi...”, dała mi swój numer telefonu, „proszę dzwonić - proszę przychodzić pogadać”.

B: *Mhm.*

UB: I ja oczywiście, oczywiście, zastanawiałam się, ponieważ miałam bardzo dużo pytań i wcześniej miałam pytania do siebie.

B: *Skorzystała Pani z tej możliwości, tak, przyjść?*

UB: Tak tak tak. (P9_47, Poz. 303-317)

Większość Ukraińców jest sceptycznie nastawiona do pomocy psychologicznej, coś niezwykłego i nowego dla nas, no, nie całkiem nowego - mieszkamy tu od 10 miesięcy i ciągle ta pomoc jest nam oferowana, ale jest to coś, czego nie mieliśmy, nigdy nie korzystaliśmy w naszym dzieciństwie nie było pomocy psychologicznej. Zawsze było coś tak obcego i zagranicznego, z czym nigdy nie mieliśmy do czynienia. Powoli zwracamy się ku tej kulturze. Ale, podejścia, kierunki psychologiczne są różne. Są takie podejścia, które na pierwszym spotkaniu są bardzo trudne i emocjonalnie bardzo trudne do zniesienia. Tutaj nadal musisz znaleźć nie tylko psychologa, ale twojego psychologa, który ci pomoże. Ale myślę, że najtrudniej jest tym matkom, które są tu same lub z bardzo małymi dziećmi, którymi muszą się same opiekować, bo na głowie mają tylko pieluchy, pieluchy i kaszki przez całe dni. I wydaje mi się, że takie matki naprawdę potrzebują z kimś porozmawiać. (P29_36, Poz. 202)

Zacznijmy od tego, że w kulturze [ukraińskiej] - gdzie dorastałam, to takiego [chodzenia do psychologa] nie było. Słyszę, że są gdzieś tam ludzie, którzy chodzą do psychologa - na świecie. U mnie takiego [pauza] nie było. Mieszkam w małym miasteczku, gdzie jest szkolny psycholog, który w ogóle nie widzi [imię syna] problemów, lub jeśli widzi, to udaje, że nie widzi, bo prawdopodobnie nie wie, co z tym zrobić. Rozumiem to wyraźnie, tak. No i to wszystko, więcej psychologów nie ma. Albo w mieście go nie ma. Jest tam jakiś [psycholog] w innym miasteczku, ale nawet tam nie zamierzałam jechać. (P32_48, Poz. 26)

UB: No niech tak będzie, może kiedyś będę musiała skorzystać, ale cóż, myślę, że damy radę.

B: *Mhm, to znaczy nie prosić teraz psychologa, żeby się z Panią skontaktował?*

UB: Nie mamy takiej potrzeby, bo my, cóż, czuję się dość silną osobą, to znaczy poradzę sobie ze swoim stanem, czyli nie wpadam w depresję w żaden sposób.

B: *Mhm.*

UB: Nie lubię jak mnie ktoś żałuje, czyli jak, jak powiedziała Olena Zełenska przed kongresem w USA, pamięta Pani, oglądała Pani? (P14_48, Poz. 385-389)



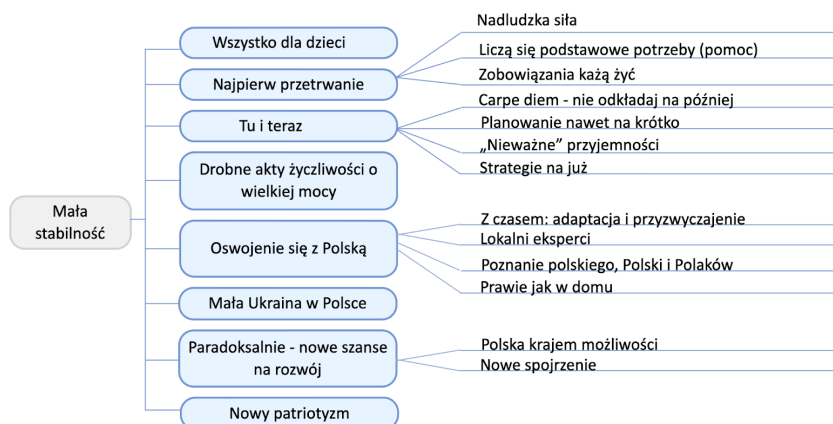
Analiza wyników w odpowiedzi na pytanie o źródła odporności psychicznej Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie

W wyniku analizy czynników związanych pozytywnie z odpornością psychiczną oraz sposobami radzenia sobie uchodźczyń z Ukrainy w Polsce wyodrębniono jeden temat nadrzędny: „Substytut normalności – mała stabilność”. Temat ten odnosi się do starań uchodźczyń, aby pomimo krytycznych wydarzeń oraz trudności, żyć dalej i to w najlepszy możliwy sposób. Pomimo wielu trudności i przeszkód (omówionych wcześniej) oraz faktu, że „normalność” charakteryzująca życie Ukrainek sprzed 24 lutego 2022 jest zwyczajnie nieosiągalna, uczestniczki badania starają się zaspokoić potrzeby swojej rodziny i własne, stworzyć warunki, które będą źródłem poczucia stabilności i bezpieczeństwa, a także szansą na rozwój.

Analiza pozwoliła nam na wyodrębnienie ośmiu tematów, które odnoszą się do sposobów, w jaki ta mała stabilność jest osiągnięta: *Wszystko dla dzieci, Najpierw przetrwanie, Tu i*

teraz, *Drobne akty życzliwości o wielkiej mocy, Oswojenie się z Polską, Mała Ukraina w Polsce, Paradoksalnie – nowe szanse na rozwój oraz Nowy patriotyzm.*

66



Rysunek 2. Mapa tematyczna dla czynników wspierających odporność psychiczną uchodźczyń z Ukrainy w Polsce: temat nadrzędny, osiem tematów i trzydzieści podtematów.

Temat **Wszystko dla dzieci** charakteryzuje główną motywację większości Ukrainek z doświadczeniem uchodźczym do wszelkich działań: od decyzji o wyjeździe z Ukrainy, poprzez sposób organizacji życia w Polsce i decyzję o pozostaniu w Polsce, o ile taka zapadła. Tą motywacją są dzieci, ich bezpieczeństwo, dobro i przyszłość. Uczestniczki badania wspominały o konieczności wyjazdu z Ukrainy podyktowanej ochronieniem dzieci i zapewnieniem im bezpieczeństwa; tym, aby przeżyły, ale i aby nie musiały przechodzić przez okropieństwa wojny i żyć w ciągłym strachu przed możliwym bombardowaniem. Część uczestniczek wprost deklarowała, że gdyby nie dzieci – nie opuściłyby Ukrainy. Poza ochroną życia i zapewnieniem bezpieczeństwa dzieciom, równie ważne było zabezpieczenie ich przyszłości, tego, aby dzieci miały dzieciństwo oraz szanse na opiekę zdrowotną, rozwój i dobre wykształcenie, co związane jest m.in. ze stabilnością polskiej szkoły w porównaniu z nieprzewidywalną sytuacją w Ukrainie oraz przerwami w dostawie prądu i, w związku z tym,

67

edukacji online. Motywacja dotycząca ochrony własnych dzieci jest również związana ze staraniami matek, aby nie pokazywać przy dzieciach swoich prawdziwych emocji: smutku, złości, czy rozpacz. Ta zrozumiała tendencja nasuwa jednak niepokojące pytanie o to, czy matki mają na to inną przestrzeń oraz czas, bez dzieci. Próba chronienia dzieci przed negatywnymi emocjami wiązała się u niektórych uczestniczek badania z unikaniem sytuacji konfliktowych w sferze publicznej, czyli np. nieodpowiadaniem na zaczepki w sytuacji, gdy towarzyszyły im dzieci. Innym wyrazem tematu *Wszystko dla dzieci* jest stawianie ich codziennych potrzeb na pierwszym miejscu – uczestniczki badania opowiadały o przyjmowaniu jakiegokolwiek pracy, po to, aby zapewnić dzieciom ich potrzeby, czy nawet zachcianki. Niektóre matki wspominały o rozpieszczaniu dzieci po to, aby wynagrodzić im trudne doświadczenia będące ich udziałem jeszcze w Ukrainie czy podczas ucieczki.

Przykłady wypowiedzi:



Jesteśmy tu wszyscy z powodu dzieci. To znaczy, gdzie weźmiesz dziecko, jeśli nie wiesz, co będzie jutro, jeśli nie ma takiej gwarancji, nie pozostawię dziecka w zimnie i głodzie, a była tam przez jakiś czas... Nie sądziłam, że ma na nią tak silny wpływ, ale kiedy minęły 2-3 miesiące i ona powiedziała „Nie jadę, nie chcę. Nie chcę nigdzie jechać, dopóki wojna się nie skończy. Nie chcę iść do schronu przeciwbombowego. Nie chcę być bombardowana”. To znaczy, myślałam, że ona się niczego nie boi, jakby po prostu... a teraz widzi Pani jak to jest... (P23_43, Poz. 97)

Nie, nie powiedziałabym, to bardzo rzadko się zdarza, że my wpadamy w taki melancholijny nastrój, że chcemy wracać do domu, a dzieci mówią, że są tu szczęśliwe, nie chcą wracać. I my się dostosowujemy do dzieci, będziemy tam, gdzie one się dobrze czują. (P27_32, Poz. 25)

No, główne problemy. Dlaczego dużo kobiet uciekło? Ze względu na swoje dzieci uciekły. Ktoś ratował swoje wnuki, młode matki ratowały swoje dzieci. My też, uciekałyśmy dlaczego? Uciekłyśmy, bo miałyśmy wnuczkę, ona zaczęła płakać, a moja siostra sama nie mogła i pojechałyśmy we dwie dla dobra dzieci. Wydaje mi się, że mało kto ratował tylko własną skórę. Może są tacy, którzy ratowali tylko własne, ale myślę, że głównie ratowali swoje dzieci. Nawet kiedy chodziłam i stałam w kolejce po pomoc humanitarną, ludzie tacy jak ja też przychodzili, a co, ona przyjechała, jej dzieci przyjechały i ona też mówi, że przyjechała ze swoimi dziećmi. Tam młoda mama została, a tata poszedł na wojnę czy jeszcze coś. Przybyli tu głównie po to, by ratować swoje dzieci i wnuki. Innego ja niczego nie... No, może jest jakiś procent ratujących wyłącznie siebie, a w większości ratują dzieci. (P2_64, Poz. 41)

No...oczywiście pojechaliśmy bo tu jest bezpieczniej, jest spokojniej, czyli ujmijmy to tak, ja zabrałam tu swoje dziecko, nie chciałam, żeby moje dziecko to wszystko widziało, słyszało i.. być świadkiem tego okrucieństwa, co się stało. Nie chciałabym tego. Zabrałam dziecko, bo musi się uczyć, musi się rozwijać, musi iść dalej, bo... ma, tak, ma 14 lat, jeszcze 4 lata i już musi iść w niezależne życie, tj. trzeba było więc dołożyć wszelkich starań, aby... dać jej wszystko, co w danej chwili było potrzebne. (P14_48, Poz. 37)

”

Temat **Najpierw przetrwanie** zawiera trzy podtematy: *Nadludzka siła*, *Liczą się podstawowe potrzeby (pomoc)*, *Zobowiązania każą żyć* i odnosi się do koncentracji uchodźczyń na sprawach podstawowych, związanych z

życiem i przeżyciem, zarówno podczas ucieczki, jak i w nowym, obcym kraju. Temat ten ilustruje fakt, że samo przekroczenie granicy kraju, w którym nie toczy się wojna i w którym jest obiektywnie bezpiecznie, nie sprawia, że życie wraca do tzw. normalności. Uczestniczki badania w większości opowiadały o swoich doświadczeniach w sposób, który wskazuje na to, że wciąż, po około 9 miesiącach od początku rosyjskiej inwazji, znajdowały się one w trybie przetrwania i walki, zmienił się jedynie i aż kontekst – walka o przeżycie została zastąpiona walką o środki do życia dla siebie i rodziny, o mieszkanie, o (godną) pracę i możliwości rozwoju.

Podtemat **Nadludzka siła** obrazuje odwagę i niezwykłą siłę kobiet, które dotarły do Polski, uciekając przed wojną w Ukrainie. Niektóre uczestniczki badania przywoływały doświadczenia graniczne, które wymagały od nich ogromnej siły, odporności i wytrwałości. Doświadczenia te wiązały się z pełną mobilizacją w obliczu zagrożenia w imię zasady, że trzeba sobie radzić, gdy nie ma innego wyjścia oraz z ignorowaniem własnych odczuć czy potrzeb, nawet gdy bezpośrednio niebezpieczeństwo już minęło (np. wstępna odmowa przyjęcia ciepłego ubrania czy napoju na granicy). Ten stan mobilizacji wciąż trwał u wielu respondentek po 9 miesiącach od rosyjskiej inwazji. Zmienił się tylko i aż kontekst – zamiast walki o przeżycie w kraju ogarniętym wojną, mobilizacja zaczęła służyć do walki o życie w nowym kraju (o pracę, o pieniądze, o dach nad głową, ale też o to, aby się nie załamać, nie okazywać słabości), a także pełnić rolę strategii unikowej. Wiele uchodźczyń wspominało o tym, że nie chcą lub nie mogą „się rozkleić” lub że nawet gdy jest ciężko, trzeba po prostu wziąć się w garść. Zdarzyło się, że uchodźczynie wspominały, że nie mają wręcz prawa się „rozsypać” czy „rozkleić”. Jedną ze wspomnianych strategii działania w tej sytuacji było jakiegokolwiek działanie, aktywność, „robienie czegoś” (choćby wstanie z łóżka i umycie się). Również, pomimo trudnych doświadczeń, wiele uczestniczek badania wyrażało poczucie sprawczości, często

wręcz przekorne, na zasadzie „ja wam jeszcze pokażę”, wskazując paradoksalnie, że doświadczane trudności jeszcze bardziej motywują je do walki o dobrą przyszłość dla siebie, dzieci, rodziny czy Ukrainy.

Przykłady wypowiedzi:



Wie Pani, włącza się wtedy jakaś wytrwałość i zdajesz sobie sprawę, że po prostu musisz, musisz przejść całą tę drogę. Nie upaść, nie złamać się. Po prostu jest, jak jest. Nie możesz nic z tym zrobić. (P1_35, Poz. 95)

Tak. Pamiętam, że było mi już bardzo zimno, [śmiech] naprawdę się trzęsę, ale nie pokazuję tego innym, tak. Mąż stoi obok - „Wszystko w porządku?” Mówię: „Tak, wszystko w porządku.”, a mnie już trzęsło z zimna. [śmiech] A potem przechodził facet, chyba zapytał: „Napije się Pani kawy?” A może nie, kakao, kakao, zapytał. Ja na to: „Tak, chcę”. Wypiłam kakao, rozgrzałam się i myślę „Boże, jaka ulga”. (P1_35, Poz. 95)

Przyjechała tu też znajoma moich znajomych, ona też ma dwoje dzieci. Jeździ samochodem, no jak - jeździ samochodem, no, jeździ tak tylko po mieście. Ile tam ona jechała, nie więcej jak pół godziny i to wszystko. A musiała, kiedy zaczął się ostrzał, jechała samochodem z Chersonia do Polski przez 11 dni. Zapytano ją, jak ona dojechała? Ona mówi: nie wiem. Nie wiem, mówi, jak jechałam i już. Jak jechałam? Jechałam, mówi, przez Rumunię, jednym słowem zatoczyła wtedy bardzo duże koło. Nie rozumiem, mówi, jak mogłam tu przyjechać. Dopiero kiedy tu przyjechała, zrozumiała. Cóż, to bardzo przerażające. (P2_64, Poz. 41)

Co by mi się nie przytrafiło, jakie nie było by to dla nas trudne, musimy wstać i iść, wstać i iść dalej, wstać i iść dalej, wstać, choćby co, odepchnąć się.. spadłeś nisko - no nic – odepchnąłeś się - skoczyłeś wysoko, ot co. (P14_48, Poz. 283)



Podtemat **Liczą się podstawowe potrzeby (pomoc)** dotyczy hierarchii potrzeb uchodźczyń, której fundamentem są najbardziej podstawowe z nich: potrzeba bezpieczeństwa i stabilności oraz środków koniecznych do ich zaspokojenia, jak np.: dostęp do leków/lekarza, mieszkanie, pieniądze, praca, ubrania czy inne brakujące rzeczy i informacje. Zastanawia fakt, że te podstawowe potrzeby są dla wielu uchodźczyń wciąż niezaspokojone po niemal roku pobytu w Polsce. Podtemat *Liczą się podstawowe potrzeby (pomoc)* wskazuje na to, że stabilność i poczucie bezpieczeństwa są osiągnane m.in. dzięki znalezieniu mieszkania i pracy, którą jedna uchodźczyni nazwała „stabilną wyspą”. Uczestniczki badania zaznaczały, że praca jest nie tylko źródłem utrzymania i warunkiem samodzielności, co zwrotnie buduje sprawczość i poczucie stabilności, ale także zapewnia towarzystwo i możliwość rozmowy. Praca jest zatem także środkiem umożliwiającym uwolnienie się z roli „ofiary”. Równie ważnym aspektem stabilności jest jakościowa opieka nad dzieckiem/dziećmi czy miejsce w przedszkolu/szkole, bliskość placówki edukacyjnej do miejsca zamieszkania oraz świadomość, że jak dziecko zachoruje, to praca kobiety nie będzie zagrożona. Dopiero zaspokojenie tych podstawowych potrzeb daje możliwość adaptacji i rozwoju w nowym kraju.

Należy tutaj zaznaczyć, że sytuacja osób uciekających przed wojną w Ukrainie do Polski jest bardzo zróżnicowana. Część uchodźców trafia do Polski samotnie i ze znikomymi lub

żadnymi zasobami, inni przyjechali do Polski, ponieważ umożliwili im to pracodawcy, zapewniając wiele udogodnień i rozwiązań minimalizujących przeszkody w adaptacji do nowego środowiska (np. gwarancja bezpłatnego mieszkania przez określony czas, zapewniona praca na tym samym stanowisku co w Ukrainie, pomoc rzeczowa i finansowa). Niektórzy uchodźcy mają w Polsce kapitał społeczny i mogą na miejscu skorzystać ze wsparcia znajomych, przyjaciół czy rodziny, inni zdani są na pomoc organizacji państwowych, międzynarodowych i pozarządowych i dotarcie do informacji o możliwych źródłach takiej pomocy. Podkreślić należy, że uczestniczki badania deklarowały korzystanie z pomocy z bardzo różnych źródeł: zarówno ukraińskich, jak i polskich, prywatnych, pozarządowych i instytucjonalnych. Równie różnorodne są losy uczestniczek badania - od traumatycznych przeżyć w Ukrainie czy podczas ucieczki po relatywnie spokojną podróż i brak bezpośredniego doświadczenia wojny. Uchodźcy są również w różnym wieku, stanie zdrowia, sytuacji rodzinnej i mają różny wyjściowy status socjo-ekonomiczny. Wszystkie te czynniki sprawiają, że uchodźcy dysponują różnymi zasobami i kompetencjami, z których mogą lub nie mogą skorzystać w Polsce i w związku z tym mają różne potrzeby. Uczestniczki naszego badania przyjechały do Polski na początku rosyjskiej inwazji i niemal wszystkie deklarowały ogromną pomoc i solidarność, której doświadczyły, a także związaną z tym wdzięczność. Jednocześnie wiele uczestniczek badania zauważyło, że pomoc słabnie wraz z upływem czasu. Warto pamiętać, że ruch na granicy jest dwukierunkowy i wciąż dynamiczny. Choć wiele osób wraca na Ukrainę to do Polski wciąż przybywają „nowi” uchodźcy, którzy nie mogą już jednak liczyć na tak szeroko zakrojoną pomoc, jak miało to miejsce na początku 2022 roku. Część uczestniczek badania deklarowała korzystanie ze wsparcia psychologicznego. Nie była to jednak zazwyczaj pierwsza potrzeba i zdecydowanie nie dotyczyła wszystkich uchodźczyń. Zazwyczaj korzystanie z tego rodzaju wsparcia deklarowały osoby, które potrzebowały takiej pomocy jeszcze w Ukrainie lub też taki

rodzaj pomocy został im zaofiarowany niejako „przy okazji” korzystania z innych rodzajów pomocy.

Przykłady wypowiedzi:



Myślę, że teraz [w mojej rodzinie] widzimy taką pozytywną tendencję do adaptacji, bo nie mamy trudności materialnych, mamy stabilizację materialną. Mamy czas na adaptację, bo nie mamy takich problemów: jak przeżyć? co zjeść? Bo ludzie, którzy mają takie problemy [finansowe] wielu rzeczy nie rozumieją i nie potrafią się przystosować lub muszą ciągle rozwiązywać tak pilne problemy. Wielu moich znajomych wróciło do Ukrainy właśnie z powodu trudności finansowych. (P29_36, Poz. 152)

Jeśli, na przykład, jesteśmy tu w hostelu, raz dziennie nas tu karmią, mamy tu obiad. Mieszkanie jest bezpłatne, jest ciepło, przytulnie, więc czujemy się tu całkowicie bezpiecznie. A ktoś, wręcz przeciwnie, nie może znaleźć mieszkania. Nie w hostelu, ale gdzieś tam wynajmuje mieszkanie. I nie ma pieniędzy ani pracy. Taka osoba być może nie czuje się bezpiecznie, jest niespokojna. No kto jak się urządził. A od tego zależy wszystko. (P5_58, Poz. 111)

Czasami dzieci chorują, chodzimy do tej samej szkoły... więc kto może, ten pomaga. Na przykład, kiedy jesteś w pracy, ktoś może zająć się twoim dzieckiem, nakarmić je, wie Pani... Wydaje się to małą rzeczą, ale powiem Pani, że to nie jest mała rzecz, to jest bardzo ważne. (P23_43, Poz. 32)

Myślę, że bardzo duży wpływ ma to, czy dana osoba, ta konkretna kobieta znalazła tu pracę i czy jest ona legalna - umowa o pracę [po polsku] czy umowa zlecenia [po polsku], czy dziecko mogło pójść do szkoły, czy dziecko mogło pójść do przedszkola, czy znalazło się miejsce. Myślę, że to jest fundamentalne. Nie mogę tak ogólnie powiedzieć, bo to bardzo indywidualna sytuacja. (P3_38, Poz. 75)

”

Podtemat **Zobowiązania każą żyć** dotyczy w głównej mierze poczucia odpowiedzialności za innych, zwłaszcza dzieci i wynikających z tego zobowiązań i obowiązków, które odwracają uwagę od negatywnych myśli i zamartwiania się. Rzucanie się w wir zajęć nie zawsze jest świadomą i dobrowolną decyzją uchodźczyń - często nie mają one innego wyjścia, niż np. pracować w kilku miejscach, łącząc obowiązki zawodowe z bezpłatną pracą opiekuńczą w domu nad dziećmi czy schorowanymi członkami rodziny, godząc to często z próbami pomocy znajomym, rodzinie i współobywatelom pozostałym w kraju. Obowiązki i zobowiązania są według uczestniczek badania głównym powodem, dla którego kobiety wciąż funkcjonują i to pomimo wielu doświadczanych trudności. Niektóre z nich wspominają, że ogrom obowiązków jest tym, co nie pozwala im pogрузić się w depresji, ponieważ zwyczajnie „nie mają na nią czasu” lub cynicznie „nie stać ich na takie przyjemności”. Głównym źródłem zobowiązań, wobec którego uczestniczki badania czuły największą powinność, były ich dzieci. Podczas gdy w temacie *Wszystko dla dzieci* to kobiety ratowały swoje dzieci, tak tutaj okazuje się, że jest to zależność dwukierunkowa i zdarza się, że przez sam fakt istnienia, dzieci ratują swoje matki („dziecko mnie ratuje”). Uchodźczynie zwracają dużą

uwagę na to, że obowiązki i zobowiązania tworzą rutynę, czy wręcz pełnią funkcję zautomatyzowanych rytuałów, co pomaga stworzyć ramy dla codziennego funkcjonowania.

Przykłady wypowiedzi:



Nie mam depresji, nie stać mnie na takie przyjemności. [śmiej] Depresja jest taka, że musisz leżeć w łóżku. Nie stać mnie na to, mam niepełnosprawne dziecko, psa, muszę opłacić mieszkanie, jakoś funkcjonować (...). Dlatego już kiedy wrócimy do domu to będziemy sobie wpadać w depresję, panikę, we wszystko inne. (P7_36, Poz. 7)

UB: Dziecko ratuje.

B: Przepraszam, powiedziała Pani, że ratuje Pani dziecko?

UB: Nie, dziecko ratuje.

B: A, dziecko ratuje, rozumiem.

UB: Trzeba z nim jakoś rozmawiać, pójść tam, pójść tu.

B: A w jakim wieku ma Pani dziecko?

UB: Dziesięć.

B: Dziesięć lat?

UB: Tak. Nie pozwala żyć spokojnie. (P1_35, Poz. 11-19)

[wdech] Nie mam czasu na odczuwanie czegokolwiek [wszystko powiedziane ze śmiechem] ... huh... nie wiem jak to wytłumaczyć... to... to zmartwienia... [nie ma słów] ... życie jest ciężkie... wie Pani, starasz się jakoś przeżyć... [pauza] To znaczy, musisz za coś żyć, musisz zapłacić za mieszkanie, musisz wychować dziecko... więc... jakoś nie ma czasu na myślenie [przeżywanie emocji], na smutek... coś jeszcze. (P23_43, Poz. 20)

UB: *Nie mogę spać, nie mogę spać, budzę się, śpię bardzo mało. Mam takie siniaki pod oczami, ja no... no, jakby żyję tylko z tym celem, swoim celem, naprawdę, - dać dziecku lepsze życie, to wszystko.*

B: *Mhm*

UB: *Absolutnie wszystko*

B: *To Panią na tyle motywuje, tak...*

UB: *Nie wiem, jak mogę jeszcze chodzić*

B: *Mhm*

UB: *Tak, mam bardzo silną*

B: *Rozumiem, więc...*

UB: *Daje mi to motywację do życia, jakby nie wiem, ja bym już, nie wiem, co by się ze mną stało, naprawdę. (P10_34, Poz. 988-996)*

W tamtym czasie miałam dwie prace, pracowałam po 14 godzin dziennie, a do tego musiałam zawozić dziecko do szkoły i odbierać je ze szkoły, musiałam się dostać z jednej pracy do drugiej. Po prostu nie miałam czasu [na myślenie o tym]. Nie miałam czasu na obrażanie się na kogoś, na depresję. Miałam zadania, miałam pytania, musiałam znaleźć miejsce do życia, musiałam załatwić sprawę mojego dziecka. Wszystko inne było na drugim planie. Nie miałam czasu, żeby się na kogoś obrażać. (P23_43, Poz. 139)

”

Temat **Tu i teraz** charakteryzuje wypowiedzi uczestniczek badania odnoszące się do zawężonego horyzontu czasowego, koncentracji na czasie teraźniejszym i bliskiej przyszłości, raczej niewybieganiem daleko przyszłość. Tendencja ta jest całkowicie zrozumiała, gdy weźmie się pod uwagę szok i niedowierzenie wywołane rosyjską inwazją. Jest to związane z poczuciem tymczasowości i niepewności

jutra, jednak o ile ma to swoją silną negatywną stronę (temat *Tymczasowość* w analizie czynników obniżających odporność psychiczną), to uchodźczynie mają też szereg strategii pozwalających na radzenie sobie z tym wyzwaniem. W ramach tematu *Tu i teraz* wyróżniłyśmy cztery podtematy: *Carpe diem - nie odkładaj na później*, *Planowanie nawet na krótko*, „*Nieważne*” *przyjemności*, *Strategie na już*.

Podtemat ***Carpe diem - nie odkładaj na później*** jest związany ze świadomością, że życie może się w każdej chwili zmienić lub zakończyć, przyszłość jest nieznana i bardzo niepewna, w związku z czym nie warto się na niej zanadto koncentrować. Skoro przyszłość stoi pod znakiem zapytania, warto zwrócić się ku teraźniejszości, temu co jest tutaj i co dzieje się teraz. Myślenie to znajduje swoje odzwierciedlenie przede wszystkim w docenianiu codzienności, zwykłych dni i przyjemności, jak również w nieodkładaniu na później tego, co sprawia radość. Towarzyszy temu zmiana w podejściu do spraw materialnych, co widać zarówno w wypowiedziach uchodźczyń dotyczących np. tego, że zamiast oszczędzać pieniądze, wolą kupić coś, co sprawi radość im oraz bliskim (np. choinka na święta, która stanowi równowartość kilku posiłków), jak i po prostu w ich decyzjach zakupowych.

Przykłady wypowiedzi:



UB: Mmm... tak, wojna wpłynęła, po prostu zaczęłam doceniać każdy moment, zaczęłam żyć dniem dzisiejszym, bo kiedyś wszystko odkładałam na jutro - jutro, jutro, jutro, jutro, a teraz, po tym, co się stało, po prostu wszystko się odwróciło i uświadomiłam sobie, że jutro może nigdy nie nadejść.

B: *Tak.*

UB: Nie wiesz, co przyniesie jutro, a jeśli masz możliwość zrobić coś dzisiaj - wstań i zrób to.

B: *Tak.*

UB: Jutro możesz już nie mieć szansy tego zrobić, nie wiesz, co się stanie z tobą jutro.

B: *Czyli takie życie dniem dzisiejszym, bez odkładania na później.*

UB: Żyjesz więc dniem dzisiejszym, doceniasz to, co masz.

B: *Tak.*

UB: Wszystko po prostu tak leciało, nie zwracając szczególnej uwagi na to, co robisz, gdzie robisz i z kim robisz. A teraz staramy się zapamiętać wszystkie te momenty, zachować te wszystkie wartości. Nawet tak proste rzeczy jak zrobienie zdjęć czy nagranie filmu dla dziecka, żeby zostało na przyszłość, żeby potem móc sobie przypomnieć, jakie to było interesujące, jak się uczyło mówić i zaczynało się rozwijać. (P13_21, Poz. 163-171)

Wie Pani, teraz jest okres świąteczny. Syn bardzo chciał choinkę. A jak może być Nowy Rok bez choinki? Czemu nie możemy? No kupiliśmy girlandę, trochę udekorowaliśmy mieszkanie, ale wciąż brakuje choinki. No bo gdzie położyć prezenty czy coś tam po prostu? Włączyć światełka dla nastroju, tak. Ale jakoś za drogo za choinkę od 80 do 150-160 zł, w zależności od wielkości. No, kupiliśmy małą i wie Pani, na początku myśleliśmy, po co nam ta choinka, jest naprawdę droga. Za 80 zł można kupić sporo jedzenia. Tak. No za 100 złotych, powiedzmy 80-90-100 złotych, można kupić dużo dobrej żywności. Tak. Ale potem pomyślałam sobie, ile tego życia. [śmiech] Poszliśmy i kupiliśmy tę choinkę. To znaczy, teraz zdarza się, że odkładasz, odkładasz, myślisz, no, za tydzień, no, może za miesiąc, a potem myślisz, no, po co ja odkładam, czy ja wiem, co będzie za miesiąc. Teraz kupię. (P1_35, Poz. 91)

Żyję tutaj raczej dniem dzisiejszym. To znaczy, że rozumiem, że jutro, pojutrze sytuacja może się zmienić, ale nie myślę o tym. (P11_37, Poz. 182)

UB: Absolutnie... tu ma Pani absolutną rację, bo zupełnie inną osobą byłam...

B: *A co się zmieniło?*

UB: To, co się zmieniło to to, że ty w domu... no właśnie, jak... tam próbowałaś... w karuzeli pracy, pieniędzy, ludzi, ciągle próbowałaś tam coś zgromadzić, coś tam zgromadzić, odłożyć, jakieś plany, wszystko. Teraz nie mam takiego wysiłku. Więc zarabiamy i wydajemy - wszystko jakoś tak. Nie myślę teraz o przyszłości tak często jak wtedy. Widzisz jak jest, myśl czy nie myśl, ale przychodzi jakaś obrzydliwość i wszystko zmienia.... Jak kupiłam tam zestaw stołowy dla siebie - miałam go dla gości, czekałam aż przyjdą do mnie bliskie mi osoby - postawię na stole ten kosztowny zestaw. A tak na co dzień używaliśmy, że tak powiem, co jest. Kupiłam kilka takich sukienek na wyjścia, na te okazje, kiedy trzeba...

B: *Uroczyste?*

UB: Tak, tak, ale kilka razy musiałam je założyć i tyle - wiszą, nie używałam ich. Te same buty, ta sama pościel... Miałam nową, miałam używaną, tyle, ale nowa jeszcze czeka.

B: *To znaczy przestała Pani odkładać tę przyjemność, to piękno na później?*

UB: Tak, teraz korzystam ze wszystkiego na raz, czyli muszę znajdować się, żyć w przyjemności, nie wiadomo co będzie jutro, ale mam tę przyjemność... żyć. (P14_48, Poz. 139-145)

”

Podtemat „**Nieważne**” **przyjemności** jest związany z realizacją potrzeb, które nie kojarzą się zazwyczaj z palącymi i podstawowymi potrzebami uchodźców. Tym ważniejsze jest jego zaakcentowanie. Wiele uczestniczek badania podkreślało, że tym, co pozwoliło im poczuć się prawie lub w miarę normalnie były drobne przyjemności, takie jak np. podróże, wycieczki, czytanie, kontakt ze sztuką (słuchanie muzyki, oglądanie filmów, wyjście do kina) czy dbanie o siebie i pielęgnowanie swojej kobiecości. Takim elementem sprawiania sobie drobnych przyjemności było np. wydanie pieniędzy na „coś dla siebie”, czyli na produkty wykraczające poza żywność czy produkty higieniczne, „coś miłego”. W zakres podtematu „**Nieważne**” **przyjemności** wchodzi też hobby i zainteresowania, które są często kontynuacją aktywności wykonywanych jeszcze w Ukrainie. Uczestniczki badania podkreślały ich wagę zwłaszcza w kontekście dzieci, wspominały jednak czasem również o sobie i bardzo doceniały możliwość uczestnictwa w bezpłatnych kursach, na których się działa, można się czegoś nauczyć czy na których można manualnie coś zrobić. Brzmienie tego podtematu podkreśla różnicę w perspektywie uchodźców-beneficjentów oraz dobroczyńców, którzy mogą uważać, że finansowanie takich produktów jak np. szminki, lakiery do paznokci, czy możliwość skorzystania z usług fryzjerskich, wyjścia na basen czy do kina jest fanaberią. Okazuje się, że dla uchodźczyń są to często wydatki z jednej strony poza zasięgiem budżetu domowego, a z drugiej mające duży wpływ na samopoczucie i dobrostan, odciążające je od myśli o wojnie.

Przykłady wypowiedzi:



No i można coś sobie kupić. Nie chodzi o to, żeby wybrać się tam na zakupy do Lidla czy Biedronki. Nie, tylko coś miłego dla siebie. Coś miłego sobie kupić. (P1_35, Poz. 45)

Lubię robić coś rękami: room-boxy, haftowanie, no, takie rutynowe rzeczy, taki rodzaj hobby, gdzie można coś zrobić własnymi rękami. Mała motoryka angażuje - 'włącza' mózg. (P29_36, Poz. 70)

Bo jak to jest, Ukrainka, uchodźczyni, która przyjechała tu z niczym, jeszcze chodzi, musi iść do fryzjera, na manikiur, tam kupić sukienkę, musi dobrze wyglądać i tak dalej. To jest dla nich dziwne, jak to jest, no cóż, co ona tam myśli? O czym? O tym, że jest kobietą, dziewczyną, powinna wyglądać [śmiech]. I tak samo większość Ukraińców tworzy wokół siebie ten komfort... oni to widzą, Polacy jak to jest, przyjechali z niczym i po chwili już mają to, tamto, drugie, trzecie, mają, jak to jest? (P14_48, Poz. 317)

Mamy tutaj ośrodki, 60+ i inne. I my tam chodzimy, i wiele innych kobiet tam przychodzi i komunikują się i coś robią. Pomagają nam tam, uczą nas rysować, haftować, czy robić coś innego. To jakoś odciąga nas od tych wszystkich myśli o wojnie. (P25_65, Poz. 51)

”

Podtemat **Strategie na już** dotyczy świadomych wysiłków podejmowanych przez uchodźczynie i nastawionych na sprawdzone sposoby podnoszenia dobrostanu, tj: spacerów i kontaktu z naturą, aktywności fizycznej, np. jogi, medytacji, jak również religijności - czasem, choć nie zawsze, zinstytucjonalizowanej - kilka uczestniczek badania wspominało o tym, że ulgę przynosi im modlitwa, niektóre wspominały też, że po wojnie ta rozmowa z bogiem stała się bardziej prywatna i osobista. **Strategie na już** odnoszą się również do czynności, które można podjąć niemal w każdej

chwili i które nie wymagają żadnych lub prawie żadnych nakładów finansowych.

Przykłady wypowiedzi:



UB: (...) teraz modlitwa jest inna, wychodzi ona z serca i... zawsze zaczynasz od... kiedy zaczynasz się modlić, czyli jak to było jeszcze w Ukrainie, modliłam się standardowo, są modlitwy i modlisz się tak, jak jest napisane.

B: *Mhm.*

UB: A teraz... zaczynasz to, modlitwa może zacząć się standardowo, ale potem idzie już z serca i... także zmieniała się modlitwa, modlitwa zmieniała język - w domu modliłam się po rosyjsku, tutaj zaczynam się modlić, modlić... [uśmiecha się] najpierw po rosyjsku, potem, potem po ukraińsku, potem przerodziła się już w taki dialog, dialog z Najwyższym.

B: *Czyli stała się bardziej spersonalizowana, tak jak mówi Pani, że na początku były jakieś standardowe, rozumiem, takie, jakie można znaleźć w modlitewnikach, a teraz jest to coś bardziej osobistego, tak, swoimi słowami można powiedzieć, tak?*

UB: Osobista, ona bardziej głębsza i bardziej uświadomiona, czyli przechodzi już przez mnie i... ja aż czuję... czuję tę energię tej modlitwy. (P9_47, Poz. 339-343)

Więc robię ćwiczenia, a teraz chodzę też na siłownię, bo wiem, że nie tylko medytacja pomaga, ale też aktywność fizyczna. Kiedy uprawiasz sport, twoje ciało wytwarza energię i czujesz się lepiej, złe myśli odchodzą. (P20_40, Poz. 106)

(...) ćwiczę każdego ranka - mam ćwiczenia, zajmuje się jogą i samo... samo... samo uspokajającym takim bardzo... (P9_47, Poz. 281)

Jeśli chodzi o religię – to jest to samo, nawet powiedzmy, że wszyscy byliśmy religijni, ale wtedy wszystko było tak... z rządu, gdzieś tak obok. Trzeba było iść do kościoła, szliśmy, nie było konieczne - nie szliśmy, to znaczy, wie Pani, jak to było. Teraz my, teraz zupełnie inaczej – teraz zupełnie inaczej, ja... jak tam byliśmy, to modliliśmy się, żebyśmy byli uratowani, żebyśmy dotarli do tej Polski. To znaczy każda sekunda, minuta - wszystko było modlitwą. Więc... i ja... staram się chodzić do cerkwi w każdą... każdą niedzielę. Tutaj w cerkwi istnieje możliwość odprawienia nabożeństwa przez Ukraińców. (P14_48, Poz. 149)



Podtemat **Planowanie nawet na krótko** odnosi się do spostrzeżeń uchodźczyń, które zauważają, że nawet jeśli horyzont czasowy się skrócił i nie ma sensu planować życia daleko w przyszłość, to wciąż jest możliwe planowanie działań krótkoterminowych. Taka orientacja wpływa pozytywnie na poczucie sprawczości i kontroli osobistej uczestniczek badania. Niektóre uchodźczynie podkreślały, że zawsze i na każdą sytuację ma się wpływ, nawet jeśli jest on ograniczony, to wciąż można zdecydować czy chce się zostać w Polsce czy wracać do Ukrainy albo np. że rodzina trzyma się razem. Niektóre uczestniczki badania zwracały uwagę, że planowanie choćby tak drobnych rzeczy jak sposób spędzania czasu z dzieckiem, daje im poczucie spokoju i bezpieczeństwa.

Przykłady wypowiedzi:

”

B: *Czyli podsumowując kwestię wpływu, czy może Pani powiedzieć w ten sposób, że wpływa Pani na swoje życie?*

UB: *Oczywiście: sama decyduję, czy poznać tych ludzi, czy nie; do jakiej szkoły posłać swoje dzieci. Co ugotujemy?*

Bo na początku, kiedy mieszkaliśmy w tym hotelu, nawet nie zdecydowaliśmy, co będziemy jeść - po prostu postawili nam obiad na stole - i tyle. Nawet takie małe rzeczy robią dużą różnicę. (P29_36, Poz. 140-141)

No na pewno jest stabilność. Tylko nie wiem, jaka będzie stabilność w przyszłości. To jest tak, że teraz jest plan na najbliższe... miesiące. Idziemy, każdy ma swoje zajęcia, dziecko ma opiekę dzienną, taka stabilność jest. (P21_30, Poz. 118)

Stabilność gospodarstwa domowego i jakieś plany. Przynajmniej kilka planów krótkoterminowych: wyjechać gdzieś na weekend; tydzień lub kilka miesięcy do przodu. No nie wiem, zaplanować świętowanie urodzin mojej córki – które będą za 2 miesiące. Kiedy są już przynajmniej takie plany, nie robimy planów na rok do przodu, ale jeśli są już plany na miesiąc lub kilka miesięcy, to już jest adaptacja. (P29_36, Poz. 139)

To znaczy planujemy, ale jesteśmy elastyczni, pomimo okoliczności, to znaczy planować trzeba, ale działamy pomimo okoliczności. (P18, Poz. 213)

”

Temat ***Drobne akty życzliwości o wielkiej mocy*** odnosi się w dużej mierze do wsparcia społecznego otrzymanego przez

uchodźczynie od Polaków. Niemal wszystkie uchodźczynie wprost odnosiły się do zrywu solidarności i wszechobecnej pomocy Polaków oraz wsparcia emocjonalnego, które jej towarzyszyło. Często nawiązywały do atmosfery i wrażenia, że Polacy współodczuwali z Ukrainkami, okazywali szacunek, wsparcie i serdeczność. Chociaż w rozmowach doceniano wszelkie formy wsparcia (od finansowego, materialnego po mieszkaniowe), bardzo ważną formą wsparcia, było właśnie wsparcie emocjonalne. Często były to naprawdę bardzo drobne akty życzliwości czy pomocy lub solidarności, które jednak mocno zapadły uczestniczkom badania w pamięć i promieniowały na inne aspekty życia, np. wpływając pozytywnie na poczucie akceptacji w Polsce, poczucie się w Polsce “jak w domu”. Uczestniczki badania deklarowały ogromną wdzięczność wobec Polaków i wolontariuszy, którzy zachowali się wobec nich w serdeczny, ciepły, ludzki sposób, uśmiechając się na ulicy, zagadując sąsiadów, przypominając żółto-niebieskie wstążki czy montując, np. w oknach flagi ukraińskie w geście solidarności albo po prostu próbując się porozumieć. Większe znaczenie od płynnej komunikacji w języku obcym miała zwykła chęć do pomocy i wzajemnego zrozumienia się, co ze względu na podobieństwo językowe było możliwe nawet podczas rozmowy w kilku językach (polski - rosyjski - ukraiński czy język angielski) czy w komunikacji na migi. Również przy obecnych rozwiązaniach technologicznych, komunikacja była ułatwiona, chociażby przez wykorzystanie translatorów, oczywiście pod warunkiem, że obie strony przejawiały taką chęć i starania. Wypowiedzi naszych uczestniczek badania wskazują na to, że często tak było. Wiele uchodźczyń równie pozytywnie wypowiadało się na temat życzliwych i wyrozumiałych nauczycieli, którzy w sposób empatyczny podeszli do sytuacji dzieci ukraińskich w polskiej szkole. Uchodźczynie bardzo doceniały aktywną postawę nauczycieli, którzy nie bali się reagować, pytać o potrzeby i dobrostan dzieci, a także którzy oferowali wsparcie emocjonalne w trudnych sytuacjach. Należy dodać, że w niektórych przypadkach te drobne akty życzliwości czy wsparcie przerodziły się w więzi

przyjacielskie. Relacje o których mówiły uczestniczki badania były zawierane zarówno prywatnie np. z osobami, które udzieliły Ukrainkom pomocy mieszkaniowej, jak i umożliwiane poprzez fundacje czy instytucje organizujące różnego rodzaju kursy, zwłaszcza językowe - z nauczycielkami, czy w pracy lub poprzez szkołę dzieci.

Przykłady wypowiedzi:



No, były chwile, że czułam się jak w domu w tym pierwszym mieszkaniu, można powiedzieć, bo było do nas takie ludzkie podejście, no, jak do rodziny. To nie było tak, że zakwaterowaliśmy się tam w mieszkaniu, płac i tyle, nie chcę cię znać. Trafili nam się tacy dobrzy ludzie, ci właściciele pierwszego mieszkania, że no, on przyjeżdżał, dużo rzeczy nam przywoził, przyjeżdżał ze swoimi dziećmi, bo on też, jesteśmy prawie w tym samym wieku z tym Polakiem. Ma żonę i dwoje dzieci. I ja mam dziewczynkę, prawie 10 lat, chodzi do szkoły. A jego dziewczynka ma 8 lat. I one tak się zaprzyjaźniły, zakolegowały, że przyjeżdżali do nas po prostu posiedzieć i pogadać po ludzku, jak z rodziną. Zabierał moje dziecko tam do siebie na dzień, na dwa na działkę odpocząć. Swoją też do nas przywoził. Odpoczywaliśmy, spacerowaliśmy, graliśmy we wszelkiego rodzaju gry. No nie ma czegoś takiego, przez to właśnie czułam się jak w domu, bo było ludzkie traktowanie. No jak do człowieka, a nie... (P6_43, Poz. 39)

W zasadzie wszystko mi się podoba... Mają bardzo fajnego dyrektora, odpowiedzialny personel, opiekują się dziećmi. Za każdym razem wzrusza mnie do łez, kiedy słyszę jak... kobieta, która siedzi przy wejściu, która codziennie wpuszcza uczniów, zawsze tam... cc... córka przychodzi, a ona się do niej zwraca: moje kochanie. Ona z nią nie rozmawia, po prostu widzi ją każdego dnia, ale ona... i ona tak się zwraca do każdego. (P17_29, Poz. 455)

B: *Czy w szkole dochodziło dotąd do jakichś nieporozumień albo nieprzyjemnych sytuacji? Czy coś takiego może Pani sobie przypomnieć?*

UB: Nie, nie. Od samego początku wszyscy traktowali ją bardzo pozytywnie. Od samego początku. Wszyscy od razu w tej klasie się dogadali, bo co mogę Pani powiedzieć, jeśli dziecko z innego kraju przychodzi do innej klasy, do innej szkoły, jak to mówią, bo wiem to ze swojego doświadczenia, jak chodziłam do szkoły i ktoś został przeniesiony, to patrzyli z ukosa na to dziecko. A ona mówi: „Nie, mam, wszystkie dziewczyny od razu podeszły do mnie, żeby mnie poznać”. One jeszcze nie rozumiały jedna drugą, ale miały telefony i przez telefony tłumaczyły sobie nawzajem. Polacy pytali ją po polsku, jej telefon tłumaczył, co to znaczy. Odpowiadała po ukraińsku, telefon przetłumaczył na język polski. I tak zaczęli się komunikować od samego początku, bo jak przyjechaliśmy 28 lutego, to już od marca zaczęliśmy chodzić do szkoły. (P6_43, Poz. 132-133)

B: *Co wpływa na te odczucia tutaj, według Pani?*

UB: Wpływa chyba dobry... stosunek Polaków do nas.... [zastanawia się jakiś czas]. Jeśli widzą kobietę z dzieckiem, to uśmiechają się do dziecka. Na przykład na naszym podwórku, gdzie mieszkamy, zaprzyjaźnione babcie zawsze pytają, jak się mamy. (P21_30, Poz. 127-128)

UB: Jak w domu? Chyba tak. Myślę, że były dwie takie sytuacje – pierwsza była jak przyjechaliśmy, zamieszkaliśmy w domu i mieliśmy - to był prywatny dom - a obok nas był dom, w którym mieszkała polska rodzina. I dosłownie od pierwszego dnia, kiedy oni przyszli i poznaliśmy się, jakoś od razu stworzyliśmy taką miłą, taką przyjazną atmosferę... Stworzyliśmy atmosferę. Cały czas rozmawialiśmy, spotykaliśmy się 100 razy dziennie i jakoś, no właśnie, obecność takich sąsiadów przypominała mi jak mieszkaliśmy w Ukrainie, tak, cały czas, tam zawsze wychodzi się na podwórko i spotyka się kogoś ze znajomych czy przyjaciół, można tam z kimś pogadać o pogodzie, czy o jakichś sprawach miejskich i tak po prostu był wspólny temat i o czymś rozmawialiśmy, i to mi też przypominało, że nic konkretnego się nie zmieniło. To jest polska rodzina, w pewnym sensie przypominały jakąś rodzinę, te domowe rodziny, które były w Ukrainie.

B: *Taką też normalną sytuację w domu po prostu, tak?*

UB: Tak. Gdy wyjdiesz na podwórko, to widzisz, że tam jest sąsiadka, rozmawiasz z nią o jakichś podwórkowych sprawach, albo koleżanka jakaś idzie, może dzieci są w tym samym przedszkolu, porozmawiasz o jakichś tam sprawach przedszkolnych, szkolnych, cały czas jakieś rozmowy. I tak samo jest z tą rodziną. A co u was? A tu was? I my jesteśmy. A my to. A my to. I jakaś taka była, no, podobna sytuacja. No i nie było takiego, wie Pani, na początku takiej próżni, że jesteś sam. Te najzwyczajniejsze rozmowy na podwórku jakoś, no, nie pozwalały się smucić. (P8_38, Poz. 33-35)

”

Temat **Oswojenie się z Polską** dotyczy adaptacji uchodźczyń w Polsce i koncentruje się na wielu pozytywnych procesach zdomowienia się w nowym kraju, a także psychologicznego

przystosowania do nowej rzeczywistości. Na podstawie wypowiedzi uchodźczyń wyodrębniłyśmy cztery główne podtematy związane z czynnikami ułatwiającymi adaptację: *Z czasem: adaptacja i przyzwyczajenie*, *Lokalni eksperci*, *Poznanie polskiego, Polski i Polaków* oraz *Prawie jak w domu*.

Podtemat **Z czasem: adaptacja i przyzwyczajenie** odnosi się do wypowiedzi, w których uczestniczki badania zaznaczały, że pomimo początkowych trudności w końcu przyzwyczały się do nowego środowiska, polskich zwyczajów, niektórych różnic kulturowych, oswoiły się z nową rzeczywistością i głównym czynnikiem, który miał na to wpływ był upływający czas. Zaczęły też lepiej funkcjonować pod względem psychologicznym. Niektóre rozmówczynie wprost mówiły, że „czas leczy”. Wiele uchodźczyń z ulgą przyznawało, że, na szczęście, dzieci szybko wchodzą w nowe środowisko i szybko się adaptują, znajdują przyjaźnie. Co do własnych doświadczeń, część uchodźczyń wspominała o tym, że „zadomowiła się w Polsce” albo że wojna zmieniła rozumienie domu, który kiedyś był bardziej związany z konkretnym budynkiem, a teraz oznacza najbliższą rodziną, gdzie by się ona nie znajdowała. Jednak inne rozmówczynie bardzo mocno podkreślały, że dom jest w Ukrainie, pomimo to również nawiązywały do adaptacji w Polsce, przyzwyczajenia i częściowej akceptacji nowej sytuacji („*Nie tak jak w domu, ale jednak czujemy się u siebie.*” <P22_70, Poz. 50>). Pojawiły się też głosy, że, będąc w obcym kraju, trzeba przystosować się do lokalnych zasad, przestrzegać je i szanować. Deklarowana adaptacja przejawiała się np. w tym, że czynności, które na początku pobytu sprawiały uchodźczyniom trudności, okazały się łatwe, bezproblemowe i czasem zautomatyzowane. Część rozmówczyń mówiła o tym, że sprawy wróciły do normy, że żyją już jak ludzie, czy że po prostu jest łatwiej niż było na początku, teraźniejszość jest lepsza. Część uchodźczyń wspominała, że z większym spokojem patrzą w przyszłość i niektóre z nich zaczynały nawet wiązać swoją przyszłość z Polską, choć należy tu

zaznaczyć, że dla wielu Ukrainek to planowanie przyszłości w Polsce było silnie związane z sytuacją wojny i także ograniczone czasowo do jej zakończenia. Większość Ukrainek deklarowała ogromną chęć powrotu do Ukrainy.

Przykłady wypowiedzi:



Nie miała żadnego wielkiego kryzysu, ale był okres, kiedy płakała każdego dnia i mówiła - „Mamo, jedźmy do domu”. Mówiła, że naprawdę chce wrócić do domu. Nie mówi „Jedźmy!”, a tylko mówi, że naprawdę chce wrócić do domu. Codziennie prowadziliśmy takie rozmowy: „Chcę zobaczyć tatę! Chcę pójść do mojego pokoju! Chcę iść do przedszkola i nie pójdę nigdzie indziej!”, ale potem ten okres minął. To było tak, że reagowała, gdy coś zobaczyła, a potem sporo płakała. Ale teraz - tak już nie jest. Ona... Minęło dużo czasu... Zapomniała już o swoich koleżankach [z Ukrainy], zapomniała o swoim przedszkolu. Poznała tu nowych przyjaciół. Znalazła tu dorosłych, którym ufa: wychowawczyni, fizjoterapeutkę. Zaczęła zapominać [co było wcześniej]. Czasami mówi: „Mamo, wydaje mi się, że chcę wrócić do domu, ale nie pamiętam, jaki miałam pokój” Oznacza to, że już zapomina o takich rzeczach. I teraz, kiedy jest smutna - nie mówi „chcę do domu”, ale w innym sformułowaniu „chcę zobaczyć tatę”. (P30_44, Poz. 121)

Nie, w tej chwili już się przyzwyczaiłam do wszystkiego - do pracy, do Polaków, do wszystkiego. W porównaniu z tym, że tu jestem prawie 10 miesięcy, teraz jest już znacznie łatwiej. (P13_21, Poz. 125)

Na początku to był niezbyt dobry nastrój, bo byliśmy zmuszeni tu przyjechać, a już potem, z czasem, tak jakby przyzwyczailiśmy się do tej myśli, i tyle. (P4_28, Poz. 13)

Jednak głównym czynnikiem, który na to wpłynął, był czas. Powiedzieć, że istnieje jakiś fundamentalny czynnik, jakiś inny, nie sądzę. Po prostu czas, bo dla nich ten pierwszy okres, pierwsze miesiące to też był szok. Mój średni syn dosłownie w ciągu tych 9 miesięcy bardzo dojrzał. Rozpoczął się okres dojrzewania. Teraz ma 12 lat, a już wygląda na 14, wygląda bardzo dojrzałe. I to też, moim zdaniem, ten stan szoku przy przeprowadzce, jak sądzę, przyczynił się do tego, że tak gwałtownie dojrzał. To było dla niego trudne, oczywiście, pierwsze miesiące, bardzo trudne. A rozstanie z przyjaciółmi i zwykłym trybem życia, to wszystko jest bardzo trudne. Wszyscy się wtedy martwiliśmy, lecz po prostu czas, to czas leczy. Czy ci się to podoba, czy nie, musisz się jakoś dostosować do nowych warunków. (P3_38, Poz. 47)

”

Podtemat **Lokalni eksperci** odnosi się do istotnej roli osób, które znają polskie realia i które pomogły uchodźczynom w bardzo podstawowych kwestiach organizacyjnych. Ci spontaniczni przewodnicy po polskiej rzeczywistości odegrali ogromną rolę w adaptacji Ukrainek w Polsce. Należy zaznaczyć, że rolę takich ekspertów odgrywali zarówno Polacy, jak i Ukraińcy. Czasem było to wsparcie w tłumaczeniu i komunikacji, innym razem wsparcie w zakresie informacji czy załatwiania różnego rodzaju spraw, tj.: pomoc w zapisaniu dziecka do szkoły, pomoc w wynajęciu

mieszkania, pomoc w zakupieniu biletów komunikacji miejskiej, itd. Rozmówczynie zwracały uwagę na pomoc asystentek międzykulturowych w szkołach, które często w sposób proaktywny kontaktowały się z nimi, aby coś wyjaśnić, podpowiedzieć, pomóc zrozumieć jakieś sytuacje w szkole czy pomóc dzieciom w zrozumieniu instrukcji nauczycieli lub zadania domowego.

Przykłady wypowiedzi:



Ten Polak, który nas przyjął, znalazł nam szkołę, zadzwonił do tej szkoły i powiedział, że taka a taka dziewczynka chce chodzić do szkoły. W tej klasie nie było już miejsc, ale jeśli poprosił Polak, przyjechaliśmy, wypełniliśmy dokumenty, zarejestrowaliśmy się w szkole i dziecko ukończyło 3. klasę i teraz chodzi do 4. klasy w tej samej szkole. Ona jest zadowolona, ja jestem zadowolona i nauczyciele są z niej zadowoleni. (P6_43, Poz. 43)

Bardzo pomogło mi to, że wolontariusze pomogli mi wynająć mieszkanie. Na początku. Bo byłam zdezorientowana, nie wiedziałam, gdzie iść, co robić. Ten moment, kiedy siedzisz na lotnisku i zastanawiasz się, gdzie mam dalej jechać. I wolontariusze pomogli mi wynająć mieszkanie, najpierw mieszkałam w hotelu, potem dostałam mieszkanie na tydzień. No i w tym momencie dzieci już przyjechały, więc miałam gdzie je, powiedzmy, przywieźć. Więc nie było źle. (P26_36, Poz. 190)

I potem, po pewnym czasie, przyjechała przyjaciółka z Krakowa, ona też tam pokazała..., jak powiedzieć, elementarne - jak w metrze się rozliczyć, to są pierwsze kroki, które mi powiedziała, bo już od dwóch miesięcy mieszkała w Polsce. (P16_29, Poz. 201)

No tak, bardzo brakowało na początku, zwłaszcza jak ona tylko poszła (pierwszy czas w przedszkole). Jak to wszystko wytłumaczyć, opowiedzieć o dziecku. Bo nie znałam języka i nie znałam nawet kilku podstawowych słów. Chciałam mieć kogoś takiego obok siebie, jakiegoś tłumacza, ale dwa razy miałam ze sobą moją przyjaciółkę. Ona płynnie mówi po polsku, więc było mi łatwiej. (P21_30, Poz. 186)

”

Podtemat **Poznanie polskiego, Polski i Polaków** dotyczy kontaktu kulturowego facylitowanego przez znajomość lub opanowanie języka polskiego. Rozmówczynie zwracały uwagę na to, że opanowanie (lub wcześniejsza znajomość) języka polskiego jest kwestią fundamentalną dla adaptacji, przyzwyczajania do życia w Polsce i integracji. Znajomość języka likwidowała barierę językową czy wstyd językowy, a także dawała im w Polsce nowe możliwości, np. na poznanie Polaków, polskiej kultury, czy przede wszystkim znalezienie pracy, zwiększając szanse na to, że będzie to praca zgodna z kwalifikacjami. W wielu przypadkach rozmówczynie doceniały bezpłatne kursy językowe oferowane przez polskie organizacje i urzędy pracy, zauważając, że niektóre z nich zawierały w programie elementy kulturowe, jeszcze bardziej ułatwiające adaptację w kraju. Najbardziej pozytywnie

wypowiadały się na temat kursów stacjonarnych, które były też szansą na poznanie innych osób i poszerzenie kręgu znajomych oraz źródeł wsparcia emocjonalnego. Z jednej strony język pozwalał na komunikację w pracy i w szkole, ale z drugiej te właśnie miejsca były też okazją do praktyki językowej i dalszego podnoszenia kompetencji lingwistycznych. Porozumiewanie się w języku polskim w istotny sposób zmieniało również stosunek otoczenia rozmówczyń do nich samych; wiele kobiet relacjonowało, że gdy nauczyły się rozmawiać w języku polskim, stosunek do nich zaczął być bardziej pozytywny czy wręcz zapobiegał dyskryminacji, z którą spotykały się wcześniej.

Przykłady wypowiedzi:



No, na przykład jak chodziliśmy na kurs językowy, to mieliśmy takie osobne tematy o zwyczajach, o ich tradycjach i byliśmy uświadomieni w tym zakresie. (P21_30, Poz. 72)

W sekretariacie są dwie kobiety, jedna rozumie rosyjski, trochę mówi po rosyjsku, druga jest Polką, jest bardziej surowa, mało się uśmiecha i nie bardzo lubię na nią wpadać, kiedy tam idę. Na początku była taka ponura, a potem jakoś złagodniała. To znaczy widzi, że każdy, kto tam wchodzi, uśmiecha się, ale ona była jakby: czego ode mnie chcesz, czego ode mnie chcesz, nie rozumiem cię. [śmiej] A potem już normalnie. Bo już opanowałam trochę polski, bo wcześniej ani be, ani me. Teraz jakoś jest normalnie i mogę normalnie zapytać. (P1_35, Poz. 125)

Jakby to powiedzieć, głównym problemem jest język. To jest główny problem, ponieważ jeśli nie znasz języka, wiele drzwi jest przed tobą zamkniętych, jeśli nie znasz języka, to znaczy, że język jest główną rzeczą, którą musisz umieć tutaj. Cóż, jeśli są chęci, to w zasadzie można opanować język i iść do pracy... powiedzmy... gdzie będą chcieli cię zatrudnić. Jeśli znasz język, to możesz udowodnić, że jesteś dobrym fachowcem, no właśnie, pod jakim względem, jeśli chodzi o komunikację, informatywność tam... co się wiąże... nawet w sklepie - to nie tylko być sprzedawcą, nawet nie mają tutaj sklepów, gdzie sprzedawca stoi za ladą i prowadzi interakcje z kupującym... działa, tak. (P14_48, Poz. 79)

Więc gdziekolwiek pójdziesz – nawet jako pielęgniarka, to samo dotyczy ciebie. Tam – musisz się komunikować, czyli język jest główną, główną barierą. Jeśli znasz język, to mniej więcej dostaniesz normalną pracę, normalne... normalne stanowisko, powiedzmy, mniej więcej... satysfakcjonujące zarówno ciebie, jak i... pracodawcę. (P14_48, Poz. 83)



Podtemat ***Prawie jak w domu*** odnosi się do podobieństwa językowego i kulturowego Polski oraz Ukrainy. Bliskość kulturowa spostrzegana przez rozmówczynię jest często związana pozytywnie z adaptacją i z poczuciem, że w Polsce jest lub może być „jak w domu”.

Przykłady wypowiedzi:

”

No tutaj dla mnie osobiście jest wygodniej pod względem języka i dla dzieci też, ponieważ język jest bliski naszemu językowi. Można coś zrozumieć, i mentalność praktycznie jest bardzo podobna. No i tak żyjemy, powiedzmy [uśmiecha się]. (P11_37, Poz. 38)

O, i drugi raz był chyba latem. Pojechaliśmy, no, na takie wakacje do Niemiec i, szczerze mówiąc, po przekroczeniu granicy od razu mieliśmy ochotę wrócić, bo jakoś tak się poczuło, że Polska jest podobna do Ukrainy. I szczerze mówiąc, kiedy tam byliśmy, cały czas był jakiś smutek. Chcieliśmy jak najszybciej wrócić. I nie wiem, i niektóre krajobrazy są podobne, podobne do ukraińskich, i ludzie są podobni do ukraińskich, i są jakieś, nie wiem, systemy medyczne, a także, nie wiem, istnieją różne systemy samochodowe i transportowe. W Polsce w tej sytuacji wszystko bardziej przypomina dom. (P8_38, Poz. 35)

Aaa ... wszystko jest bardzo podobne do ... do Ukrainy, kraj. Jest bardzo lekki. W nim jest... nie ma w nim tyle obcości, jeśli porównać do ludzi z Niemiec, Francji, nawet z Wielkiej Brytanii. No z takimi największymi, tam gdzie... gdzie są Ukraińcy. Tu możesz się bardziej poczuć jak w domu. (P17_29, Poz. 86)

A po drugie, wydaje mi się, że dużo ludzi jedzie konkretnie do Polski, a nie dalej na Zachód, nie do innych krajów Europy, bo tu jest podobieństwo języków i wtedy łatwiej się przystosować. Myślę, że w tych samych Niemczech czy we Francji nie byłoby tak łatwo się zaadaptować, bo nie tylko język jest inny, ale też kultura – dalej on naszej. (P29_36, Poz. 62)

”

Temat ***Mała Ukraina w Polsce*** odnosi się do wspólnoty ukraińskiej w Polsce i naturalnej tendencji uchodźczyń do szukania wsparcia i budowania więzi w obrębie tej „wspólnoty losu”. Z jednej strony *Mała Ukraina w Polsce* odnosi się do najmniejszej komórki społecznej, tj. rodziny, o której Ukrainki mówiły, że jest to ich główne źródło siły i wsparcia, a z drugiej - do nowych i starych ukraińskich znajomych. W większości przypadków nowe znajomości były zawierane podczas bezpłatnych kursów i warsztatów, trochę jako ich efekt uboczny. Jednocześnie, te znajomości, rozmowy i poczucie bycia rozumianym przez innych bywało często ważną motywacją do uczestnictwa w zajęciach. W ten sposób formowały się naturalne grupy wsparcia w ramach których można było podzielić się swoimi emocjami, przeżyciami i przemyśleniami. Społeczności, które uczestniczyły w różnego rodzaju kursach i warsztatach stanowiły taką właśnie bezpieczną grupę, w której nawet w przerwie między zajęciami, np. przy herbacie, można było wyrzucić z siebie to, co było emocjonalnie trudne i czym kobiety nie chciały lub nie mogły dzielić się w domu. Te rozmowy bardzo pozytywnie wpływały na postrzegane wsparcie społeczne i poczucie, że nie jest się osamotnionym w swoich przeżyciach. Znowu należy zauważyć, że sytuacja uchodźczyń jest bardzo różnorodna, niektóre przybyły do Polski z całymi rodzinami, inne samotnie - to też ma ogromne znaczenie dla otrzymywanego wsparcia emocjonalnego.

Przykłady wypowiedzi:



UB: No generalnie takie kontakty... no, tu jest wiele Ukraińców, nasi ludzie, także można z nimi porozmawiać.
B: *Rozumiem, czyli kontakt z ludźmi w podobnej sytuacji?*
UB: Tak, tak. (P12_47, Poz. 72-74)

Mieliśmy grupę, w której byli sami uchodźcy i w ogóle po tych zajęciach zmienił się mój stosunek w zasadzie nie tylko do kraju. Po prostu zdałam sobie sprawę, że można iść dalej, że tutaj też można wnieść pozytywne emocje do swojego życia. Poprzez komunikację. Poznałyśmy się z dziewczynami, zaczęłyśmy więcej rozmawiać, więc mój krąg znajomych się poszerzył, a to dało mi pozytywny impuls do patrzenia w przyszłość z nadzieją, z perspektywą. Dlatego teraz jest oczywiście lepiej, niż na początku, znacznie lepiej. (P3_38, Poz. 27)

No dla mnie źródłem wsparcia jest moja rodzina. Kiedy wpadam w panikę i mówię, że nic nie wychodzi, koniec, pakuję walizki i jadę na Ukrainę, bo nie możemy znaleźć mieszkania, to mam męża, mam córki, jak to mówią, najstarsza córka też szukała, to ona głównie szukała, mówi: „Mamo, czym się martwisz, nie panikuj, wszystko będzie dobrze, dziś nie będzie, jutro będzie, dlaczego panikujesz. I wszystko będzie dobrze, wszystko znajdziemy, nigdzie nie pojedziesz, zostaniesz tutaj i miejsce znajdziemy. Wszystko będzie dobrze.” I tu najważniejsze jest to, że w takich sytuacjach jest wsparcie rodziny. Bo gdybym była sama i nie było nikogo, kto by mnie wspierał, no, nikt by mnie nie wspierał - ani moi polscy sąsiedzi, ani Ukraińcy, którzy tu mieszkają, nikt by mnie nie wspierał, bo jak to mówią, obcy posłuchał, machnął ręką i poszedł dalej. Prawda? Ale jeśli jest rodzina, jest wsparcie rodziny, i wszystko będzie dobrze, po co się martwisz, wszystko będzie dobrze, coś znajdziemy. Gdyby nie moja rodzina i wsparcie rodziny prawdopodobnie byłabym już na Ukrainie. (P6_43, Poz. 45)

Oczywiście chodziłam na kurs, tam też miła rozmowa bardzo pomogła. W zasadzie właśnie to umożliwiło mi teraz, jakoś z perspektywy, mieć nadzieję na coś lepszego. Kontakt z innymi ludźmi, przede wszystkim kontakt. (P3_38, Poz. 83)



Temat **Paradoksalnie nowe szanse** dotyczy faktu, że w obliczu wojny i związanego z nią cierpienia dla osób uciekających przed wojną w Ukrainie do Polski paradoksalnie otwierają się często nowe, zaskakujące możliwości rozwojowe. W ramach tego tematu wyróżnione zostały dwa podtematy: *Polska krajem możliwości* oraz *Nowe spojrzenie*.

Podtemat **Polska krajem możliwości** odnosi się do opinii rozmówczyń na temat nowych możliwości w Polsce. Z jednej strony dotyczy to po prostu szansy na normalne, bezpieczne i stabilne życie z dala od wojny i jej druzgocących konsekwencji dla całej rodziny (np. edukacji nieuzależnionej od przerw w dostawach prądu, utrudnionego dostępu do leków i leczenia, pracy czy jedzenia), a z drugiej - szans, które istnieją w Polsce jako kraju członkowskim Unii Europejskiej. Rozmówczynie wspominały, że doceniają nowe możliwości związane z samorozwojem, zdobyciem europejskiego wykształcenia (dla dzieci i/lub siebie), nauczenia się nowego języka, spełniania się. Niektóre uczestniczki badania wspominały, że w Ukrainie nie miały czasu dla siebie, ponieważ opiekowały się członkami rodziny, a tutaj, w Polsce, mogą wreszcie zastanowić się czego chcą same dla siebie, wyznaczać sobie nowe cele i zacząć się dokształcać i realizować w tym kierunku czy nawet zdobyć nowe kwalifikacje i się przebranżowić. Padły nawet słowa, że „Każdy coś zyskał”. Kilka rozmówczyń wprost nawiązało do

braku korupcji w Polsce jako czynnika warunkującego możliwość rozwoju. Wiele rozmówczyń wskazywało na polską szkołę jako lepszą (choć oczywiście zdarzały się też zdania przeciwne) ze względu na większą niż w Ukrainie wrażliwość na potrzeby dziecka. Kilka osób nazwało polską szkołę „ludzką szkołą”, wskazując na to, że nauczyciele nie krzyczą, dzieci nie są aż tak obciążone nauką, do dzieci podchodzi się w sposób bardziej partnerski, wspierający i życzliwy, nauczyciele w większym stopniu doceniają uczniów oraz, że liczy się zrozumienie i praktyka, a nie samo „wkuwanie”.

Przykłady wypowiedzi:



UB: Ale teraz jakoś... Jak Pani powiedzieć, zaczęłam się uczyć, zaczęłam się edukować i zaczęłam sama po prostu siedzieć pracować nad sobą.

B: *Mhm.*

UB: I to mi się spodobało, tutaj jest rozwój, tutaj można zarobić lub tak samo, no jakby... Tutaj jest lepiej dla mojego dziecka, widzę po dziecku, dziecko całkowicie tak się zmieniło w inną stronę, on taki tutaj, noo taki wesoły, taki, tak mu wszystko dobrze, mówi: „Mamo, nie chcę jechać do Ukrainy, jak dobrze, że tu mieszkamy.” (P10_34, Poz. 684-686)

No... podoba mi się tutaj, chciałabym tu mieszkać. Chcę tylko, żeby dzieci uczyły się tego, co ma być, i myślę, że będziemy żyli tak, jak oni [Polacy] żyją. I nie zostaniemy w tyle za nimi. A z powrotem do domu, kiedy wszystko się uspokoi i dzieci będą chciały wrócić, to mogą wrócić jako specjaliści, nie zostało im wiele czasu, skończą szkołę, pójdą na studia, skończą studia i przyjadą na Ukrainę i będą pracować na Ukrainie, mieszkać na Ukrainie, jeśli będą chciały. (P22_70, Poz. 72)

UB: Tak więc w tej chwili nie planujemy powrotu do Ukrainy, ponieważ, jak już powiedziałam, w tej chwili nie ma dokąd wracać.

B: *A w jakim...*

UB: Nie dlatego, że nie mamy mieszkania, ale po prostu dlatego, że nie ma, no, pracy, nie ma, jak mówią, jedzenia i tak dalej. (P6_43, Poz. 69-71)

UB: Tam nie było tak..., no było tak, jeździłam czasem 2 razy w roku na 3 tygodnie do Polski...

B: *Mhm.*

UB: na jabłka, na śliwki, żeby zarobić, no oczywiście wychodziło więcej niż w Ukrainie dostajesz.

B: *Mhm.*

UB: Ale takiego nie, czegoś takiego nie planowałam w ogóle.

B: *A jakie?*

UB: Ale jestem bardzo szczęśliwa teraz, że tak się stało.

B: *Mhm*

UB: Że ja tutaj z dzieckiem

B: *Rozumiem, tak.*

UB: Miałam tam codzienne, codzienne nudne życie.

B: *Mhm, mhm, rozumiem.*

UB: No okropne, szczerze, teraz patrzę na to, jak jestem tutaj w Warszawie, to było okropne życie w Ukrainie.

(P10_34, Poz. 394-406)

”

Podtemat **Nowe spojrzenie** dotyczy wzrostu potraumatycznego, którego doświadczyła część uchodźczyń. U niektórych rozmówczyń wojna diametralnie zmieniła spojrzenie na siebie, swoje wartości oraz relacje. Przed

wszystkim duża zmiana zaobserwowana u wielu uchodźczyń dotyczy priorytetyzacji relacji, zwłaszcza z bliskimi, kosztem orientacji materialistycznej. Świadomość, że w każdej chwili można stracić kogoś bliskiego sprawiła, że część uczestniczek badania chce więcej czasu spędzać z rodziną, deklaruje poczucie wdzięczności wobec swojej rodziny, większą cierpliwość, wyrozumiałość, nieprzywiązywanie wagi do drobnych nieporozumień. Uchodźczynie mówiły też, że należy zachowywać się po ludzku, traktować innych życzliwie i z szacunkiem oraz cenić to, czego nie da się kupić. Część kobiet dostrzegła, że zamiast inwestowania w dobra materialne warto inwestować w siebie i swój rozwój i doświadczenia. Wiele uchodźczyń, poprzez przetrwanie trudnych doświadczeń, odkryło, że są niesamowicie silne, odporne i wytrzymałe.

Przykłady wypowiedzi:



UB: No pewnie to, że... No, całkiem wymiatam [śmiej ukrywający wzruszenie, głos drży] jakoś wcześniej tak się nie czułam [szloch] a teraz...

B: *W jakim sensie?*

UB: No tak naprawdę ja tak... No, mogę wszystko, jak się okazało. Mogę być mamą, tatą, przewoźnikiem... [głos się łąmie] jakimś zdobywcą. No wydaje mi się, że w takim sensie, że... Jakby to powiedzieć... Jak coś się dzieje takiego kryzysowego, to po prostu dzięki pewnym moim osobistym cechom mogę wyciągnąć całą rodzinę. Tak, że będziemy mieć stabilność, dostatek, nie będzie żadnych krytycznych potrzeb, których nie można będzie zaspokoić czy przywrócić. Cóż, taki superbohater w spódnicy.
(P8_38, Poz. 63-65)

No cóż, wojna wpłynęła na to, że bardzo rzadko spotykaliśmy się z naszymi bliskimi, mieszkaliśmy w tym samym mieście, ale tylko dzwoniliśmy do siebie i na tym się kończyło. Oj, przyjedźcie, nie ma czasu, będę ten. Teraz jasne jest, że trzeba było częściej się spotykać, częściej się odwiedzać. Mam tylko jedną siostrę. Ma 80 lat. Ona dzwoni: przyjdź, to przyjdę, och, te-te-te. Żałuję, że nie jeździłam do niej częściej. Teraz dzwonimy do siebie, cóż. I nie wiem, czy się spotkamy jeszcze, czy nie. Tego bardzo żałuję [krótka pauza], że nie było takich spotkań częściej. (P2_64, Poz. 57)

Tak, oczywiście, wartości zdecydowanie się zmieniły. Teraz wartością nie są jakieś tam sprawy bytowe - mieszkania czy coś tego typu, ale jakieś takie emocjonalne chwile, które spędza się z rodziną i bliskimi. I w ogóle wydaje się, że tutaj nasi ludzie jakoś bardziej się zjednoczyli i wszyscy starają się sobie pomagać, jakoś, nie wiem, stali się bardziej tacy dobrodusznymi. (P4_28, Poz. 59)

Cóż, 24 lutego zdałam sobie sprawę z tego, że trzeba doceniać to, co jest blisko. Najbardziej trzeba cenić swoją rodzinę, swoje dzieci i swoich bliskich, to, co masz blisko siebie, masz wsparcie. Bo gdybyś nie miał wsparcia, byłbyś sam. I tak samo zaczęła się wojna. Do 24 lutego nikt nawet nie przypuszczał, że coś takiego może się wydarzyć. I wtedy się zaczęło, i to wszystko, i wtedy ludzie zaczęli panikować. Ale jeśli jesteście razem, masz, jak to mówią, wsparcie, to łatwiej sobie z tym wszystkim poradzić. Nawet pojechać gdzieś, czy spakować rzeczy, czy rozwiązać trudną sprawę. (P6_43, Poz. 49)



Temat **Nowy patriotyzm** odnosi się do postaw patriotycznych, które podczas rozmów wyrażały uchodźczynie. Określenie „nowy” odnosi się do refleksji uczestniczek badania związanych, często wprost, z tym, że postawa wobec własnego narodu zmieniała się pod wpływem rosyjskiej agresji. Przede wszystkim charakterystyczna dla wypowiedzi Ukrainek była (czasem na nowo rozbudzona) miłość do ojczyzny, wiara w silną Ukrainę i nadzieja na zwycięstwo, ale i na lepszą przyszłość dla Ukrainy. Bardzo typowe dla wypowiedzi uchodźczyń były: duma, pewność siebie i wewnętrzna niezgoda na przyjęcie postawy ofiary. Ukrainki często relacjonowały, jak odważnie i wprost konfrontują się z osobami, które próbują je oszukać czy dyskryminować. Pojawiało się też wiele głosów dotyczących tego, że myślenie o domu, o Ukrainie, motywuje uchodźczynie do inwestowania w siebie i rozwoju w Polsce po to, aby zwrotnie oddać te kompetencje, wiedzę i umiejętności Ukrainie po zwycięstwie. Rozmówczynie bardzo jednoznacznie potępiały Rosję i Putina, a niektóre z nich deklarowały wprost, że żyją nadzieją na jego rychłą śmierć. Niektóre Ukrainki wspominały, że zmienił się ich stosunek do języka i choć wcześniej nie znały ukraińskiego, to teraz albo wstydzą się tej nieznamomości i starają się nauczyć ukraińskiego albo już się go nauczyły i jest to teraz główny język, w którym się porozumiewają.

Przykłady wypowiedzi:



Nawet jeśli nie wrócę, to bardzo chcę, żeby na Ukrainie wszystko było dobrze, bo podoba mi się ten ukraiński duch na Ukrainie, myślę, że jest silniejszy niż cały świat.
(P20_40, Poz. 82)

*Cóż, wojna uświadomiła wszystkim, czym jest ich naród.
(P18, Poz. 137)*

*No może niech teraz każdy robi to, co umie robić
najlepiej i tak będzie pomagał, no i ... wielu Ukraińców
wyjechało za granicę, ocenili jak tu wszystko działa,
napatrzili się i to najlepsze trzeba będzie wprowadzać
w domu. Zobaczyliśmy i swoje plusy, mieliśmy piękny
kraj, ale no byli też ludzie, którzy ją rozkradali i stale
robili coś nie tak. Myślę, że nas to zmieni i naród się
oczyści. (P18, Poz. 205)*

*Tak, może. My jesteśmy z Charkowa i nigdy nie
widzieliśmy nic złego w języku rosyjskim. Teraz
zaczęliśmy rozumieć wartość naszego ojczystego
języka, uczyliśmy się go, staramy się w nim mówić. Pojawił
się szacunek do kultury ukraińskiej. Pamiętam, że w
dzieciństwie myśleliśmy, że to jest tylko ze wsi czy coś
(kultura ukraińska), a potem zaczęliśmy ją traktować
normalnie. A po tym, co mamy teraz - pojawił się
szacunek zarówno do języka, jak i do kultury. (P24_35,
Poz. 92)*

”

Nasze badanie stanowi przykład *Community Based Participatory Action Research*, czyli badania zaangażowanego społecznie prowadzonego we współpracy z lokalną społecznością i w celu realnej pomocy temu środowisku. Inicjatorem badania była Fundacja Splot Społeczny, a celem naszych działań badawczych było rozpoznanie potrzeb i trudności uchodźczyń, które korzystały z jakiejś formy pomocy humanitarnej w Polsce oraz zbadanie w jaki sposób radzą sobie z wyzwaniami w Polsce po to, aby stworzyć rekomendacje dla trzeciego sektora świadczącego pomoc osobom z doświadczeniem uchodźstwa. W wyniku badania otrzymaliśmy bogactwo danych, z którymi czytelnik może zapoznać się szczegółowo w części raportującej wyniki. Poniżej podsumujemy najważniejsze wyniki oraz przedstawimy rekomendacje wynikające wprost z naszego badania. Zilustrujemy je przykładami dobrych praktyk, jak również przedstawimy nieprawidłowe czy złe praktyki po to, aby uczyć się na cudzych błędach i unikać podobnych pułapek w przyszłości.

Należy zaznaczyć, że grupa uchodźczyń uczestniczących w naszym badaniu była pod wieloma względami, także zasobów czy kapitału społecznego, ale i ogólnego stanu psychicznego, sposobów radzenia sobie z trudnościami, czy potrzeb - bardzo zróżnicowana. Pomimo więc specyficznej demografii grupy uchodźców przebywających w Polsce, czyli przeważającej liczby kobiet z dziećmi i osób starszych, nie należy dać się zwieść założeniu, że jest to grupa spójna, w której wszystkie osoby mają takie same potrzeby.

Wynika z tego, że **osoby pomagające powinny zawsze podchodzić do klientów/beneficjentów w sposób zindywidualizowany, sprawdzając, najlepiej wprost, czyli poprzez rozmowę i pytania otwarte, jakie są aktualne**

potrzeby osób z doświadczeniem uchodźstwa i do tego dostosowując swoje działania. Jeśli ze względu na skalę pomocy podejście zindywidualizowane jest niemożliwe, konieczne jest chociażby zbadanie potrzeb grupy, np. z wykorzystaniem jakościowych i/lub ilościowych metod badawczych. **Nie należy jednak zakładać, że z góry wiadomo, co dla beneficjentów jest najlepsze.** Kontrowersyjnym przykładem mogą być tutaj wyniki naszego badania dotyczące potrzeby korzystania z pomocy psychologicznej oraz jej form (omówione dalej w tekście) czy choćby podtemat *Nieważne przyjemności* dotyczący tzw. pomocy wytchnieniowej. Nasze rozmówczynie często nawiązywały do zbawiennej roli drobnych przyjemności, które pozwalały im zachować namiastkę normalności czy nadzieję na lepszą przyszłość. Te z pozoru nieistotne przyjemności dotyczyły np. kontaktu z kulturą, realizowania hobby czy sportu, wycieczek czy pielęgnowania własnej kobiecości. Z doświadczeń Fundacji Splot Społeczny wynika, że potrzeby wytchnieniowe, jak te wymienione przez nasze respondentki, są dużo mniej chętnie finansowane przez grantodawców, niż tzw. potrzeby podstawowe, takie jak produkty higieniczne pierwszej potrzeby (np. pieluchy, podpaski, mydło, szampony, jedzenie, itd.), programy ułatwiające znalezienie pracy, kursy językowe itp. Jedną z możliwych przyczyn tej sytuacji może być etnocentryczne dzielenie pomocy na ważną i trywialną, podczas gdy z perspektywy uchodźczyń czasem te *nieważne przyjemności* są tym, co zaważy na dobrostanie i równowadze psychologicznej osób, ponieważ stanowi namiastkę normalnego życia sprzed wojny. **Ważne jest edukowanie grantodawców w tym zakresie: po pierwsze, potrzeby powinny wychodzić od beneficjentów, po drugie, „nieważne” przyjemności pełnią istotną rolę facylitującą dobrostan i adaptację migrantów.**

Istotną kwestią jest tutaj nietracenie z oczu perspektywy czasowej - o ile potrzeby podstawowe są ogromnie istotne na początku kryzysu, to potem, równoległe do nich, należy uwzględniać również inne formy pomocy, jak

choćby pomoc wytchnieniową. Wynika z tego również bardzo istotna rekomendacja dotycząca elastyczności. **Nawet jeśli pomagający mają pewien plan działań czy strategię, powinni testować ją z udziałem osób, którym chcą nieść pomoc, a także być otwartym i gotowym na zmiany.** Należy pamiętać, że pomaganie jest pomaganiem o tyle, o ile trafia w realne potrzeby.

W sytuacji, gdy w działaniu pomocowym pominie się komunikację z beneficjentami i będzie się podążać za swoimi intuicjami na temat tego, jak wsparcie powinno wyglądać, może dojść do rozdzwienku pomiędzy potrzebami uchodźców a dostępną pomocą. Skutkiem tego może być zaprzestanie szukania pomocy po stronie osób potrzebujących (i to nawet w naprawdę trudnej sytuacji). Inną konsekwencją takiej sytuacji mogą być po prostu straty ekonomiczne, gdy środki pomocowe są źle rozdysponowane i na przykład nie ma chętnych do skorzystania akurat z takiego, dostępnego rodzaju wsparcia. To z kolei może zwrócić uwagę na zaufanie grantodawców do działań organizacji i finanse się kończą, a koło się zamyka. Innym przykładem, który może zilustrować ten problem jest sytuacja, w której do Fundacji Splot Społeczny zgłosił się darczyńca oferując możliwość zrobienia zakupów spożywczych za określoną sumę pieniędzy. Miły gest, jednak w modelu pomocy, jaki przyjęła Fundacja, środki finansowe były najbardziej potrzebne na zabezpieczenie wynagrodzeń za pracę organizatorów punktu humanitarnego. Dysponując nimi zgodnie z potrzebami, Fundacja byłaby w stanie - dzięki własnym zasobom, tj. np. siatce współpracy i zdobytym umiejętnościom - pozyskać dużo więcej artykułów spożywczych i innych darów.

Co w takiej sytuacji ma zrobić Fundacja? I kogo tak naprawdę zasilają przekazywane środki finansowe? Inną problematyczną kwestią jest spóźniona pomoc. Zdarza się bowiem, że gdy upływa czas, który zajmuje rozstrzygnięcie konkursu na grant, ustalenie finalnej umowy grantowej i rozpoczęcie działań - zmieniają się potrzeby uchodźców. Wymaga to wielotorowego planowania, patrzenia daleko w przyszłość, antycypowania możliwych scenariuszy i

korzystania z doświadczeń międzynarodowych dotyczących m.in. dynamiki kryzysów uchodźczych. **Należałoby też skrócić, uprościć i uelastyczyć procedury otrzymywania grantów** tak, aby móc wprowadzać zmiany we wniosku grantowym i budżecie, adekwatne do realnych potrzeb beneficjentów.

Nasze badanie wykazało, że konieczne jest odejście od dominującego obecnie modelu pomagania uchodźcom, który domyślnie zakłada, że uchodźcy to traumatyzowane ofiary niezdolne do podejmowania jakichkolwiek działań. W systemie, w którym panuje taki stereotyp łatwo o różnego typu błędy i patologie. Po pierwsze, wspomniane wyżej założenie, że strona pomagająca „wie lepiej” jaka pomoc jest potrzebna i wszystkich traktuje tą samą miarą; po drugie, chętniej pomaga się tym, którzy wpisują się w stereotyp uchodźcy, ale już nie tym, którzy np. są w stanie szybko się usamodzielnąć; po trzecie, trudno o integrację lokalnej społeczności, polskiej i ukraińskiej, gdy jedna ze stron jest traktowana jako oferująca pomoc, a druga jako biorcy tej pomocy. Do tych oraz innych problemów nawiążemy poniżej, proponując również lepsze i bardziej dostosowane do aktualnej sytuacji rozwiązania.

Stereotyp uchodźcy i pomoc psychologiczna

Stereotyp uchodźcy jako **bezbronnej ofiary**, osoby traumatyzowanej (Janusz i in., 2023), stanowi błędne założenie stawiające znak równości między uchodźcą i osobą cierpiącą na PTSD, co ma daleko idące konsekwencje, także dla organizacji pomocowych. Użytecznym studium przypadku w takiej sytuacji mogą być działania Fundacji Splot Społeczny, która na drugim etapie pomocy zabudżetowała dość wysokie kwoty na pomoc psychologiczną dla uchodźców w drugim półroczu od eskalacji wojny. Dzięki przeprowadzonemu we współpracy z nami badaniu ilościowemu, które poprzedziło raportowane działania, okazało się jednak, że uchodźczynie nie są gotowe i/lub zainteresowane takim rodzajem pomocy i dużo pilniejszym aspektem jest zaopiekowanie kwestii podstawowych, głównie pomocy informacyjnej czy dotyczącej opieki nad

dziećmi. Ta wiedza pozwoliła fundacji na przeniesienie kosztów i spożytkowanie ich zgodnie z potrzebami beneficjentów. W przeprowadzonym badaniu jakościowym otrzymaliśmy podobne wyniki - nawet po roku od eskalacji wojny u wielu uchodźczyń wciąż nie były zaspokojone potrzeby podstawowe, a w takich warunkach trudno o zaopiekowanie potrzeb psychologicznych, ponieważ osoby wciąż są w stanie mobilizacji i działania, choćby po to, aby zapewnić rodzinie przetrwanie i bezpieczeństwo. Trudno też o efektywny proces akulturacji, w sytuacji gdy osoby walczą o byt i żyją z dnia na dzień. **Dlatego bardzo ważne jest bardziej efektywne adresowanie potrzeb bytowych uchodźców, tj. poczucia bezpieczeństwa związanego z mieszkaniem, pracą czy szkołą dla dzieci i świadomość, że dopiero na tym można budować integrację oraz że u przynajmniej części uchodźczyń niemożność zrealizowania potrzeb podstawowych skutecznie blokuje poszukiwanie pomocy psychologicznej, nawet gdy istnieje realna potrzeba skorzystania z tejże.**

Z drugiej strony należy też wyraźnie zaznaczyć, że nie każda osoba, która doświadczyła traumy będzie cierpiała na PTSD (por. Bonanno i in., 2012; Hoppen i Morina, 2019). **Nie można stawiać znaku równości pomiędzy uchodźcą a osobą z traumą. Związana jest z tym potrzeba pracy na rzecz przełamania stereotypu uchodźcy jako ofiary, osoby straumatyzowanej, słabej i zdanej na łaskę innych.** Ten stereotyp, którego centrum stanowią bezbronność, strach i trauma (Janusz i in., 2023) jest szeroko rozpowszechniony, również w Polsce i ma daleko idące konsekwencje społeczne, m.in. stygmatyzacja osób z doświadczeniem uchodźstwa, odbieranie uchodźcom sprawczości i podmiotowości (co może działać na zasadzie samospełniającego się proroctwa), czy wrogość wobec osób z doświadczeniem uchodźstwa, które funkcjonują dobrze i radzą sobie³. **Warto zmierzyć się z tym problemem np.**

³ Ważną rolę w powielaniu tego szkodliwego stereotypu pełnią media. Czasem nawet mając dobre intencje (np. w celu zachęcenia odbiorców do angażowania się w pomoc finansową na rzecz uchodźców), uchodźcy pokazywani są jako ciężko doświadczone ofiary zdane na pomoc innych. Warto edukować dziennikarzy w zakresie stereotypów i społecznej szkodliwości tego typu jednolitych przedstawień określonej grupy społecznej.

poprzez kampanie społeczne czy też warsztaty z odmienności⁴, w których Polacy mogliby mieć realny i pogłębiony kontakt z uchodźcami z Ukrainy.

Jest to sprawa zupełnie podstawowa, która jednocześnie rzadko jest adresowana. Dosadnie ilustruje to studium przypadku, zainspirowane historią przytoczoną przez jedną z naszych respondentek dotyczącą funkcjonowania dziecka w przedszkolu. Grono pedagogiczne zauważyło, że dziecko nie je w przedszkolu. Założono, że dziecko zachowuje się w ten sposób, ponieważ doświadczyło traumy i widocznie tak objawia się u niego PTSD. Co ciekawe, pytanie o pomoc w podobnej sytuacji dotarło do jednej z badaczek (MB) ze strony mediów, które pytały o to, jak pomóc dziecku w traumie. Gdyby jednak nauczycielki porozmawiały otwarcie z matką dziecka, dowiedziałyby się, że sytuacja jest spowodowana nie traumą, a zwykłymi różnicami kulturowymi, które dotyczą spożywanych przez dzieci pokarmów. Ukraińskie dzieci nie są przyzwyczajone do kanapek, a na śniadanie zazwyczaj jedzą kaszę. Historia pokazuje, że nauczycielki popełniły błąd zakładając traumę u dziecka, ale naprawdę poważny problem polega na braku otwartej komunikacji. Pomoc w tej sytuacji można było wprowadzić bardzo szybko i niewielkim nakładem, należało jednak porozmawiać z matką, a nie od razu szukać zewnętrznego eksperta.

Nie każdy uchodźca przechodzi PTSD i nie każdy uchodźca potrzebuje pomocy psychologicznej. Wiele organizacji pomocowych zadbało o ofertę profesjonalnej pomocy psychologicznej dla uchodźców i to niemal od marca 2022 roku. Jednocześnie zlekceważono rolę działań prewencyjnych, które mogłyby skutecznie zapobiegać rozwinięciu się różnego rodzaju zaburzeń psychicznych, przy prawdopodobnie mniejszym nakładzie środków finansowych oraz wymaganych u osób świadczących pomoc kompetencji.

⁴ Przykładem takich warsztatów mogą być zajęcia „Kontakt z odmiennością” prowadzone od wielu lat na Uniwersytecie SWPS w Warszawie w ramach kierunku/specjalności Psychologia międzykulturowa. Studenci uczą się prowadzenia diagnozy psychologicznej w kontekście akulturacji obcokrajowców do kultury polskiej. Po przeszkoleniu studentów w zakresie rozmowy psychologicznej, kwestii etycznych, narzędzi konwersacyjnych a także teoretycznie – na temat procesów akulturacji, na zajęcia przychodzą zaproszeni goście – osoby z innej kultury niż polska. Studenci prowadzą rozmowę na temat doświadczeń danej osoby w naszym kraju. Efektem ubocznym tych zajęć jest często również wzrost wrażliwości kulturowej.

Pominięto bowiem w dużym stopniu rolę wsparcia społecznego. Z naszych badań wynika, że choć z pomocy psychologicznej korzystało kilka respondentek, to jednak duża ich część doceniała przede wszystkim nieformalną pomoc psychologiczną rozumianą właśnie jako wsparcie społeczne, czyli możliwość spotkania i rozmowy z innymi uchodźczyniami. Wypowiedzi naszych rozmówczyń wskazywały jednoznacznie na pozytywną i ważną rolę relacji społecznych. Takie nieformalne sieci wsparcia tworzyły się spontanicznie jako efekt uboczny różnego rodzaju kursów, czy językowych czy zajęć manualnych oferowanych uchodźczyniom. Wśród pozytywnych form pomocy, które spotkały się z dużym uznaniem respondentek, należy wymienić także m.in. **warsztaty manualne**, czyli zajęcia stacjonarne, w których kobiety mogły się czymś fizycznie zająć (np. szydełkowanie, szycie, ceramika, itd.) i odwrócić swoje myśli od wojny i uchodźstwa, a także mogły realnie coś wykreować, co dawało im choćby załóżek poczucia sprawczości. Co więcej tego typu zajęcia są doskonałą okazją do udzielania i korzystania ze wsparcia społecznego i zacieśniania więzi. Dla wielu rozmówczyń największą zaletą tego typu zajęć były **przerwy „na herbatę”, podczas których można było wymienić się doświadczeniami, wygadać się, zdobyć i pogłębić nowe znajomości. Warto zadbać o to, aby tego rodzaju działania miały wpisany w harmonogram czas na właśnie nieformalne rozmowy, przerwę na herbatę, czy po prostu rozmowy w trakcie różnego rodzaju zajęć kreatywnych.** Dla wielu rozmówczyń zajęcia, w których mogły one wykonywać proste rzeczy rękoma, dawały dodatkowe wytchnienie. Dobrym pomysłem jest również organizowanie **spotkań integracyjnych**, które poza integracją społeczności uchodźczyń (tzw. program jawny) miałyby efekt uboczny (tzw. program niejawny) w postaci nieformalnej samopomocy osób z doświadczeniem traumatycznym. Z relacji rozmówczyń wynika, że ten aspekt kursów (i to bardzo różnorodnych) był dla uchodźczyń najważniejszy, czyli np. nie sama umiejętność decoupage’u podczas warsztatów dedykowanych rozwojowi tej techniki, a właśnie integracja,

aktywizacja, rozmowa czy po prostu bycie razem. Można i należy wspierać tworzenie się społeczności i relacji przy okazji udzielania niemal każdej formy pomocy (rzeczowej, informacyjnej, emocjonalnej, itd.).

Jednocześnie nie należy bagatelizować problemów natury psychologicznej, które u niektórych uchodźczyń faktycznie mogły się pojawić. Wśród naszych uczestniczek badania, jak i w populacji uchodźczyń w Polsce, są osoby, które doświadczyły zdarzeń traumatycznych i część z nich potrzebuje fachowej pomocy psychologicznej, ponieważ ich stan nie poprawia się, a czasem - pogarsza. Pomagać, w tym psychologicznie, należy jednak w sposób wrażliwy kulturowo, a więc ze szczególną uważnością na kontekst społeczno-kulturowy, etnocentryzm psychologa oraz różnice kulturowe. Nasze badanie wykazało, że nawet pomiędzy krajami o niskim dystansie kulturowym istnieją znaczące różnice kulturowe. Różnice kulturowe w przypadku Polski i Ukrainy nie są wielkie, ale to nie znaczy, że nie istnieją. Jest to kwestia o tyle myląca, że w przypadku dużej bliskości kulturowej, mamy naturalną tendencję do niedoceniań wpływu różnic kulturowych na relacje, komunikację i procesy akulturacji (Baran i Grzymała-Moszczyńska, 2022). Problem występuje po obu stronach: polskiej - ponieważ strona pomagająca często bagatelizuje potencjalne problemy adaptacyjne uchodźczyń z Ukrainy w myśl, że 'przecież jakoś sobie poradzą', bo jesteśmy do siebie względnie podobni i po ukraińskiej - ponieważ osoby nie spodziewają się trudności, których doświadczają w Polsce i często nie są na nie przygotowane.

Jedną z różnic kulturowych uchwyconych w naszym badaniu okazała się niechęć do korzystania z pomocy psychologicznej wśród Ukrainek. Wśród uchodźczyń panuje silne przekonanie, że psycholog, to osoba, która pracuje z tzw. ciężkimi przypadkami, np. osobami z zaburzeniami psychicznymi albo osobami w głębokiej sytuacji kryzysowej. Brak jest wiedzy, informacji i świadomości na temat tego, czym zajmuje się psycholog, z kim i w jaki sposób pracuje, jakie są konsekwencje kontaktu z psychologiem i w jaki

sposób taki kontakt czy rozmowa właściwie mogłyby pomóc (por. Romaniuk i Semigina, 2018). Brak 'kultury psychologicznej' w Ukrainie wiąże się również z poczuciem wstydu i obawą przed etykietą osoby chorej psychicznie i przed rejestrem publicznym (por. World Bank Group, 2017; Yale Institute for Global Health, 2021). Ten ogólny brak wiarygodności opieki psychiatrycznej i psychologicznej oraz związanego z nią poczucia bezpieczeństwa i zaufania klienta może być związany z sowiecką przeszłością kraju i nadużyciami psychiatrii w byłym ZSRR. W pamięci uchodźczyń czy ich matek wciąż żywe mogą być historie nadużywania i wykorzystywania diagnozy psychiatrycznej, leczenia i pozbawienia wolności w celach politycznych (van Voren, 2016), a także licznych gwałtów i tortur, które miały miejsce w zamkniętych zakładach psychiatrycznych (tzn. psychiatria represyjna, Gluzman, 2013; Vysoven, 2019; Zajcew, 2017). **W związku z tym konieczna jest psychoedukacja w zakresie świadczenia i korzystania z pomocy psychologicznej, na temat różnych dostępnych form wsparcia oraz praw pacjenta.**

Ze względu na nieuregulowanie kwestii zawodu psychologa w Polsce, warto również edukować pacjentów w zakresie kompetentnej pomocy psychologicznej, m.in. tego jak odróżnić profesjonalistę od osoby, która nie ma kompetencji do świadczenia określonego rodzaju wsparcia. Niestety jest to problem systemowy, i, choć trudno wymagać od osoby w kryzysie, żeby weryfikowała osobę do której zgłasza się po pomoc, w obecnej sytuacji nie ma innych, lepszych rozwiązań. Istotne jest również, szerzej, zadbanie o jakość świadczonej pomocy psychologicznej, m.in. poprzez podnoszenie kwalifikacji polskich i ukraińskich psychologów, m.in. o kompetencje kulturowe np. w zakresie diagnozy psychologicznej, ale i oddziaływań terapeutycznych.

Psychoedukacja w tym zakresie, ale i szerzej - edukacja na temat różnic kulturowych np. w ochronie zdrowia powinna obejmować również kwestie, które z perspektywy polskiej są oczywiste, tj. dostęp do ubezpieczenia zdrowotnego i formy jego realizacji, działanie

NFZ, sytuacje, w których można wzywać karetkę, kwestia (bez)płatności różnych usług. **We wszelkich działaniach informacyjnych należy zakładać, że odbiorca komunikatu nie wie nic.** Choć w wielu przypadkach nie będzie to prawda, to należy jednak założyć (zgodnie z wynikami naszego badania), że dla części osób, zwłaszcza w kryzysie, które pierwszy raz są za granicą, w Polsce wszystko jest nowe, nieznane i niepewne. Jeśli chcemy pomagać skutecznie, trzeba przyjąć perspektywę uchodźców i przedstawiać pełne informacje, nie pozostawiać kwestii domysłom.

Niechęć do korzystania z pomocy psychologicznej jest problematyczna zwłaszcza dla tych osób, które takiej pomocy mogą naprawdę potrzebować. Tym ważniejsza jest **psychoedukacja, ale również działania prewencyjne** (np. koła zainteresowań, kursy, zajęcia z czasem na rozmowę i nieformalne wsparcie), podczas których uczestniczki mogłyby być również informowane o dostępnych formach i rodzajach pomocy psychologicznej. Jest również prawdopodobne, że uchodźczynie z Ukrainy chętniej skorzystałyby raczej z grup wsparcia czy warsztatów dotyczących np. radzenia sobie ze stresem czy samoregulacji niż z indywidualnej, profesjonalnej pomocy psychologicznej. Gdyby te warsztaty były prowadzone przez psychologów, mogłyby to być również okazją do psychoedukacji i być może osoby potrzebujące profesjonalnej pomocy psychologicznej miałyby większą swobodę w sięgnięciu po tego rodzaju wsparcie.

Z naszego badania wynika też, że uchodźczynie chętniej skorzystają z pomocy psychologicznej dotyczącej ich dzieci, niż ich samych (*Wszystko dla dzieci*). Możliwe jest, że obserwując poprawę funkcjonowania dzieci w wyniku współpracy z psychologiem i w wyniku edukacji dotyczącej funkcjonowania rodziny jako systemu, w którym niemożliwe jest ukrycie dystresu matki przed dzieckiem, uchodźczynie zdecydują się po sięgnięciu po pomoc dla siebie. Jest tu przestrzeń dla psychoedukacji dotyczącej stylów wychowania, ale i właśnie rodziny jako systemu powiązanych ze sobą elementów. **Warto uwrażliwiać uchodźczynie na to, że trudno o homeostazę w tym systemie, gdy jedna ze**

stron (np. matka) cierpi i próbuje ukryć to przed dzieckiem.

Przydatna jest tu metafora maski tlenowej w samolocie, zgodnie z którą najpierw zakłada się ją sobie, a dopiero potem dziecku. Niezbędne jest edukowanie uchodźczyń w zakresie zadbania o siebie, tak jak miało to miejsce w przypadku dyskusji o polskich wolontariuszach i wypaleniu zawodowym. Aby wspierać innych (uchodźców - w polskim przypadku, dzieci - w przypadku uchodźczyń), konieczne jest zadbanie o siebie.

Wyniki naszego badania wskazują też, że uchodźczynie częściej będą zgłaszać się do psychologów w sytuacji głębokiego kryzysu (któremu towarzyszy przekonanie, że „już dalej nie dam rady”), niż w sytuacjach mniej pilnych, w których po prostu pomocne byłoby wsparcie. W oparciu o wyniki badania można też zaryzykować tezę, że uchodźczynie częściej będą zgłaszać się do lekarza pierwszego kontaktu w przypadku symptomów psychosomatycznych, niż do psychologa po uzyskanie wsparcia. **Konieczne jest więc, aby lekarze w sposób wrażliwy kulturowo prowadzili również psychoedukację w sytuacji, w której zgłaszane problemy mają podłoże psychologiczne. Warto byłoby, aby lekarze dysponowali materiałami informacyjnymi w języku ukraińskim, które mogliby wręczyć pacjentce w odpowiednim momencie.**

Trzeba jednak bardzo uważać, aby nie przekroczyć granicy tego co jest etyczne od tego co już przestaje takim być, pamiętając, że uchodźczynie są podmiotami, a nie przedmiotami pomocy i same mają prawo decydować o sobie. Należy uważać na nagabywanie czy przekonywanie uchodźczyń do tego, aby skorzystały z pomocy psychologicznej, ponieważ sam fakt zetknięcia się z traumą, nie czyni z nich osób z PTSD, które koniecznie muszą skorzystać z psychoterapii. Należy pamiętać, że osoby w kryzysie czy osoby z doświadczeniem traumy mogą być bezbronne i podatne na sugestie czy manipulacje. Dlatego bardzo istotne jest zachowanie granicy pomiędzy informowaniem, a nakłanianiem tych osób do skorzystania z różnych form profesjonalnej pomocy. Drogowskazem w tej

sytuacji powinna być jawność. Po pierwsze konieczne są kompetencje dotyczące choćby screeningu i rozpoznawania niepokojących symptomów, po drugie należy podkreślić, że wszelka profesjonalna pomoc psychologiczna powinna odbywać się jawnie. Czyli osoby muszą dostać pełną informację o możliwych formach wsparcia i w razie chęci skorzystania z nich, wyrazić na nie świadomą zgodę. Nie może dochodzić do sytuacji, w której np. psycholog oferuje jakieś warsztaty tematyczne, a w rezultacie podejmuje próby prowadzenia psychoterapii grupowej. Tego typu działania byłyby pogwałceniem wszelkich zasad etycznych i niosłyby ze sobą więcej szkody niż pożytku.

Warto podkreślić, że uchodźczynie z Ukrainy zarówno odczuwają i zmagają się z dystresem psychologicznym, jak i wykazują się różnorodnymi strategiami radzenia sobie. Oba procesy zachodzą równolegle, **dlatego w przypadku różnych działań pomocowych ważne jest, żeby zarówno zapobiegać czynnikom ryzyka, jak i wspierać naturalne zasoby uchodźczyń. Warsztaty dla uchodźczyń powinny być obejmować sposoby budowania odporności psychicznej oraz sposoby radzenia sobie ze stresem (np. relaksacja, rola odpoczynku, itp.).** Z relacji uchodźczyń wynika, że poza wspomnianymi wcześniej działaniami manualnymi/kreatywnymi, równie pozytywnie oceniane były zajęcia czy **warsztaty dotyczące ruchu czy pracy z ciałem**, które pozwoliły oderwać się od trudnych myśli i dawały choćby tymczasowe wytchnienie. Co więcej, w przypadku pracy z ciałem istnieją dowody empiryczne, że taka forma zajęć pozytywnie wpływa na symptomy PTSD (Kuhfuß i in., 2021; van de Kamp i in., 2019), a więc zajęcia te mogą być pomocne również w sytuacji osób, które doświadczają dystresu psychologicznego w wyniku przeżytej traumy, a które nie chcą korzystać z pomocy psychologicznej. Tego typu zajęcia, poza bezpośrednimi pozytywnymi efektami dla dobrostanu uchodźczyń, mogą także stanowić przestrzeń dla psychoedukacji (np. w zakresie niepokojących symptomów i dostępnych form pomocy psychologicznej). Należy

podkreślić, że psychoedukacja powinna odbywać się poprzez edukowanie np. na zasadzie fakultatywnych zajęć czy spotkania z psychologiem lub ulotek, a nie nagabywania czy przekonywania. Należy zwłaszcza unikać „namierzania” osób i wyłaniania ich na forum grupy, ponieważ niesie to ze sobą ryzyko stygmatyzacji. Nierealne (i niepotrzebne) byłoby jednak założenie, że to psycholodzy będą prowadzić wszelkie działania i warsztaty skierowane do uchodźców. Konieczne jest zatem **budowanie interdyscyplinarnej świadomości nt. pomocy psychologicznej dla osób o różnym, niepsychologicznym wykształceniu** - np. w zakresie symptomów (po czym poznać, że osoba mogłaby skorzystać z pomocy psychologicznej?), rodzajów i form pomocy psychologicznej, ale i komunikacji (jak w sposób etyczny i wrażliwy kulturowo zaproponować osobie skorzystanie z pomocy psychologicznej).

Ważnym aspektem niesienia pomocy psychologicznej uchodźcom jest kwestia języka i świadomość jego roli w kształtowaniu tożsamości społecznej jednostki. Nasze badanie uchwyciło zmianę w zakresie postaw patriotycznych uchodźczyń i podążająca za tym istotną zmianę w sferze językowej. Nie wszyscy Ukraińcy mówią w języku ukraińskim (Yao i in., 2023), i choć wiele osób zaczęło po 2022 roku aktywnie uczyć się języka, to często czują wstyd czy poczucie niższości wobec osób znających płynnie język ukraiński. Z drugiej strony nakłada się to na wrogość i samych Ukraińców i innych nacji do osób rosyjskojęzycznych, w związku z czym niektóre osoby znające doskonale język rosyjski odmawiają np. publicznego posługiwania się nim. **Dobłą praktyką jest szukanie takich psychologów, interwentów czy psychoterapeutów, którzy są w stanie pracować w języku stosowanym i preferowanym przez osobę szukającą pomocy.** Istnieją bowiem badania naukowe wskazujące na niższą skuteczność terapii prowadzonych z udziałem tłumaczy w porównaniu do tych prowadzonych bez ich udziału (por. Sander i in., 2019).

Osoby świadczące pomoc psychologiczną w obcym języku lub psychologowie korzystający z pomocy tłumacza

powinny być świadome kontekstu społecznego i językowego świadczonej pomocy. **Z praktycznego punktu widzenia warto, aby osoba udzielająca pomocy psychologicznej posługiwała się dwoma językami: ukraińskim, rosyjskim i rozumiała mieszankę obu języków, zwaną *surzhyk*⁵** (Levchuk, 2020). Może być bowiem tak, że ktoś zadeklaruje, że chce rozmawiać po ukraińsku, w trakcie rozmowy, aby wyrazić jakieś myśli czy uczucia, będzie jednak potrzebował przejść na język rosyjski lub *surzhyk*. Ważne jest też, aby osoby pomagające były świadome tożsamościowo twórczej roli języka. Pokazuje to przykład kliniczny jednej ukraińskiej pacjentki (zasłyszany poza badaniem), która miała przejść w szpitalu diagnozę psychologiczną po świeżo przebyłym udarze. Kobieta była splątana⁶ i trzeba było ją zbadać. Ściągnięto więc dla niej psychologa mówiącego w języku rosyjskim. Pacjentka jednak odmówiła udziału w badaniu, co zostało zinterpretowane jako wyraz niestabilności emocjonalnej w konsekwencji przebytego udaru. W przypadku świadczenia pomocy psychologicznej osobom z innej kultury podstawą jest zrozumienie i wrażliwość na kontekst społeczny/kulturowy. W powyższym przypadku odmowa udziału w badaniu mogła być po prostu wyrazem postawy patriotycznej, co należało uszanować, a żeby nie narażać pacjentki na dodatkowy stres, warto było wcześniej skonsultować z nią kwestię tłumacza. Sprawą poniekąd podstawową jest również sama osoba - np. psycholog - świadcząca wsparcie. Oczywiście jest dla nas fakt, że w przypadku toczącego się konfliktu brakiem profesjonalizmu byłoby proponowanie Ukrainkom pomocy ze strony np. rosyjskich psychologów.

Ze względu na powyższe kwestie jak i fakt, że uchodźcy stanowią grupę wrażliwą społecznie **warto zaproponować wolontariuszom i osobom udzielającym pomocy psychologicznej warsztaty nt. kompetencji**

⁵ Surzhyk (w sensie specyficznym – „mieszanka różnych ziaren z żytem”; z za. *sŏ – „z” + *rŭžb – „żyto”) – elementy dwóch lub więcej języków, połączone sztucznie, bez przestrzegania norm języka literackiego. Bliskie pojęciom argot, żargon, lingua franca.

⁶ Oznacza to, że doświadczyła zaburzenia świadomości polegającego na tym, że choć pacjentka była przytomna, to jednak jej działanie było chaotyczne i nieadekwatne do sytuacji.

kulturowych niezbędnych w udzielaniu pomocy uchodźcom z Ukrainy. Ważne jest ciągłe podnoszenie kwalifikacji osób udzielających pomocy uchodźcom, a także **superwizja** ich pracy socjalnej czy psychologicznej (w zależności od form wsparcia i kompetencji, podkreślamy: pomoc psychologiczną mogą świadczyć jedynie dyplomowani psychologowie).

Stereotyp uchodźcy i inkluzywność

Wracając do stereotypu uchodźcy, jego drugi komponent dotyczący uchodźcy jako ofiary niesie ze sobą ryzyko uprzedmiotowienia uchodźców jako bezwolnych beneficjentów pomocy. Zgodnie z tym schematem „dobry uchodźca” to ofiara o bardzo konkretnych charakterystykach (np. poszkodowany, biedny, potrzebujący, zdany na łaskę i pomoc innych, ale i wdzięczny), co do której to grantodawca podejmuje arbitralne decyzje o tym, czego taka „ofiara” potrzebuje. Osoba, która zaczyna się usamodzielniać, która np. znajdzie pracę, ale wciąż potrzebuje wsparcia w innych aspektach, bardzo często trafia z budzącej współczucie kategorii uchodźców do budzącej strach czy nienawiść kategorii imigrantów ekonomicznych i doświadcza ograniczeń w dostępie do różnych form pomocy.

Ze stereotypu uchodźcy jako ofiary wynika prawdopodobnie brak konsultowania z uchodźcami oferty pomocowej, ale i uwzględniania ukraińskich ekspertów w tworzeniu różnego typu strategii. Konieczne są, wspomniane wcześniej, działania na rzecz przełamania tego stereotypu, np. poprzez publikacje, także w mediach społecznościowych, przedstawiające różnorodne wizerunki uchodźców, również sprawczych, odpornych psychicznie i odnoszących sukcesy.

Tymczasem kluczową kwestią w sprawie świadczenia wsparcia uchodźcom z Ukrainy jest **podmiotowość i inkluzywność**. Ignorancją byłoby twierdzić, że w Polsce nie ma obecnie ekspertów z Ukrainy, którzy mogliby zaangażować się, np. merytorycznie, w prowadzone w Polsce aktywności pomocowe. **Bardzo ważne jest, aby strategie pomocowe współtworzyli Ukraińcy**, ich perspektywa jest bowiem dużo bardziej pogłębiona i mniej etnocentryczna od perspektywy polskiej. Jednocześnie

konieczna jest w tym po polskiej stronie kulturowa pokora, czyli akceptacja tego, że możemy czegoś nie wiedzieć i że ktoś inny (np. ekspert z Ukrainy) może wiedzieć lepiej. Wbrew pozorom nie jest to brak profesjonalizmu, a raczej wskaźnik dojrzałości i odpowiedzialności społecznej.

Poza tym kluczową kwestią jest również podmiotowość uchodźców. Warto zadawać sobie pytanie „dlaczego?” czy „w jakim celu?” pomoc jest udzielana. Sytuacja, w której jedna strona „pomaga”, a druga „korzysta z pomocy” jest z charakteru bardzo nierówna i wspiera stereotyp uchodźcy jako ofiary, osoby potrzebującej, a osoby świadczące pomoc dystansuje od beneficjentów, czasem budząc nieufność. Asymetria pomagania sprzyja patologii i wykorzystywaniu uchodźców. Warto zarekomendować tutaj dobre praktyki z Niemiec (np. GSBTB, Give Something Back to Berlin, Grosvenor, 2023), w których pomoc migrantom jest świadczona przez lokalną społeczność i dla lokalnej społeczności. W tym systemie nie ma podziału na beneficjentów i osoby świadczące pomoc. Cała społeczność współpracuje ze sobą na rzecz jakiegoś wybranego celu. Zaciera się granica między tym, kto czerpie, a tym, kto daje, co w rezultacie podnosi zaangażowanie obu stron, spaja wspólnotę, integruje i pozwala na budowanie sprawczości i podmiotowości u osób, które w innym systemie mierzą się z etykietą ofiary czy osoby, która po prostu sobie nie radzi. Społeczność ukraińska w Polsce wielokrotnie dała wyraz dumie i chęci zrewanżowania się za dobro ze strony Polaków (np. *subotniki*⁷, chęć pomocy w niektórych obowiązkach domowych czy wspieraniu polskich gospodarzy w prowadzeniu gospodarstwa domowego). **Ważne jest, aby facylitować takie oddolne inicjatywy działające na rzecz lokalnych społeczności i wciągać do nich i Polaków i Ukraińców, jest to bowiem bardzo dobra okazja do poznania się, przełamania stereotypów, integracji i budowania więzi społecznych.**

⁷ *Subotniki* to czyny społeczne, np. sprzątanie parków czy lasów - inicjatywy te były podejmowane w Polsce przez Ukraińców jako sposób odwzajemnienia się za otrzymaną pomoc humanitarną.

Co więcej, większość naszych rozmówczyń nie była też w stanie powiedzieć skąd konkretnie (np. z jakiej fundacji / organizacji) otrzymywały pomoc, czasem nie wiedziały też czy była to organizacja polska, ukraińska czy zagraniczna. Zdarzało się, że pomoc otrzymaną z trzeciego sektora określały jako pomoc od państwa polskiego. Wskazuje to na duże zamieszanie informacyjne i mało przejrzystą komunikację organizacji udzielających wsparcie. Jest to jeden z licznych dowodów (obok opisywanych przypadków nieefektywnej pomocy) na to, że pomoc udzielana była chaotycznie. Wiele rozmówczyń wspominało o trudnościach związanych ze skorzystaniem z dostępnej pomocy, jak np. brak czy błędne informacje, dojazd na miejsce, opieka nad dziećmi podczas korzystania z pomocy czy choćby stanie (w upale, na mrozie) w wielogodzinnych kolejkach przy różnego rodzaju problemach zdrowotnych albo w sytuacji, w której po tym wielogodzinnym oczekiwaniu nie otrzymywano pomocy (np. z powodu wyczerpania produktów). Konieczne jest, aby wolontariusze i organizacje współpracowały ze sobą na zasadzie sieci trzeciego sektora, w której przepływ informacji byłby efektywniejszy, ale również aby brały one pod uwagę kontekst i sytuację uchodźczyń potrzebujących pomocy. Nie wystarczy bowiem stworzyć punkt pomocy czy zapewnić np. darmowe zajęcia - trzeba jeszcze wziąć pod uwagę czy „beneficjenci” mają dostęp do informacji o ofercie, czy jest ona dostosowana do ich potrzeb oraz czy mają realną możliwość z niej skorzystać. Co więcej, ze względu na raportowane w badaniu trudności logistyczne, warto, aby zamiast kilku centralnych punktów pomocowych, powstawało więcej, być może mniejszych, ale i bardziej rozproszonych punktów pomocy, angażujących lokalną społeczność i bazujących na ich zasobach. Tego typu organizacja wsparcia byłaby po pierwsze bardziej dostępna, a po drugie mogłaby naturalnie działać na rzecz integracji lokalnej społeczności.

Dobrym przykładem będą tutaj warszawskie Miejsca Aktywności Lokalnej, które włączyły się w organizowanie oddolnego wsparcia wspólnie ze swoimi społecznościami

sąsiedzki. Tworząc siatkę współpracy na terenie całego miasta wymieniały się informacjami nie tylko między sobą, ale także były w stanie na bieżąco reagować na wezwania i apele dotyczące bieżącej sytuacji, przekazywane przez oddolne grupy wolontariuszy działające na tzw. pierwszej linii frontu. W ten sposób stawały się swojego rodzaju zapleczem pomocowym - przygotowując kanapki czy organizując zbiórki w oparciu o zidentyfikowane i przekazane potrzeby.

Polska szkoła

Inne wyzwanie dotyczy przygotowania psychologów i pedagogów w Polsce do pracy z uczniami po doświadczeniu traumy. Nasze respondentki dzieliły się zarówno pozytywnymi historiami z polskich szkół, w których dużo było zrozumienia, empatii i wyrozumiałości ze strony grona pedagogicznego, jak i historiami trudnymi, negatywnymi, w których przeważał brak kompetencji jak i podstawowy brak empatii niektórych nauczycieli czy dyrektorów. Spektrum tych przypadków jest naprawdę bardzo szerokie - od prób nie przyjmowania uczniów ukraińskich do szkoły i prób wykorzystywania nieznajomości prawa przez Ukraińców, usuwania ich ze szkoły, po wyrozumiałość nauczycieli „z datą ważności” - czyli założenie, że po jakimś czasie „oni przecież powinni się zaadaptować” i zmianie nastawienia do uczniów z Ukrainy w sposób nagły, w dość subiektywnie wybranym momencie, po całkowity brak profesjonalizmu niektórych nauczycieli pozwalających sobie na jawne złośliwości i niesprawiedliwość wobec uczniów z Ukrainy. W tym wachlarzu negatywów obecny jest również brak kompetencji do pracy z dziećmi po traumie, w którym wszelkie potencjalne symptomy PTSD, jak np. impulsywność, problemy z uwagą są interpretowane jako problemy rozwojowe, przez co dzieci nie mogą liczyć na adekwatną pomoc. Należy podkreślić, że w narracji uchodźczyń przeważały pozytywne głosy na temat polskiej szkoły, wdzięczność i zrozumienie dla trudnej sytuacji nauczycieli. Ukrainki często doceniały bardziej egalitarny niż hierarchiczny charakter polskiej szkoły w porównaniu z systemem ukraińskim. Jednocześnie

zdarzało się, że wystarczyły pojedyncze przypadki zdarzeń trudnych czy przykrych, aby zaważyć na całościowym odbiorze życia w Polsce. Ogólnie można stwierdzić, że polska szkoła nie jest przygotowana ani na tak dużą liczbę nowych uczniów, ani na fakt, że są to osoby z innej kultury, posługujące się innym językiem i często po trudnych doświadczeniach (por. Tędziagolska i in., 2023). **Konieczne są więc szkolenia dla administracji, pedagogów i psychologów szkolnych, które wspierałyby ich w zakresie integracji klas wielokulturowych, pracy z uczniami po traumie i ogólnie - w zakresie kompetencji kulturowych.**

Uchodźczynie zwracały uwagę na pozytywną rolę asystentów i asystentek międzykulturowych pracujących w polskich szkołach. Osoby pełniące tę rolę często pośredniczyły pomiędzy uchodźczyniami a szkołą w trudnych sytuacjach, wyjaśniały, pomagały dzieciom i ich opiekunom w sytuacjach zarówno edukacyjnych, jak i adaptacyjnych. Zdarzało się jednak, że asystenci międzykulturowi kierowali się własnymi interesami, a nie dobrem dziecka. W związku z tym należy z jednej strony **włączać asystentów międzykulturowych w programy szkoleniowe podnoszące kompetencje i wrażliwość kulturową, jak i nie zapominać o integrowaniu ich ze środowiskiem szkolnym.** Istotne jest bowiem, aby asystenci mieli możliwość współpracy z pedagogami i administracją szkolną, żeby czuli się częścią tego środowiska działającego na rzecz rozwoju dziecka.

Parentyfikacja

Wyniki naszego badania wskazują na istotny czynnik ryzyka związany z funkcjonowaniem dzieci z doświadczeniem uchodźstwa - zagrożenie parentyfikacją⁸. Wojna odbiera dzieciom dzieciństwo w sposób bezpośredni, np. w wyniku doświadczonej traumy, ale i pośredni, gdy ze względu na problemy czy zachowania rodziców, dzieci zaczynają przejmować ich role. Główną motywacją do opuszczenia kraju, ale i walki o lepszą przyszłość w Polsce, były dla uchodźczyń ich dzieci. Niejednokrotnie podczas rozmów

⁸ Parentyfikacja oznacza odwrócenie ról w rodzinie, kiedy to dziecko staje się odpowiedzialne za emocjonalny i fizyczny komfort opiekuna (Dariotis i in., 2023).

padały słowa o tym, że uchodźczynie funkcjonują dobrze, głównie dlatego, że mają dzieci i muszą się o nie troszczyć, w tym sensie „dzieci je ratują”. Jest to naturalne i zrozumiałe, problem zaczyna się wtedy, gdy dziecko faktycznie zaczyna ratować czy wspierać dorosłych bliskich i takie przesłanki również zdarzały się w przeprowadzonych przez nas rozmowach. Np. pomimo naszych próśb zdarzało się, że dzieci towarzyszyły kobietom podczas wywiadów (przysłuchując się rozmowie), że kobiety wspominały o tym, jak bardzo dzieci je wspierają, starają się wypełnić pustkę po ojcu, który został w Ukrainie lub dostrzegają trudne emocje matek i próbują je pocieszyć. Przypadkiem, który doskonale obrazuje ten problem jest sytuacja (spoza wywiadów), w której dziecko zostało tłumaczem matki w rozmowie o pracę. Ze względu na liczne negatywne konsekwencje parentyfikacji (Dariotis i in., 2019) zjawisku temu trzeba zapobiegać i jednym z kluczowych elementów jest tu **praca z matkami i uwrażliwianie ich na problematykę wspierania dzieci z doświadczeniem traumy, stylów rodzicielskich, a także radzenia sobie z własnymi emocjami.**

Różnice kulturowe, adaptacja i tymczasowość

Wspomniana wcześniej w tekście niska tendencja do korzystania z pomocy psychologicznej wśród Ukrainek nie jest jedyną różnicą kulturową pomiędzy Polską a Ukrainą. W wypowiedziach uchodźczyń pojawiały się opisy trudności związanych z tym, że w Polsce wszystko jest nowe, jak również i z konkretnymi różnicami - zarówno w sposobie organizacji rzeczywistości jak i w innych normach i wartościach kulturowych, dotyczących m.in. bardziej surowego podejścia do zasad i regulacji w Polsce niż w Ukrainie (Baran i Grzymała-Moszczyńska, 2022; por. Gelfand i in., 2011, 2021; House i in., 2004), mniejszej samodzielności dzieci polskich w porównaniu z ukraińskimi, większego dystansu interpersonalnego w Polsce i np. innego stylu wychowania dzieci w Polsce niż w Ukrainie.

Różnice te oraz nieznaną norm kulturowych w Polsce mogą prowadzić do trudności adaptacyjnych i konfliktów z Polakami, dlatego **warto uchodzićcom oferować**

warsztaty adaptacyjne, które po pierwsze pomogłyby Ukraincom zrozumieć dynamikę procesów akulturacji oraz sposoby radzenia sobie z trudnościami, jak i przedstawiałyby podstawowe różnice między Ukrainą a Polską. Z względu na różnice występujące między Polską a Ukrainą warto również szkolić i edukować osoby świadczące wsparcie uchodźcom.

Trudności adaptacyjne uchodźczyń nie są związane jedynie z różnicami kulturowymi, istotnym stresorem jest sama zmiana: okolicy, pracy, relacji. Uchodźczynie raportowały dość duże zagubienie na początku pobytu w Polsce związane z brakiem podstawowej orientacji w terenie. Trudne czy czasem niemożliwe stawało się załatwianie całkiem prostych (z polskiej perspektywy) spraw, takich jak np. złożenie wniosku w urzędzie, zapisanie dziecka do szkoły, wynajęcie mieszkania, itd. Ogromnie pomocni byli tutaj znajomi rozmówczyń: czy to Ukraińcy żyjący w Polsce od lat czy polscy wolontariusze/rodziny udzielające wsparcia uchodźcom. **Doskonałym pomysłem jest tworzenie programów wolontariackich, w których uczestniczyliby tzw. „lokalni eksperci” - osoby znające polskie realia i pragnące pomóc Ukraincom w załatwieniu codziennych spraw.** Taki program nie musiałby być dla wolontariuszy bardzo obciążający - każdy chętny mógłby bowiem deklorować rodzaj zadania, z jakim jest w stanie pomóc oraz swoją dyspozycyjność np. w danym miesiącu.

Inną główną przeszkodą adaptacyjną zgłaszaną przez uchodźczynie był brak znajomości języka polskiego. **Bardzo ważne jest oferowanie uchodźcom kursów językowych z języka polskiego, przy czym kursy te powinny być darmowe oraz stacjonarne - co daje możliwość zarówno integracji, jak i budowania wsparcia społecznego. Istotna jest również lokalizacja kursów czy zabezpieczenie dojazdu na zajęcia, a także zapewnienie na ten czas Ukraincom opieki nad dziećmi.**

Innym czynnikiem, który jest korzystny dla poczucia bezpieczeństwa i stabilności wszystkich uchodźców, a więc który przekłada się na pozytywne funkcjonowanie

psychologiczne w kraju przyjmującym, stanowią te aspekty codzienności i wsparcia, które ułatwiają prowadzenie względnie normalnego życia. To właśnie próba osiągnięcia normalności była główną domyślną potrzebą właściwie wszystkich uchodźczyń. Jednocześnie potrzeba ta, w różnym stopniu realizowana, ze względu m.in. na trwający wciąż konflikt, nie mogła zostać całkowicie zaspokojona. To, co jednak pomaga w uzyskaniu względnej stabilizacji, to m.in. mieszkanie, jakościowa i dostępna opieka i edukacja dla dzieci, praca zgodna z kwalifikacjami, dostęp do informacji i jasne, przewidywalne procedury. Najczęstsze zmartwienia uchodźczyń dotyczyły właśnie tych sfer.

Warto też zaznaczyć, że tutaj znów obraz jest złożony. O ile części rozmówczyń udało się rozwiązać te problemy, np. ze względu na wsparcie i/lub wyższy status socjoekonomiczny przed wojną i większe zasoby, i finansowe i kompetencyjne, inne rozwiązały te kwestie, ale na poziomie umożliwiającym jedynie przetrwanie, a nie godną egzystencję, a jeszcze inne mierzyły się z tak dużymi problemami, że rozważały powrót do Ukrainy, do strefy wojny.

Dużym kłopotem okazał się brak jasnych i przewidywalnych procedur i informacji. Polska jest generalnie krajem o dość niskim „unikaniu niepewności” (House i in., 2004). Jest to jednak ogromny problem dla osób z doświadczeniem uchodźstwa, których cała egzystencja przeszła jest tymczasowością. Osoby w tej sytuacji często potrzebują bezpieczeństwa psychologicznego i choćby namiastki przewidywalności. W Polsce trafiły jednak na sytuację, w której nie było długoterminowych i spójnych rozwiązań, w oparciu o które można by budować stabilne życie. Kwestia ta dotyczy nie tylko rozwiązań systemowych, które powinny być efektem działań rządu, ale również pomocy oferowanej przez trzeci sektor. Nasze rozmówczynie opowiadały np. o telefonach informacyjnych czy wsparciowych, które nie działały albo o próbach uzyskania

⁹ Unikanie niepewności to wymiar kulturowy wyłoniony w projekcie GLOBE (House i in., 2004). Wymiar ten odnosi się do niskiego stopnia, w którym społeczność sięga po regulacje, przepisy prawa i zasady, aby radzić sobie z nieprzewidywalnością zdarzeń (House i in., 2004).

jakichś informacji, które kończyły się niepowodzeniem, gdy osoba obsługująca linię telefoniczną nie potrafiła pokierować ich dalej lub gdy okazywało się, że linia dotyczy zupełnie innego rodzaju pomocy niż ta, o której uchodźczynie były informowane. Podstawowym kryterium pomocy jest to, aby była ona adekwatna do potrzeb. Brak skutecznego obiegu informacji czy nawet błędne informacje, czy wprost chaos w działaniach pomocowych, mogą prowadzić, tak jak ogólnie nieadekwatna pomoc, do zaprzestania poszukiwania pomocy przez osoby w potrzebie i to nawet pomimo często bardzo trudnej sytuacji. Zwłaszcza sytuacja w której uchodźczynom obiecywano jakąś konkretną formę pomocy, a potem okazywało się, że nie jest ona dostępna, były trudne i frustrujące. Dla przykładu, jedna uchodźczynie przyjechała do Polski z dzieckiem, które bardzo lubiło pływać. Naturalne było więc poszukiwanie zajęć na basenie dla dziecka w Polsce. **Z perspektywy psychologicznej, ważne jest podkreślenie, że tego typu ciągłość zainteresowań, hobby, sposobów spędzania wolnego czasu (Lee i in., 2018) czy choćby ciągłość językowa, są niezmiernie ważne i dla dzieci i dla dorosłych w procesach adaptacyjnych w nowym kraju i warto je wspierać, np. poprzez dostępność i finansowanie tego typu zajęć.** A więc matka dziecka szukała dla niego bezpłatnych zajęć pływania, aby odciągnąć myśli dziecka od sytuacji w Ukrainie i aby wesprzeć dziecko w rozwoju. Znalazła taki bezpłatny program kierowany do dzieci z Ukrainy, zadzwoniła, żeby zapisać dziecko, co się udało, jednak po pewnym czasie dostała telefon, że właściwie to na zajęcia z pływania nie ma już miejsc, ale dostępne są miejsca na zajęcia karate, a w dodatku zajęcia są płatne. Takie sytuacje negatywnie wpływają na zaufanie, adaptację, zaangażowanie i sprawczość osób z doświadczeniem uchodźstwa w Polsce.

Inną formą „ciągłości”, która pozwalała sobie radzić uchodźczynom z tymczasowością była rutyna (np. dnia, pracy, obowiązków wobec dzieci) oraz rytuały, czyli powtarzające się przyjemności/działania, typu przygotowanie sobie ulubionego napoju o poranku, ulubiona trasa spaceru,

itd. Były to często bardzo proste rzeczy, ale **warto wpleść taką potencjalną dyskusję nt. rytuałów w program szkoleń adaptacyjnych.**

Innym problemem jest krótkotrwałość programów pomocowych i ich „urywanie się”. Taki kontekst nie sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i stabilności. **Jest to bardzo trudne, ale warto jednak próbować projektować rozwiązania długofalowe i takie, które zabezpieczają potrzeby uchodźców również po zakończeniu programu, wspierając ich sprawczość, tak, aby po zakończeniu programu osoby nie wracały do punktu wyjścia. Równie istotne jest zadbanie o ciągłość zatrudnienia czy zaangażowania osób pracujących przy tego typu projektach.** Zdarza się często, że projekty pomocowe są krótkie, przez co trudno o realną zmianę, ale i pojawia się związana z tym duża rotacja wolontariuszy czy pracowników pomocowych. Trzeba pamiętać, że po drugiej stronie są osoby często po traumatycznych przeżyciach, które w obecnej sytuacji - wciąż trwającej wojny - mają pełne prawo do nieufności i podejrzliwości. Rotacja, przybywanie i znikanie osób deklarujących chęć pomocy nie będzie wpływać pozytywnie na budowanie zaufania i zaangażowania uchodźców w kolejne projekty, zwłaszcza w przypadku dzieci. Jest to sytuacja z którą zetknęła się jednak z autorem (MB), gdy skontaktowała się z nią dziennikarka z zapytaniem o to, dlaczego dzieci w jednym z centrów pomocy humanitarnej nie chcą korzystać z pomocy wolontariuszy i się z nimi bawić. Z obserwacji dziennikarki dzieci wydawały się wycofane i zdystansowane, pewnie „straumatyzowane” - jak dodała dziennikarka. Na to zachowanie można było spojrzeć również w szerszy sposób - równie lub nawet bardziej prawdopodobne było to, że był to rezultat właśnie dużej rotacji wolontariuszy i zawodu z powodu znikających osób, do których dzieci mogły się już przywiązać¹⁰.

Systemowy problem z opieką nad dziećmi

¹⁰ Jest to kolejny case, w którym pominięto komunikację z uchodźcami. Zamiast otwartej rozmowy, aby wyjaśnić sytuację szukano „eksperta” Polaka na zewnątrz całej sytuacji. Jednocześnie zachowanie sprzeczne z oczekiwaniami interpretowano jako efekt traumy, co jak wykazywaaliśmy wcześniej w tekście jest efektem etnocentryzmu jak i stereotypu uchodźcy.

Kryzys migracyjny zadziałał jak soczewka, uwidaczniając i wypuklając problemy społeczne od lat istniejące w Polsce. Trudno było zakładać, że w sytuacji, w której Polki nie mają dostępu do żłobków i przedszkoli lub rozwiązań umożliwiających pracę w przypadku choroby dziecka, Ukrainki przybywające do Polski znajdują się w lepszej sytuacji (por. Baran i Grzymała-Moszczyńska, 2022). Wiele naszych respondentek wspominało o tym, że podjęcie pracy jest poza ich zasięgiem, ponieważ mają w domu małe lub chorowite dzieci lub dzieci/bliskich z niepełnosprawnościami, dla których świadczą nieodpłatną pracę opiekuńczą. Brak rozwiązań dla Polek w takiej sytuacji oznacza niestety również systemowy brak rozwiązań dla Ukrainek. Brak dostępu do jakościowej i bezpłatnej opieki nad dziećmi blokuje nie tylko aktywizację zawodową Ukrainek w Polsce, ale także zaopiekowanie ich potrzeb osobistych. Uniemożliwiał on często Ukrainkom udział w jakichkolwiek kursach czy programach aktywizujących/ wsparciowych, o ile programy te nie **oferowały opieki nad dzieckiem, co w przypadku działań pomocowych skierowanych do matek, powinno być standardem**. Respondentki, czy to z powodu niezrealizowania podstawowych potrzeb wspomnianych powyżej, czy też z powodu bardzo wymagających warunków pracy - często jest to praca poniżej kwalifikacji (Deloitte, 2022) i za najniższą pensję minimalną lub „na czarno¹¹” (Wójcicka, 2023)- są w większości w ciągłej mobilizacji i trybie zadaniowym. Nie mają czasu i przestrzeni dla siebie, na realizowanie swoich potrzeb i ambicji czy nawet zaopiekowanie się swoimi potrzebami psychologicznymi. Ilustracją tego problemu mogą być słowa jednej z rozmówczyń, których echo odnajdywałyśmy też w innych wywiadach: „nie mam czasu na depresję” albo relacje o tym, jak jedyny czas dla siebie to jest moment, jak wszyscy już śpią i kobieta jest w łóżku i wtedy może wykrzyczeć się i wypłakać w poduszkę. Z jednej strony jest to efekt braku czasu i niedostępności opieki dla dzieci, z drugiej - czynnik

¹¹ I niestety nie jest to nowy problem, na co wskazują doświadczenia ukraińskich migrantek w Polsce w czasie pandemii COVID-19 (Cope i in., 2021).

ryzyka wiążący się z potencjalną somatyzacją doświadczanego stresu i przepracowania.

Konflikty

Uczestniczki naszego badania były beneficjentkami pomocy humanitarnej i było to jedno z kryteriów rekrutacyjnych. Nadaje to ważny kontekst naszemu badaniu, ponieważ faktycznie wszystkie uchodźczynie wspominały o różnych formach otrzymywanej pomocy i niemal wszystkie wyrażały ogromną wdzięczność wobec Polaków, wolontariuszy i organizacji. Wdzięczność za pomoc okazała się jednak mieć także pewne negatywne aspekty. Przede wszystkim uchodźczynie bardzo niechętnie mówiły o problemach czy konfliktach doświadczanych w Polsce. Byłyśmy na to przygotowane: nie tylko badaczkami zostały Ukrainki lub polskie studentki płynnie mówiące w językach ukraińskim, rosyjskim i *surzhyku*, badaczki zostały też przeszkolone w metodach prowadzenia wywiadu w przypadku tematów trudnych i wrażliwych. Udało im się więc pozyskać dane na temat trudności uchodźczyń, choć nie było to łatwe zadanie. Interpretujemy to w taki sposób, że uchodźczynie nie chcą okazać się niewdzięczne czy roszczeniowe, obawiają się potencjalnych konfliktów i nie chcą mówić źle o osobach, od których dostały jakąś pomoc czy wsparcie. Problem jednak pojawia się w przypadku nieprawidłowości i patologii, których uchodźczynie również mogą nie chcieć zgłaszać z obawy o to, jak będą przez to postrzegane one same, czy Ukraińcy w ogóle. Wdzięczność może być czynnikiem hamującym w dochodzeniu swoich praw. Jedna z rozmówczyń wspominała o problemach w szkole dziecka, które chciała nagłośnić, rozmawiając o sytuacji z dyrekcją, ale ukraińska asystentka międzykulturowa pracująca w szkole zniechęciła ją do tego pomysłu, argumentując to tym, że zgłaszanie nieprawidłowości przez Ukraińców zaszkodzi wizerunkowi uchodźców w Polsce. Każda sytuacja kryzysowa mobilizuje ogrom wsparcia społecznego (Kaniasty, 1995, 2003; 2020), ale stanowi też pole do nadużyć i przyciąga osoby o różnej motywacji, też osoby, które chcą wykorzystać trudne położenie uchodźczyń

dla własnych korzyści (por. Human Rights Watch, 2022). Dlatego ważne jest też uważne **monitorowanie tego procesu** i kontrola nad osobami oferującymi wsparcie. W relacjach uchodźczyń przewijały się historie dyskryminacji, próbach wykorzystywania ich trudnej sytuacji, czy wręcz relacje przemocy czy wykorzystania seksualnego. **Konieczne jest więc edukowanie ukraińskich uchodźczyń na temat ich praw, a także zachęcanie do otwartej komunikacji i zgłaszania wszelkiego rodzaju wykroczeń, nieprawidłowości i nadużyć.** Istotne jest także informowanie uchodźczyń, gdzie mogą się zgłaszać w sytuacji wykroczeń, dyskryminacji, przemocy, a także psychoedukacja w zakresie tego, co jest ewidentnym przekraczaniem granic i jakiego typu zachowania powinny być dla nich alarmujące i co konkretnie w takich sytuacjach robić.

Niestety poza tymi przypadkami pojawiały się też liczne relacje zdarzeń ksenofobicznych i agresywnych w przestrzeni publicznej. W jednym z wcześniejszych tekstów przestrzegaliśmy przed takim obrotem sytuacji (Baran i Grzymała-Moszczyńska, 2022). Przy braku wystarczających rozwiązań systemowych, kryzysie gospodarczym, inflacji oraz wyborach parlamentarnych czy referendum, w których uchodźcy byli wykorzystywani jako narzędzie walki politycznej (Janusz i in., 2023), a także towarzyszących im naturalnych procesach deterioracji wsparcia społecznego¹² (Kaniasty, 2003; 2020), wzrost wrogości wobec Ukraińców oraz spadek tendencji do pomagania były do przewidzenia. **Ważne jest, po pierwsze, zapobieganie dezinformacji, która podsyca wrogość międzygrupową oraz prowadzenie działań wspierających otwartość Polaków na odmienność kulturową (np. poprzez edukację w szkołach podstawowych i na uczelniach wyższych, ale też ogólnopolskie kampanie społeczne). Ważne jest również lobbowanie na rzecz utworzenia centralnego programu zarządzania wielokulturowością, w którym zadba się o stworzenie programu integracji migrantów w Polsce w taki**

¹² Poprzez deteriorację wsparcia społecznego rozumiemy spadek zachowań prospołecznych związany z zastępowaniem poczucia ofiarności i jedności przez poczucie straty, rozczarowania i konfliktów (Kaniasty, 2003, 2020; Kaniasty i Norris, 1995).

sposób, aby rozwiązania były konsultowane z lokalnymi społecznościami w Polsce i aby nie były postrzegane w kategoriach zagrożenia.

O niedostatkach pomocy

Należy tutaj również zaadresować ogólne problemy i niedostatki pomocy świadczonej uchodźcom w Polsce. Przede wszystkim respondentki zgodnie zauważają zmniejszającą się pomoc. Jest to problematyczne zwłaszcza w przypadku osób, które docierają do Polski później niż bezpośrednio po inwazji rosyjskiej w lutym 2022. Osoby te nie mogą już liczyć na taką pomoc, solidarność i serdeczność, jak pierwsi uchodźcy, a z drugiej strony może istnieć przekonanie, że uchodźcy w Polsce powinni już sobie jakoś radzić. Są w tej grupie jednak osoby, którym do tej pory nie udało się znaleźć pracy czy mieszkania, a także osoby, które przyjechały do Polski względnie niedawno (ruch na granicy wciąż trwa i to w obie strony). Istnieją też grupy uchodźców, które są ogólnie w gorszej sytuacji. Należy tu wymienić m.in. osoby starsze (Woroniecka-Krzyżanowska i Urbańska, 2023), nieletnich bez opieki rodzicielskiej (Tymińska, 2022), osoby z niepełnosprawnościami, czy uchodźców z innych grup etnicznych niż ukraińska (Amnesty International, 2023). W naszym badaniu brały udział również starsze rozmówczynie i zaznaczały wprost, że jest im trudniej niż młodym. Podawano przykłady np. wielogodzinnego oczekiwania na pomoc w kolejce na mrozie, co przy chorobach towarzyszących u niektórych osób starszych, po prostu wyklucza je z możliwości otrzymania pomocy. **Ważna jest zatem inkluzywność i dostosowywanie form pomocy do osób z różnego rodzaju trudnościami.** I to na bardzo podstawowym poziomie, czy np. osoba której oferujemy udział w jakimś programie ma jak dojechać na miejsce czy może należałoby np. sfinansować bilety komunikacji miejskiej?

Pomoc uchodźcom w Polsce zaczęła się i przez długi czas była udzielana oddolnie, dzięki zaangażowaniu ogromnej rzeszy wolontariuszy, fundacji i obywateli. Mamy tendencję do myślenia, że była to w dużej mierze solidarność Polaków (Czerwińska, 2023; Gozdan, 2023; Rymsza, 2022;

UNHCR, 2023b; Usatenko, 2022), ale warto pamiętać, że nie tylko. W pomoc zaangażowali się także ukraińscy migranci, którzy osiedli w Polsce między 2014/2015 a 2022 rokiem, a także liczne organizacje międzynarodowe. Państwo polskie było przez różne podmioty krytykowane za opieszałość w przejściu odpowiedzialności za uchodźców, a także za niewystarczające czy nieadekwatne formy pomocy (por. Gadawa, 2022; Jarosz i Klaus, 2023; Rzeczpospolita, 2022; Tymińska, 2022; Woroniecka-Krzyżanowska i Urbańska, 2023). O patologiach sytuacji pomagania już wspominałyśmy: przypadki nadużyć, wykorzystywania (np. jako nieodpłatnej pomocy domowej), należy jednak podkreślić w tym kontekście również cele pomocy i wynikające z nich nierówności. O ile pomocy obywatelskiej, poza niektórymi przypadkami (j.w.) trudno coś zarzucić, to w przypadku niektórych fundacji czy organizacji, należy pamiętać o tym, że pomoc stanowi ich *status quo* i jednocześnie warunkuje ich byt i przetrwanie. Problem zaczyna się wtedy, kiedy fundacje nie kierują się dobrem beneficjentów, np. nie weryfikując ich realnych potrzeb, ale aktywnie pozyskują środki na swoją działalność. Prowadzi to bowiem do uzyskiwania funduszy na pomoc, która albo nie jest potrzebna albo nie trafia do beneficjentów.

W przypadku pomocy systemowej problem jest natury podstawowej: komu i dlaczego chce pomagać państwo polskie? Wygląda na to, że w dużej mierze działania pomocowe prowadzone przez rząd ukierunkowane są na aktywizację zawodową uchodźców. Faktycznie, wiele naszych rozmówczyń zwraca uwagę na to, że praca jest pierwszym elementem stabilizacji w nowym kraju i pełni ważną rolę adaptacyjną czy daje po prostu poczucie bezpieczeństwa. Jednak jedna z naszych rozmówczyń wspomina, widać tu też cynizm państwa, dotyczący postawy pomocowej, ale skierowanej do tych, którzy mogą 'zwrócić się państwu'. Jej zdaniem nie jest to więc pomoc bezinteresowna o charakterze *stricte* humanitarnym, a raczej inwestycja czy zysk na cudzym nieszczęściu. Jednocześnie wyklucza to z tej pomocy grupy, które nie mogą pracować, a

należą do niej m.in. osoby starsze, schorowane, z niepełnosprawnościami czy cierpiące na różne zaburzenia psychiczne związane lub nie z traumą wojny i uchodźstwa.

Nasze rozmówczynie w dużej mierze podkreślały wagę relacji interpersonalnych. Nie tylko we wspomnianym już zakresie wsparcia społecznego, ale i w przypadku ogólnej oceny pobytu w Polsce. Okazywało się, że istotny związek z poczuciem akceptacji w Polsce miały *Drobne akty życzliwości o wielkiej mocy*. Wspomnienia sytuacji, w których ktoś zachował się wobec uchodźczyń w sposób życzliwy, sympatyczny, ciepły wydawały się mieć dla nich ogromne znaczenie. Potrzeba więc empatycznych wolontariuszy i urzędników. Osoba która jedynie przekazuje informacje jak automat wskóra dużo mniej, niż osoba, która empatycznie spyta się uchodźcy czego mu trzeba, jak się czuje i jak można mu pomóc. To rzeczy całkiem oczywiste, jednak mające ogromną moc. Zwykły ton głosu może pełnić czynnik chroniący przed innymi, mniej pozytywnymi czy nawet negatywnymi doświadczeniami w Polsce. Nasze badanie wskazuje na to, że uchodźcom potrzeba nie tyle „pomocy” co „pomocy drugiego człowieka”. Wiele rozmówczyń z nostalgią wspominało pomoc polskich rodzin, u których „poczuły się jak w domu”, „jak w rodzinie”, czy po prostu potraktowane „po ludzku”, serdecznie¹³. **Potrzeba więc szkoleń, dla wolontariuszy, ale i dla urzędników administracji państwowej dotyczących komunikacji i pracy z osobami z doświadczeniem uchodźstwa/traumy.**

Temat człowieczeństwa jest wprost związany z charakterem pomagania i wspomnianym wcześniej problemem podmiotowości-przedmiotowości uchodźców. Fundacje udzielające pomocy działają w ograniczonych ramach wyznaczonych przez grantodawców: z jednej strony to, na co są pieniądze wpływa na formy możliwej pomocy; a z drugiej strony programy i budżety są raczej krótko- niż długoterminowe; po trzecie grantodawcy chętniej finansują

¹³ Trzeba jednak pamiętać, że „wiele” nie oznacza „wszystkie”. Podczas wywiadów niektóre rozmówczynie wspominały o przykrych czy upokarzających sytuacjach związanych z pobytem w polskich domach, np. próbą traktowania ich jak darmowej pomocy domowej.

pomoc, która odpowiada ich wyobrażeniom nt. uchodźców w potrzebie (np. pomoc rzeczowa zamiast kursów podnoszących umiejętności czy pomocy wychowawczej). Prowadzi to do nieadekwatnej pomocy, ale i patologii związanych z rywalizacją a nie współpracą fundacji, które „biją się” o beneficjentów. Uchodźcy w tym modelu zamieniają się w liczby i dane, które są potrzebne, aby fundacje mogły uzyskać środki na finansowanie swojej działalności. Konieczne są więc z jednej strony działania uwrażliwiające grantodawców na temat tego, jak słuchać potrzeb beneficjentów, żeby kierować środki tam, gdzie są realnie potrzebne, a z drugiej strony szeroka dyskusja trzeciego sektora na temat tego, jak zmienić funkcjonujący model pomagania, w którym potrzeba człowieka jest odwrócona, ponieważ osoba potrzebująca zamienia się z podmiotu w przedmiot rozgrywek finansowych.

*Kryzys migracyjny
zadziałał jak soczewka,
uwidaczniając i
uwypuklając problemy
społeczne od lat
istniejące w Polsce.*

3.

PODSUMOWANIE

Zaprezentowane badania i wyniki analiz są odpowiedzią na nieprzewidywalną sytuację społeczną, czyli wywołany przez wojnę w Ukrainie, masowy napływ do Polski osób, które znalazły się tutaj szukając bezpieczeństwa. Działania pomocowe podjęły wobec nich zarówno instytucje państwowe jak i organizacje Trzeciego Sektora.

Wyniki analiz zebranych wyników i wynikające z nich rekomendacje są kierowane właśnie do nich. Zarówno do formalnych struktur – instytucji Państwa, jak i organizacji działających oddolnie, z poziomu społeczeństwa obywatelskiego. Mocną stroną zebranych materiałów jest to że oddają one głos uchodźczyom, głos niezapośredniczony przez ramy anonimowych ankiet czy perspektywę badacza. Jest to „gorący” obraz sytuacji w pierwszych kilku miesiącach pobytu tych osób w Polsce (marzec 2022-grudzień 2022). Powtórzenie naszych badań teraz - rok później, gdy oddajemy ten raport w ręce czytelników, dałoby zapewne odmienny obraz sytuacji. Niemniej udało nam się uchwycić początkową fazę kryzysu migracyjnego i to, co w tej fazie mobilizacji jest najważniejsze: wiedzę jak dobrze jak alokować zasoby finansowe i rzeczowe, żeby najskuteczniej pomagać, a przede wszystkim jakich błędów unikać, żeby nie zmarnować zasobów z jakimi do Polski trafiają osoby szukające w naszym kraju bezpieczeństwa. Poprzez analizę przeprowadzonych wywiadów udało się nam pokazać jakimi niebywałymi zasobami psychicznymi dysponują te osoby. Został dzięki temu zakwestionowany medialny obraz osób z doświadczeniem uchodźczym, jako biernych, traumatyzowanych ofiar zdanych na okoliczności. Wykonane przez nas analizy temu przeczą. Można oczywiście zadać pytanie o to jak typowe były osoby, z którymi przeprowadziłyśmy wywiady. Uczciwa odpowiedź brzmi – nie wiadomo. Nie zmniejsza to jednak wagi osiągniętych wyników, a raczej zachęca do zweryfikowania dotychczasowego pola dyskursu rozciągającego się między dwoma biegunami: uchodźca jest albo ofiarą, która powinna przyjąć z wdzięcznością każdą zaoferowaną w kraju goszczącym pomoc, gdyż sama nie wie jakiej pomocy

potrzebuje- albo, gdy jest aktywny, poszukuje pracy, przemieszcza się poza miejsce pobytu wyznaczone przez władze kraju przyjmującego, jest „niby- uchodźcą”, a w rzeczywistości oszustem pretendującym do miana osoby pokrzywdzonej przez wojnę, a w rzeczywistości przyjeżdżającym do innego kraju, żeby poprawić swoją sytuację materialną.

Nasze wyniki otwierają dyskurs o tym, jak osoby pokrzywdzone przez wojnę, gdy opuszczą swój kraj mogą zostać wsparte w kraju do którego trafiły. Jakie działania warto podjąć, żeby odzyskały swoją sprawczość i możliwie szybko zaczęły funkcjonować jako pełnowartościowi członkowie społeczeństwa, którzy nie czekają biernie na działanie różnych agend państwa przyjmującego lub organizacji pozarządowych, lecz same potrafią rozpocząć rekonstruowanie swojego świata po traumie wojny i ucieczki. Takie podejście jest nie tylko wartościowsze z perspektywy tych osób, ale i z perspektywy kraju przyjmującego, który może bardziej skutecznie kierować do nich działania pomocowe. Przyjęcie takiego podejścia wymaga jednak uznania, że **pomoc musi odpowiadać na potrzeby tych osób, tak jak one je wyrażają**. Przykładowo mogą to być takie potrzeby jak dostęp do ważnych informacji takich jak skuteczne kursy językowe, znalezienie niezależnego mieszkania, szkoły i opieki dla dziecka, pracy i opieki lekarskiej. Podejście takie stoi w opozycji do przyjmowania a priori, że „wiadomo” co jest potrzebne takim osobom (bezpłatne zamieszkanie, wyżywienie, darmowa odzież, ewentualnie sesje terapeutyczne z powodu przeżywanego PTSD). Analiza wyników naszych badań pozwoliła dostrzec wagę takiej podmiotowej strony pomocy, przyjmującej, że osoba otrzymująca pomoc jest kompetentnym adresatem pomocy, współdecydującym o swoim losie, a nie biernym biorcą pomocy zaoferowanej przez innych. Taka zmiana postrzegania osób z doświadczeniem uchodźstwa od widzenia w nich ofiar, na widzenie w nich bohaterów w walce z okolicznościami które pozbawiły ich domu i wsparcia najbliższych, to bardzo ważny efekt przeprowadzonych

badai. W kontakcie z takimi osobami nie warto pytaé przede wszystkim o to co przeżyły w zwiázku z wojná przed którą schroniły sié w Polsce, a raczej o to co jest im przede wszystkim potrzebne żeby przeżyć tu i teraz, czyli w bezpiecznym kraju goszczącym.

*Nasze badanie
wskazuje na to, że
uchodźcom potrzeba
nie tyle „pomocy” co
„pomocy drugiego
człowieka”.*

4.

SKRÓT REKOMENDACJI

Na sam koniec przedstawiamy skrótową diagnozę problemu, czyli cztery główne kategorie trudności generujące naszym zdaniem najwięcej przeszkód w zakresie wspierania Ukraińców z doświadczeniem uchodźstwa w Polsce. Znajdą Państwo w tej części również skrótowy zapis rekomendacji wypracowanych w raporcie.

Główne źródła problemów we wspieraniu osób uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie:

1. Powszechny stereotyp uchodźcy jako bezradnej i strauatyzowanej ofiary.

2. Etnocentryczne przekonanie, że my pomagający Polacy „wiemy lepiej”.

Z obu podpunktów wynikają następujące problemy:

= błędne założenie, że uchodźcy stanowią jednolitą grupę („wszyscy są tacy sami, mają takie same potrzeby”);

= niekonsultowanie i nie badanie potrzeb;

= błędne założenie, że wszyscy uchodźcy potrzebują lub będą potrzebować (głównie) pomocy psychologicznej;

= kierowanie pomocy do osób, które wpisują się w stereotyp, ale pomijanie w działaniach tych, którzy wymykają się tym ramom czy oczekiwaniom (np. osób, które znalazły pracę);

= odbieranie osobom z doświadczeniem uchodźstwa sprawczości i możliwości decydowania o sobie;

= wrogość w stosunku do tych osób, które zaczynają dobrze funkcjonować w nowym społeczeństwie, także kwestionowanie „prawdziwych” intencji stojących za ich przyjazdem do Polski.

3. Orientacja krótkoterminowa w działaniach pomocowych na szczeblu instytucji państwowych i trzeciego sektora („jakoś to będzie”).

Związane z tą orientacją są m.in.:

= chaos organizacyjny i komunikacyjny;

= brak rozwiązań systemowych i długoterminowych, pozostawianie beneficjentów samym sobie, gdy kończy się projekt.

4. Brak kompetencji kulturowych wśród decydentów w działaniach pomocowych i związane z tym pomijanie różnic kulturowych.

SKRÓT REKOMENDACJI

Aby działania pomocowe wobec osób z Ukrainy z doświadczeniem uchodźstwa były skuteczne, konieczne są:

- konsultacje z beneficjentami, badanie potrzeb, indywidualne podejście do beneficjentów;
- inkluzywność – praca w zespołach dwukulturowych, współpraca z ukraińskimi ekspertami;
- zmiana stereotypu uchodźcy (np. poprzez kampanie społeczne, edukację dziennikarzy, warsztaty pracy z odmiennością, m.in. dla nauczycieli);
- zmiana postaw Polaków wobec osób odmiennych kulturowo (edukacja nt. wielokulturowości);
- przeciwdziałanie dezinformacji (m.in. poprzez edukację);
- zabezpieczenie potrzeb bytowych osób z doświadczeniem uchodźstwa;
- skrócenie, uproszczenie i uelastycznienie procedur grantowych dla organizacji Trzeciego Sektora;
- edukacja fundatorów na temat ważnej roli pomocy wychowawczej dla opiekunów dzieci i osób starszych;
- równoległe prowadzenie działań pomocowych z prewencyjnymi (nie tylko zapobieganie problemom czy leczenie, ale też wspieranie rozwoju osób z doświadczeniem uchodźstwa);

- facylitowanie wsparcia społecznego (zajęcia integracyjne, grupy wsparcia, uwzględnianie czasu na tworzenie relacji w harmonogramie różnych kursów, ale i szerzej – przy okazji świadczenia różnego rodzaju pomocy);
- rozwijanie oferty warsztatów manualnych, zajęć ruchowych i warsztatów pracy z ciałem;
- oferowanie bezpłatnej opieki dla dzieci w czasie trwania kursów i innych oddziaływań skierowanych do matek/opiekunów, zabezpieczenie dojazdu na zajęcia;
- psychoedukacja nt. pomocy psychologicznej oraz praw pacjenta wśród Ukraińców;
- edukacja i rozwijanie kompetencji międzykulturowych (m.in. u wolontariuszy, psychologów, pedagogów, asystentów międzykulturowych, osób pracujących w ochronie zdrowia);
- budowanie interdyscyplinarnej świadomości nt. pomocy psychologicznej dla osób o różnym, nie psychologicznym wykształceniu, prowadzących zajęcia dla osób z doświadczeniem uchodźstwa;
- edukowanie wolontariuszy, ale i rozwijanie kompetencji psychologów i pedagogów nt. pracy z osobami po doświadczeniu traumatycznym;
- superwizowanie pracy psychologicznej oraz socjalnej;
- oferta warsztatów adaptacyjnych dla osób z doświadczeniem uchodźstwa;

- program wolontariacki „lokalni eksperci”, w którym Polacy asystują Ukraińcom przy załatwianiu codziennych spraw wymagających orientacji w polskiej kulturze;
- inkluzywność pomocy i dostosowanie form pomocy do potrzeb osób z różnego rodzaju trudnościami (np. osób starszych czy osób z niepełnosprawnościami lub schorowanymi);
- otwieranie mniejszych, lokalnych punktów pomocowych, pełniących również funkcję integracyjną lokalnej społeczności, w miejsce większych centrów pomocowych;
- edukowanie osób z Ukrainy nt. polskiego prawa – w tym ich praw oraz zachęcanie do otwartej komunikacji i zgłaszania wykroczeń, nieprawidłowości i nadużyć do odpowiednich służb;
- stworzenie rządowego programu zarządzania wielokulturowością w Polsce, w ramach tworzenia polityki migracyjnej.

5.

LITERATURA CYTOWANA

- American Psychological Association (2014). *The Road to Resilience*. Strona internetowa: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Amnesty International Polska. (2023). *Podsumowanie rocznego projektu badawczego: Uchodźcy z Ukrainy w Polsce*. Strona internetowa: <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2023/06/Podsumowanie-rocznego-projektu-badawczego-Uchodzczy-z-Ukrainy-w-Polsce.pdf>
- Anghel, V. i Jones, E. (2022). Is Europe really forged through a crisis? Pandemic EU and the Russia–Ukraine war. *Journal of European Public Policy*, 30(4), 766–786. <https://doi.org/10.1080/13501763.2022.2140820>
- Arak, P. (2022). *Spółeczeństwo Solidarności*. Strona internetowa: <https://instytutpolski.pl/tokyo/wp-content/uploads/sites/22/2022/11/ARAK-PL-bez-jednego-zdania.pdf>
- Baran, M. i Grzymała-Moszczyńska, H. (2022). Polityka integracyjna. W: M. Budkowski i M. Duszczyk (red.), *Gościenna Polska 2022+. Jak mądrze wesprzeć Polskę i Polaków w pomocy osobom uciekającym przed wojną w Ukrainie?* (s. 105-118). WISE Europa. Strona internetowa: <https://wise-europa.eu/wp-content/uploads/2022/06/Raport-Goscienna-Polska-2022.pdf>
- Barton, A. M. (1969). *Communities in disaster*. Garden City, NJ: Doubleday.
- Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T. M., Leardmann, C. A., Boyko, E. J., Wells, T. S., Hooper, T. I., Gackstetter, G. D. i Smith, T. C. (2012). Millennium Cohort Study Team. Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed U.S. military service members: prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 200(4), 317–23. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.096552>
- Bukowski, M. i Duszczyk, M. (2022). *Gościenna Polska 2022+. Jak mądrze wesprzeć Polskę i Polaków w pomocy osobom uciekającym przed wojną w Ukrainie?* WISE Europa. Strona internetowa: <https://wise-europa.eu/wp-content/uploads/2022/06/Raport-Goscienna-Polska-2022.pdf>
- Bürgin, D., Anagnostopoulos, D., Vitiello, B., Sukale, T., Schmid, M. i Fegert, J. M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 845–853. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>
- Chrostowski, A. i Koster, M. (2011). Etnografia jako narzędzie diagnostyczne w procesie doradztwa naukowego. *Problemy Zarządzania*, 9(2), 30–50.
- Cope, B., Keryk, M. i Kyliushyk, I. (2021). *Raport Fundacji "Nasz Wybór". Sytuacja ukraińskich migrantek w Polsce w czasie COVID-19*. Fundacja "Nasz Wybór" i Fundacja im. Heinricha Bölla. Strona internetowa: <https://pl.boell.org/sites/default/files/2021-03/Sytuacja%20ukrai%C5%84skich%20migrantek%20w%20PL.pdf>
- Czerwińska, A. (2023). *Gdy wybuchła wojna, Polacy ruszyli z pomocą dla uchodźców z Ukrainy. Jak to wygląda teraz?* Strona internetowa: <https://fakty.tvn24.pl/zobacz-fakty/gdy-wybuchala-wojna-polacy-ruszyli-z-pomoca-dla-uchodzcow-z-ukrainy-jak-to-wyglada-teraz-st7298894>
- Dariotis, J. K., Chen, F. R., Park, Y. R., Nowak, M. K., French, K. M., i Codamon, A. M. (2023). Parentification Vulnerability, Reactivity, Resilience, and Thriving: A

Mixed Methods Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6197.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20136197>

- Deloitte. (2022). *Uchodźcy a rynek pracy w Polsce*. Strona internetowa: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/risk/articles/Uchodzcy-a-rynek-pracy-w-Polsce.html>
- Długosz, P. i Izdebska-Długosz, D. (2023). Polskie społeczeństwo wobec uchodźców wojennych z Ukrainy. *Studia Migracyjne - Przegląd Polonijny, Online First*, 1–18. <https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.23.023.18935>
- Doczekalski, P. (2023). *61-letni obywatel Ukrainy odpowie za handel ludźmi i gwałty. Grozi mu do 25 lat więzienia*. Strona internetowa: <https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1572751%2C61-letni-obywatel-ukrainy-odpowie-za-handel-ludzmi-i-gwalty-grozi-mu-do-25>
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. W: B. H. Stamm (red.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (s. 3–28). The Sidran Press.
- Gadawa, M. (2022). *Uchodźców przybywa, samorzędy ostrzegają: pękną bez wsparcia rządu*. Strona internetowa: <https://www.money.pl/gospodarka/samorzady-w-opalach-odbierajac-pieniadze-i-kompetencje-wybito-im-zeby-674611732648512a.html>
- Gozdan, K. (2023). *Ukraińcy w Polsce: jak okazaliśmy solidarność naszym sąsiadom w obliczu wojny*. Strona internetowa: <https://wyborcza.pl/56,140981,29486953,ukraincy-w-polsce-jak-okazalismy-solidarnosc-naszym.html>
- Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C., ... i Yamaguchi, S. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science*, 332(6033), 1100–1104. <https://doi.org/10.1126/science.1197754>
- Gelfand, M. J., Jackson, J. C., Pan, X., Nau, D., Pieper, D., Denison, E., ... i Wang, M. (2021). The relationship between cultural tightness–looseness and COVID-19 cases and deaths: a global analysis. *The Lancet planetary health*, 5(3), e135–e144. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30301-6](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30301-6)
- Gluzman, S. F. (2013). Historia represji psychiatrycznych. *Biuletyn Towarzystwa Psychiatrii Ukrainy*, 2. Strona internetowa: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36247> [w języku rosyjskim].
- Grosvenor, L. (2023). *Those who love art, I love them: An exploration of joint creative expressive arts as a pathway to belonging and safety*. Niepublikowana praca magisterska. Uniwersytet SWPS w Warszawie, University of Limerick.
- Hellegers, P. (2022). Food security vulnerability due to trade dependencies on Russia and Ukraine. *Food Security*, 14(6), 1503–1510. <https://doi.org/10.1007/s12571-022-01306-8>
- Hoppen, T. H. i Morina, N. (2019). The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1578637>
- House, R. J., Hanges, P. J., Javidan, M., Dorfman, P. W., i Gupta, V. (2004). *Culture, leadership, and organizations: The GLOBE study of 62 societies*. Thousand Oaks: Sage publications.

- Human Rights Watch. (2022). *Poland: Trafficking, Exploitation Risks for Refugees*.
Strona internetowa: <https://www.hrw.org/pl/news/2022/05/06/poland-trafficking-exploitation-risks-refugees>
- Janusz, M., Klencka, K., Mandes, S., Mazur, S., Sosnowski, S., Sprycha, N. i Wardak, K. (2023). Wizerunek osób uchodźczych na forach pomocowych. Raport z analizy treści mediów społecznościowych. *CMR Working Papers*, 132/190. Strona internetowa: <https://www.migracje.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2023/07/CMR-WP-132-190-lipiec-2023.pdf>
- Jarosz, S. i Klaus, W. (2023). *Polska Szkoła Pomagania. Przyjęcie osób uchodźczych z Ukrainy w Polsce w 2022 roku*. Strona internetowa: <https://konsorcjum.org.pl/wp-content/uploads/2023/04/Polska-Szkoła-Pomagania-raport-1.pdf>
- Kaniasty, K. i Norris, F. H. (1995). Mobilization and deterioration of social support following natural disasters. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 94–98. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772341>
- Kaniasty, K. (2003). *Klęska żywiołowa czy katastrofa społeczna? Psychospołeczne konsekwencje polskiej powodzi 1997 roku*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kaniasty, K. (2020). Social support, interpersonal, and community dynamics following disasters caused by natural hazards. *Current Opinion in Psychology*, 32, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.026>
- Kimhie, S., Baran, M., Baran, T., Kaniasty, K., Marciano, H., Eshel, Y. i Adini, B. (2023). Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 93, 103792. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103792>
- Kubiciel-Lodzińska, S. i Kownacka, K. (2023). Migranci wojenni z Ukrainy. Opinie Polaków na temat ich pobytu oraz zakresu udzielanej im pomocy. *Studia Politologiczne*, 68, 231–250. <https://doi.org/10.33896/SPolit.2023.68.13>
- Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., i Baumann, N. (2021). Somatic experiencing - effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023>
- Lee, C., Kim, S., Owens, M., Liechty, T., i Kim, J. (2018). Engaging with sports related serious leisure and acculturation among Korean graduate students. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 247–263. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1496463>
- Levchuk, P. (2020). Larysa Masenko, "Surzhyk: Mizh movoju i jazykom". Vydavnychy i dim "Kiiievo-Mohylians'ka akademiia", Kyiv 2019, ss. 232. *Cognitive Studies | Études cognitives*, 20(2020), Article 2288. <https://doi.org/10.11649/cs.2288>
- Liadze, I., Macchiarelli, C., Mortimer-Lee, P. i Juanino, P. S. (2022). The economic costs of the Russia-Ukraine conflict. *NIESR Policy Paper*, 32. Strona internetowa: <https://www.niesr.ac.uk/wp-content/uploads/2022/03/PP32-Economic-Costs-Russia-Ukraine.pdf>
- Liamputtong, P. (2007). *Researching the vulnerable*. SAGE Publications, Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849209861>
- Office For The High Commissioner For Human Rights (2023). *Ukraine: civilian casualty update 11 September 2023*. Strona internetowa: <https://>

www.ohchr.org/en/news/2023/09/ukraine-civilian-casualty-update-11-september-2023

- Ozili, P. K. (2022). Global economic consequence of Russian invasion of Ukraine. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139.ssrn.4064770>
- Pacewicz, P. (2023). *Gdzie jest milion uchodźców z Ukrainy? W danych SG widać też lęk przed rocznicą 24 lutego*. Strona internetowa: <https://oko.press/ilu-jest-uchodzcow-z-ukrainy>
- Romaniuk, P. i Semigina, T. (2018). Ukrainian health care system and its chances for successful transition from Soviet legacies. *Globalization and health*, 14(116), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12992-018-0439-5>
- Rymsza, M. (2022). *Solidarnościowy kapitał mobilizacyjny: Polacy wobec ukraińskich uchodźców*. Strona internetowa: <https://wiesz.pl/2022/06/14/solidarnosciowy-kapital-mobilizacyjny-polacy-wobec-ukrainskich-uchodzcow/>
- Rzeczpospolita. (2022). *Rząd musi się mocniej zaangażować w pomoc uchodźcom z Ukrainy*. Strona internetowa: <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art35855981-rzad-musi-sie-mocniej-zaangazowac-w-pomoc-uchodzcem-z-ukrainy>
- Sander, R., Laugesen, H., Skammeritx, S., Mortensen, E. L. i Carlsson, J. (2019). Interpreter-mediated psychotherapy with trauma-affected refugees – A retrospective cohort study. *Psychiatry Research*, 271, 684–602. <https://doi.org/10.1016/j.pscychres.2018.12.058>
- Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*, 376:o499. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., i Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, Article 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Staub, E. i Vollhardt, J. (2008). Altruism born of suffering: The roots of caring and helping after experiences of personal and political victimization. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78, 267-280. <https://doi.org/10.1037/a0014223>
- Stephan, W. G. i Stephan, C. W. (2000). An integrated threat theory of prejudice. W: S. Oskamp (red.), *Reducing prejudice and discrimination* (s. 23–45). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Straż Graniczna (2022). *Statystyki SG*. Strona internetowa: <https://strazgraniczna.pl/pl/granica/statystyki-sg/2206,Statystyki-SG.html>
- Szlachetna Paczka (2023). *Polska to kraj wolontariuszy? Tak myśli 62% z nas, a jak jest naprawdę?* Strona internetowa: <https://www.szlachetnapaczka.pl/aktualnosci/polska-to-kraj-wolontariuszy-tak-mysli-62-z-nas-a-jak-jest-naprawde/>
- Tędziągolska, M., Walczak, B. i Wielecki, K. M. (2023). *Uczniowie uchodźczy w polskich szkołach. Raport z badania jakościowego wykonanego na zlecenie Centrum Edukacji Obywatelskiej przez firmę Badania i Działania*. Strona internetowa: https://ceo.org.pl/wp-content/uploads/2023/09/Raport_Uczniowie_uchodzczy_w_polskich_szkolach_CEO_wrzesien_2023.pdf
- Tymińska, A. (2022). *Dzieci z pieczy zastępczej oraz małe dzieci bez opieki z Ukrainy: ocena ex-post regulacji i praktyki stosowania specustawy ukraińskiej*. Strona internetowa: <https://archiwum.hfhr.pl/wp-content/>

uploads/2022/11/

HFPC_raport_dzieci_z_pieczny_zastepczej_oraz_maloletni_bez_opieki_z_Ukrainy.pdf

UNHCR (2023b). *UNHCR docenia Polskę za solidarność z uchodźcami i wzywa do ich dalszego wspierania. Komunikat prasowy UNHCR Polska z okazji Światowego Dnia Uchodźcy*. Strona internetowa: <https://www.unhcr.org/pl/14623-unhcr-docenia-polske.html>

UNHCR (2023a). *Ukraine Refugee Situation*. Strona internetowa: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>

Usatenko, I. (2022). *Co zdecydowało o tym, że Polacy okazali niezwykłą solidarność z Ukraińcami?* Strona internetowa: <https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1483675%2Cco-zdecydowalo-o-tym-ze-polacy-okazali-niezwykla-solidarnosc-z-ukraincami>

van de Kamp, M. M., Scheffers, M., Hatzmann, J., Emck, C., Cuijpers, P. i Beek, P. J. (2019). Body- and Movement-Oriented Interventions for Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 32(6), 967–976. <https://doi.org/10.1002/jts.22465>

van Voren, R. (2016). Ending political abuse of psychiatry: where we are at and what needs to be done. *BJPsych Bulletin*, 40(10), 30-33. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.114.049494>

Vysoven, O. (2019). Psychiatria represyjna jako środek karno-korekcyjny w walce z aktywnymi członkami gałęzi wschodniochrześcijańskich baptystów (druga połowa XX w.). *Dziennik Historii Ukrainy*, 39, 66–72. <https://doi.org/10.17721/2522-4611.2019.39.9>

World Bank Group (2017). *Mental health in transition. Assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine*. Strona internetowa: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/310711509516280173/pdf/120767-WP-Revised-WBGUkraineMentalHealthFINALwebvpdfnov.pdf>

Woroniecka-Krzyżanowska, D. i Urbańska, B. (2023). *Everyone has its own story, but it hurts us all the same*. Strona internetowa: https://pcpm.org.pl/wp-content/uploads/2023/10/We-all-have-our-own-story-ENGLISH_final.pdf

Wójcicka, K. (2023). *Wyzysk i dyskryminacja pracowników z Ukrainy: z czym mierzą się uchodźcy*. Strona internetowa: <https://serwisy.gazetaprawna.pl/praca-i-kariera/artykuly/9313029,wyzysk-i-dyskryminacja-pracownikow-z-ukrainy-z-czym-mierza-sie-uchodz.html>

Yale Institute for Global Health (2021). *Mental health in Ukraine*. Strona internetowa: https://medicine.yale.edu/yigh/students/case-competition/2021yighcase_final_407033_46325_v1.pdf

Yao, H., Crowden, A. i Vaisman, R. (2023). Ukrainization and the effect of Russian language on the Web: The Google trends case study. *Problems of Post-Communism*. <https://doi.org/10.1080/10758216.2023.2224568>

Zajcew, Y. (2017) Psychiatria represyjna – brutalne narzędzie represji wobec przeciwników reżimu komunistycznego (1970–1980): Na przykładzie Hanny Mykhailenko. *Ukraina: dziedzictwo kulturowe, świadomość narodowa, państwowość*, 30, 316 [w języku ukraińskim]

**WSZYSTKIE
MATERIAŁY
ZWIĄZANE Z TYM
PROJEKTEM
DOSTĘPNE SĄ NA
STRONIE:**

WWW.SUPERBOHATERKI.ORG