

Olena Kovalenko

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID: 0000-0001-5395-2329

Psychologia migrantów przymusowych z Ukrainy i ich wsparcie w Polsce

Psychology of forced migrants from Ukraine and their support in Poland

Wprowadzenie

Gwałtowne wydarzenia, które rozpoczęły się w lutym 2022 roku zmieniły życie wielu ludzi. Ukraina została zaatakowana przez wojska rosyjskie. Zniszczenia są ogromne, przybywa ich z każdym dniem. Cele ataków są nie tylko wojskowe, ale i cywilne. W centrum licznych bombardowań, niezliczonych ataków powietrznych i naziemnych są obiekty strategiczne, żłobki, szkoły, placówki służby zdrowia, fabryki, budynki kulturalne lub religijne, dzielnice mieszkalne, budynki mieszkalne, domy, rynki, centra handlowe, miasta i wsie. Niektóre obszary są zniekształcone i zdewastowane. Mężczyźni, kobiety i dzieci są ranni lub zabijani. Wielu ludzi przebywa w piwnicach pozbawionych podstawowych udogodnień. Niszczony są rodziny. Nieustanna jest obawa użycia broni nuklearnej. Atak Rosji na Ukrainę zmusił wiele osób do szukania ochrony i schronienia w innych krajach, w tym w Polsce. Przez półtora roku Ukraińcy napotykają różne trudności (społeczne, gospodarcze, psychologiczne itp.), ich sytuacja jest często niepewna. Niewinni ludzie doświadczają negatywnych emocji i niepokoju, cierpią, pogorszyła się jakość ich życia. Psychologicznym konsekwencjom opuszczenia domu, rodziny, przyjaciół i wspomnień towarzyszą konsekwencje ekonomiczne i społeczne związane z opuszczeniem nie tylko domu, ale również pracy i posiadanych dóbr materialnych. Ludziom brakuje pewności co do

warunków życia. Potrzeba pomocy i wsparcia jest równie silna co na początku wojny.

Różnorodność uciekinierów przed wojną z Ukrainy w Polsce

Większość Ukraińców, którzy przybyli do Polski po 24 lutego 2022 r., to migranci przymusowi lub wojenni, osoby, które otrzymały ochronę czasową, ponieważ opuściły swój kraj i masowo szukały i szukają ochrony ze względu na obcą okupację i agresję militarną Rosji w swoim kraju. Wyjazd z Ukrainy nie był więc rezultatem dobrowolnej decyzji. Nazywani są uchodźcami, choć oficjalnie nie zawsze otrzymują ten status. Uchodźcy to osoby, które uciekają ze swojego kraju z powodu „uzasadnionej obawy” przed prześladowaniem z powodu swojej rasy, religii, narodowości, przynależności do określonej grupy społecznej lub z powodu przekonań politycznych; które znajdują się poza granicami swojego kraju, którego są obywatelami lub stałego zamieszkania, a z powodu tego strachu nie mogą lub nie chcą do niego wrócić (Convention and Protocol Relating to the Status of Refugees, 1951, 1967).

Ludzie z Ukrainy, którzy uciekli przed wojną do Polski, różnią się między sobą pod względem kondycji finansowej, poziomu wykształcenia, kultury i doświadczenia; przybywają samodzielnie lub w różnych grupach (z krewnymi, przyjaciółmi, nierzadko zwierzętami domowymi). Najczęściej są to jednak kobiety z małoletnimi dziećmi, samotne kobiety, osoby starsze obu płci, które nie mają wystarczającego wsparcia finansowego. Ludzie, którzy zostali zmuszeni do ucieczki przed wrogiem z różnych terenów Ukrainy i w różnym czasie. Na początku aktywnych działań wojennych wyjeżdżali ludzie ze wszystkich regionów Ukrainy, później zdecydowali się wyjeżdżać raczej ci z południa i wschodu Ukrainy, z terenów okupowanych przez wroga. Wyjeżdżali w różny sposób, z różnym bagażem. Przekraczali granicę pociągiem, autobusem, samochodem lub pieszo, mając ze sobą walizkę, plecak lub torebkę. Niektórzy nawet bez żadnego bagażu. Na Ukrainie zostawili rodziców, matki, siostry, dzieci, tych, którzy nie chcieli wyjeżdżać; lub mężów, braci, synów, ojców, czyli tych, którzy wyjechać nie mogli. Niektórzy wyjechali całymi rodzinami. Mieszkania na Ukrainie u jednych pozostają całe i nieuszkodzone lub mało uszkodzone, u innych zostały całkowicie zniszczone. Jedni żyją ze swoich oszczędności, ukraińskiej emerytury, inni – z pomocy rodziny lub kogoś innego, jeszcze inni szukają pracy w Polsce, aby przetrwać. Niektórzy uciekający przed wojną już wracają do Ukrainy, ktoś jedzie dalej, do innych krajów. Są tacy, którzy, wróciwszy na Ukrainę, przyjeżdżają do

Polski ponownie. W życiu codziennym niektórzy Ukraińcy posługują się głównie językiem ukraińskim, inni rosyjskim, a jeszcze inni próbują przejść z rosyjskiego na ukraiński. Ukraińscy uchodźcy często mają różne wierzenia i zwyczaje kulturowe: są prawosławni, katolicy, buddyści, ateści itp. Te różnice religijne mogą wpływać na ich zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Psychologia Ukraińców uciekających przed wojną

Stan psychologiczny Ukraińców, którzy przyjeżdżają do Polski po 24 lutego 2022 roku jest różny. Trudno jest tym, którzy dotąd byli pod ostrzałem, okupacją, ukrywali się w piwnicach, stracili krewnych i przyjaciół (i teraz tracą), stracili domy. Ale jest to również trudne dla tych, którzy stale żyją w polu informacyjnym walczącego kraju. Często charakteryzują się niestabilnymi, sprzecznymi stanami emocjonalnymi – poczuciem bezradności, wzmożoną drażliwością, obniżonym nastrojem, oderwaniem emocjonalnym (odrętwieniem), niemożnością czerpania przyjemności z czynności, które zwykle przynosiły im radość; mogą miewać depresję i odczuwać niepokój. Uciekinierzy przed wojną boją się o pozostawionych w Ukrainie ludzi, o stan zachowania lub zniszczenia ich miejsca pochodzenia, całej Ukrainy. Ciągły niepokój zmienia się wraz z rozprzestrzenianiem się wojny, eskalacją, pojawieniem się wiadomości negatywnych, zwłaszcza że sytuacja w każdej chwili może się zmienić. Bardzo boją się obrażeń lub śmierci znajomych. Te urazy i zgony mogą się mnożyć. Doświadczenia te mogą mieć cechy wspólne, ale i znaczące różnice, w zależności od ludzi, ich zasobów umysłowych, ich wrażliwości i sposobu, w jaki zostali tą traumą dotknięci. Możliwe są udreka, smutek, żaloba, zaburzenia snu, mimowolne przeżywanie na nowo bombardowań, wybuchów i innych form agresji. Mogą również pojawić się lub nałożyć na siebie zaburzenia somatyczne i behawioralne. Zakłócenia, jeśli występują, mogą objawiać się w perspektywie krótko-, średnio- lub długoterminowej z różnym natężeniem. Mogą się cofać lub pogarszać (Bouchard, Stiegler, Padmanabhanunni, Pretorius, 2023). Takie doświadczenia mogą prowadzić do pojawienia się różnych problemów (nieporozumień, kłótni) w relacjach z bliskimi, z którymi wyjechali i są teraz zmuszeni wspólnie żyć i funkcjonować.

Ukraińcy, którzy opuszczają ojczyznę z powodu wojny, często cierpią na zespół stresu pourazowego, który charakteryzuje się stałą, intensywną reakcją na wspomnienie traumatycznego wydarzenia, zmienionym nastrojem, poczuciem bezpośredniego zagrożenia, zaburzeniami snu i nadmierną czujnością (Shalev, Liberzon, Marmar, 2017). Do rozwoju zespołu stresu pourazowego mogą

przyczynić się trauma i niepewność związane z przeprowadzką, przemocą i utratą bliskich, brakiem wsparcia. Migranci z Ukrainy mogli doświadczyć różnych form przemocy, w tym bombardowań, strzelanin, ostrzałów, utracili bliskich, domy i wspólnotę. To wszystko jest traumatyczne i często przyczynia się do rozwoju zespołu stresu pourazowego. Z nim związane jest poczucie bezradności, beznadziejności, niepokoju, niepewności co do swojej przyszłości, z powodu konieczności opuszczenia swoich domów i społeczności. Objawy zespołu stresu pourazowego może zaostrzyć poczucie izolacji Ukraińców w Polsce, odłączenie od swoich sieci społecznych i tożsamości kulturowej.

Ważne jest, aby nie ignorować takich negatywnych stanów emocjonalnych, a gdy pojawiają się problemy, szukać pomocy i wsparcia. Należy jednak zauważyć, że niektórym osobom trudno jest poprosić o pomoc (choć jej potrzebują); nie wiedzą, jak to zrobić, czują się niekomfortowo i ogarnia ich bezradność.

Niekorzystny stan psychologiczny Ukraińców uciekających przed wojną może prowadzić do pogorszenia ich dobrostanu psychologicznego. Taki dobrostan jest bardzo skomplikowanym zjawiskiem osobowościowym. Kształtuje się w procesie działalności człowieka oraz w systemie realnych relacji z otaczającymi go ludźmi. Dobrostan psychologiczny można opisać poczuciem satysfakcji z życia, świadomością realizacji własnego potencjału, tworzeniem wartości obiektywnych i subiektywnych. Ma pewne aspekty, takie jak dobrostan oceniający (lub zadowolenie z życia), dobrostan hedoniczny (odczuwanie szczęścia, smutku itp.) oraz dobrostan eudemoniczny (poczucie celu i sensu życia) (Steptoe, Deaton, Stone, 2015). Dobrostan psychologiczny jest związany ze zjawiskami samorealizacji i rozwoju osobowościowego, realizacji własnego potencjału, emocjonalną oceną samego siebie i własnego życia. Uciekinierzy przed wojną z niskim dobrostanem psychologicznym ciągle są przygnębieni, nie mogą się zajmować działalnością generatywną, niezadowolone z siebie i otoczenia.

Adaptacja społeczna Ukraińców w Polsce

Ukraińcy, którzy przyjechali do Polski, muszą się dostosować, przyzwyczać do nowych warunków bytowania, miejsca pobytu, zmieniających się wymagań. Takie dostosowanie wymaga pewnej ilości czasu i wysiłku ze strony samej jednostki. Przystosowanie społeczne – jako proces integracji jednostki ze społeczeństwem, proces jej adaptacji do warunków środowiska społecznego – jest istotne dla osób uciekających przed wojną, determinuje bowiem dobrostan człowieka.

Nie wszyscy ludzie łatwo się przystosowują w Polsce. Trudniej zaadaptować się w Polsce tym Ukraińcom, którzy nagle wyjechali, mają krewnych pozostawionych w domu, nie mogą znaleźć pracy i zawodu w Polsce. Również osoby z problemami zdrowotnymi, osoby starsze mają trudności z adaptacją do warunków nowego środowiska społecznego. Proces przyzwyczajania Ukraińców komplikuje ich nieznaną języka polskiego, niezrozumienie różnych, m.in. ważnych ogłoszeń, napisów itp. Nie zawsze też rozumieją, co się do nich mówi.

Istnieją różne strategie w społecznej adaptacji osobowości, które wyróżnił D.B. Bromley (1974), ale mogą być one rozpatrywane także w kontekście adaptacji Ukraińców w nowym dla nich społeczeństwie.

Strategia konstruktywna charakteryzuje osoby dojrzałe, dobrze zintegrowane w społeczeństwie, pracujące, pragnące nawiązywania relacji z otaczającymi ich ludźmi, cieszące się życiem, które posługują się językiem polskim w życiu codziennym. Tacy ludzie są cierpliwi, elastyczni, świadomi siebie, własnych możliwości i perspektyw; akceptują fakty, które towarzyszą nowym warunkom życia. Są aktywni społecznie, postępują zgodnie z normami przyjętymi w społeczności; konfrontują wymagania swojego otoczenia z własnymi, aktualnymi możliwościami, wnoszą inicjatywę pozwalającą im na włączenie się w aktywność innych ludzi, rozwijając tym samym własną osobowość (Śliwak, Reizer, Partyka, 2015). Potrafią cieszyć się pewnymi przejawami życia (relacjami, związkami, pracą, jedzeniem itp.).

Strategia zależna różni się od poprzedniej wyższym poziomem bierności i uzależnienia. Jednostka jest dobrze zintegrowana, ale polega na wsparciu materialnym innych osób i oczekuje od nich wsparcia fizycznego, emocjonalnego, finansowego. Nie podejmuje wysiłku znalezienia pracy i nauki języka polskiego, choć rozumie go powierzchownie. Potrafi łączyć ogólne zadowolenie z życia ze skłonnością do nadmiernego optymizmu, niepraktyczności.

Strategia obronna odzwierciedla mniej konstruktywny model adaptacji w nowym społeczeństwie. Charakteryzuje się przesadną powściągliwością emocjonalną, nieufnością i podejrzliwością w komunikacji międzyludzkiej, wystarczającą bezpośredniością w działaniu i przyzwyczajeniach, pragnieniem samowystarczalności i niechęcią zwracania należytej uwagi na swoje potrzeby i problemy. Takie osoby nie są skłonne do wyrażania własnego zdania, trudno jest im mówić o swoich problemach i prosić o pomoc. Zostali zmuszeni do wyjazdu z Ukrainy na początku aktywnych działań wojennych w ich ojczyźnie i nie widzą zalet przebywania w Polsce. Nie pragną szukać pracy i uczyć języka polskiego.

Wroga strategia przejawia się w agresywności, wybuchowości, podejrzliwości, tendencji do przenoszenia własnego niezadowolenia na otoczenie i przypisywania winy za konieczność przeprowadzki do innego kraju, własne niepowodzenia. Są nierealistyczni w ocenie rzeczywistości, z powodu nieufności zamykają się w sobie i unikają kontaktu z innymi. Mogą być szczególnie wrogo nastawieni do mieszkańców kraju, w którym się znajdują. Takie osoby nie chcą szukać pracy i uczyć języka polskiego, mówią w języku rosyjskim lub ukraińskim. Nie akceptują swojej nowej sytuacji społecznej, z rozpaczą myślą o zmianach statusu. Takich ludzi w Polsce nie ma zbyt wielu.

Osoby z samonienawidzącą strategią przystosowania się do nowego społeczeństwa różnią się od poprzednich tym, że ich agresja jest skierowana na siebie. Są bierni, mało inicjatywni, skłonni do depresji, krytykują i gardzą własnym życiem; takie osoby nie chcą szukać pracy i uczyć się języka polskiego; są pesymistyczne, nie wierzą, że mogą zmienić swoje życie. Były zmuszone do wyjazdu z Ukrainy i nienawidzą siebie, że się na to zgodziły. Zdając sobie sprawę z faktów zmiany we własnym życiu, nie zazdroszczą innym mieszkańcom kraju, w którym przebywają.

Biorąc pod uwagę trendy rozwojowe procesów integracyjnych w Europie, polskie społeczeństwo poszukuje mechanizmów i nowych podejść do ewentualnego regulowania i rozwiązywania złożonych zadań, stwarza warunki do zaspokojenia potrzeb narodowych, kulturalnych i edukacyjnych migrantów przymusowych z Ukrainy. Potwierdzają to słowa prezydenta Andrzeja Dudy, że dziś możemy oprzeć się na ideologicznych zasadach i dziedzictwie Konstytucji Majowej, w szczególności na zasadzie, że wszelka władza w społeczeństwie ludzkim zaczyna się od woli narodu. Podkreśla, że Ustawa Rządowa z 1791 r. kierowała się zasadami, które do dziś są traktowane jako fundamenty cywilizacji europejskiej i europejskiego ładu: poszanowanie godności ludzkiej, wolności, równości i solidarności. To wskazania aksjologicznej busoli, których nigdy nie możemy utracić z pola widzenia (Duda, 2021).

„Syndrom uchodźcy” u Ukraińców

U osób, które z powodu wojny wyjechały z Ukrainy do Polski, może rozwinąć się „syndrom uchodźcy” – specyficzna reakcja na stres związana z aktywacją sprzecznych emocji i negatywnych myśli. Jego występowanie zależy przede wszystkim od cech i stanu psychiki każdego człowieka. Objawy „syndromu uchodźcy” to obniżony nastrój, poczucie bezradności, poczucie utraty domu, poczucie winy

za bezpieczne życie, gdy ludzie umierają na Ukrainie, wzmożona drażliwość, niekontrolowane wybuchy agresji, niezdolność do radości, emocjonalne odrętwienie, gwałtowne wahania uczuć wobec mieszkańców kraju przyjmującego – od szczerzej wdzięczności po gniew, z powodu ich dobrego samopoczucia.

Ukraińcy uciekający przed wojną w Polsce mogą cierpieć z powodu konieczności opuszczenia ojczyzny, miejsca, do którego są przyzwyczajeni; tęsknią za utraconym domem, zwykłym sposobem życia; tęsknią za utraconymi krewnymi i przyjaciółmi; czują własną bezużyteczność i porzucenie (jest to szczególnie charakterystyczne dla osób starszych). Czują się jak obcy, ludzie bez ojczyzny. Wiele osób traci poczucie perspektywy, nie ma pewności co do przyszłości. Czują też strach o siebie i bliskich. Boją się chodzić do szpitali i lekarzy za granicą. Czują napięcie psychiczne, Ukraińcom trudno jest zrozumieć innych ludzi.

Samotność Ukraińców w Polsce

Nieprzystosowani społecznie i tęskniący Ukraińcy uciekający przed wojną do Polski mogą cierpieć na samotność (Śliwak, Reizer, Partyka, 2015).

Samotność jest złożonym zjawiskiem psychicznym, używanym do określenia stanu emocjonalnego, subiektywnego doświadczenia związanego z naruszeniem lub brakiem bliskich, pozytywnych więzi emocjonalnych z innymi ludźmi. Osoba samotna doświadcza swojej izolacji, niemożności lub niechęci do otrzymania adekwatnej odpowiedzi (reakcji), akceptacji i uznania siebie przez innych ludzi. Poczuciu osamotnienia towarzyszy pojawienie się pustki, niepokoju, nudy, bezradności, rozpacz. Samotność powoduje stres, który zwiększa ryzyko chorób serca, migreny, złego snu, cukrzycy, depresji i przedwczesnej śmierci (Peplau, 1985; Świtoń, Wnuk, 2015). Samotności nie należy mylić z izolacją – obiektywnym brakiem kontaktów społecznych, przebywaniem człowieka w odseparowaniu od innych ludzi. Samotność jako subiektywny stan psychiczny w niewielkim stopniu zależy od obecności kontaktów. Osoba może być naprawdę odizolowana, ale nie czuć się samotna. Chociaż, jeśli człowiek czuje się samotny, jego krąg kontaktów jest zwykle ograniczony. Różnica między samotnością a izolacją polega na tym, że osoba samotna ma dysharmonijne relacje z samą sobą, ludźmi wokół niej i ogólnie ze światem. Samotny uciekinier przed wojną na Ukrainie nie może porozumieć się z otaczającymi, jego życie jest pełne kryzysów i cierpienia (Kovalenko, 2022a).

Szok kulturowy

Wielu Ukraińców, którzy przyjechali do Polski po 24 lutego 2022 r., nie jest przyzwyczajonych do tego, jak zorganizowane jest życie w ich nowym kraju, jak funkcjonuje społeczeństwo. W związku z tym mogą doświadczyć psychologicznej dezorientacji i fizycznego dyskomfortu podczas spotkania z inną społecznością, rzeczywistością (szoku kulturowego). Wiąże się to z faktem, że procesowi wchodzenia i adaptacji do innego środowiska kulturowego często towarzyszy konieczność podjęcia starań o osiągnięcie równowagi psychicznej. Do takiej dezorientacji przyczyniają się również poczucie odrzucenia, utraty zwykłych więzi społecznych i statusu, bezsilności z powodu niemożności efektywnej interakcji w nowym środowisku kulturowym; naruszenie samoidentyfikacji i oczekiwań dotyczących ról; niepokój, który przeradza się w oburzenie na świadomość różnic kulturowych. Każdy uciekinier przed wojną miał swój status społeczny na Ukrainie, nad kształtowaniem którego pracował przez długi czas. W Polsce ten status raczej będzie inny.

Niewystarczający poziom znajomości języka polskiego może prowadzić do poczucia dystansu społecznego i izolacji od otaczającego środowiska. Stres związany z niemożnością wyrażenia swoich myśli i uczuć w języku polskim może prowadzić do powstania sprzecznych, negatywnych emocji, pogorszenia stanu psychicznego oraz poczucia nieadekwatności i niższości w nowym środowisku. Bariera językowa wpływa na kształtowanie się tożsamości i samoświadomości Ukraińców w Polsce. Mogą czuć się oderwani od własnej tożsamości narodowej i korzeni kulturowych, co prowadzi do poczucia samotności, wyobcowania i zwątpienia w siebie. Poczucie niepewności i lęk przed komunikowaniem się w języku obcym staje się przeszkodą w udanej adaptacji językowej.

Przebieg i czas trwania szoku kulturowego zależą od wielu czynników: na przykład perspektyw powrotu (lub nie) do kraju ojczystego, statusu ekonomicznego i stabilności ekonomicznej, rzeczywistej różnicy między kulturą ojczystą a kulturą nowego kraju. Decyduje o tym również obecność wsparcia ze strony rodziny lub przyjaciół, a także sposób przyjmowania danej osoby w nowym kraju, sposób jej traktowania.

Stosunek polskich obywateli do Ukraińców

Większość polskich obywateli ma pozytywny stosunek do Ukraińców, którzy przybyli do ich kraju po 24 lutego 2022 r., oraz bardzo wysoką akceptację dla

przyjmowania migrantów przymusowych z Ukrainy. Uciekinierzy przed wojną czują wsparcie i pomoc. Choć motywacje do takiego wsparcia i pomocy mogą być różne. Najczęściej mieszkańcy Polski po prostu chcą pomagać i wspierać (niektórzy nawet nie oczekują rekompensat od państwa, samorządu terytorialnego czy samych uchodźców). Otwartość na osoby pochodzące z Ukrainy może wynikać z tego, że Polska i Ukraina znajdują się blisko siebie geograficznie; są podobne do siebie z kulturowego punktu widzenia; Polacy mieli z Ukraińcami kontakt wcześniej, ze względu na ich obecność na polskim rynku pracy, wielu ma ukraińskich znajomych, kolegów/koleżanki w pracy, to powoduje zmniejszenie obaw (Kubiciel-Lodzińska, Kownacka, 2023). Niektórzy kierują się także obawą, że Rosja nie zatrzyma się na Ukrainie i posunie się dalej, chcąc zagarnąć terytoria innych krajów. Państwo na różne sposoby (w tym finansowo) pomaga swoim obywatelom w udzielaniu pomocy i wsparcia osobom, które przybyły do Polski z powodu wojny.

Wsparcie Ukraińców w Polsce

Ukraińcy potrzebują i otrzymują w Polsce różnego rodzaju wsparcie i pomoc. Udzielanie wsparcia to tworzenie warunków i możliwości, które przyczynią się do zaspokojenia potrzeb jednostki i rozwoju osobowości zdolnej do optymalnego funkcjonowania w istniejących okolicznościach życiowych.

Traktujemy wsparcie jako proces i rezultat. Wsparcie jako proces to tworzenie warunków i możliwości, które przyczynią się do rozwoju jednostki zdolnej do zaakceptowania sytuacji, w której się znajduje i siebie w tej sytuacji oraz świadomych i aktywnych działań na rzecz przezwyciężenia pojawiających się problemów. Rezultatem wsparcia jest społeczna sytuacja rozwojowa, odpowiadająca wiekowi i indywidualnym cechom osoby oraz stwarzająca warunki do realizacji zadań jej rozwoju (Kovalenko, 2022b). Zapewniając wsparcie psychologiczne Ukraińców w Polsce, warto podejść do każdej osoby indywidualnie, uwzględniając jej potrzeby i zainteresowania.

Migranci przymusowi z Ukrainy w Polsce otrzymują różnego rodzaju wsparcie, włącznie ze wsparciem cielesnym, fizycznym, zdrowotnym, finansowym, społecznym, psychologicznym, wsparcie poprzez pracę i działania.

Wsparcie cielesne, zdrowotne i fizyczne Ukraińców w Polsce

Wsparcie cielesne, takie jak uściski lub po prostu dotykanie dłoni lub pleców, pomaga człowiekowi regulować stany i przeżycia emocjonalne oraz wyciszać się na poziomie fizjologicznym. Można to analizować w kontekście terapii zorientowanej na ciało, która wykorzystuje specjalne środki oddziaływania psychoterapeutycznego, a mianowicie: pracę z ruchem, oddechem, napięciem mięśniowym, co pomaga łączyć uczucia, umysł i doznania cielesne. Stosowanie tych metod przyczynia się do stworzenia warunków do pełnego i ufego kontaktu jednostki z funkcjonowaniem własnego organizmu. Skutecznie prowadzona praca z wykorzystaniem metod terapii zorientowanej na ciało prowadzi do poczucia wewnętrznej wolności człowieka, pozbycia się napięć mięśniowych i osiągnięcia życiowej harmonii. Przy pomocy ciała można pracować z emocjami jednostki, sferą jej relacji, samoakceptacją.

Istotną cechą terapii zorientowanej na ciało jest to, że praca z ciałem stwarza wyjątkowe możliwości oddziaływania terapeutycznego „poza cenzurą świadomości”. Pozwala to na zarejestrowanie prawdziwych źródeł aktualnych i bolesnych problemów oraz dotarcie do głębokich poziomów nieświadomości, które są reprezentowane w ciele. Podczas pracy terapeutycznej negatywne stany i uczucia osobowości (wściekłość, złość, strach, niepokój) zaczynają się urzeczywistniać i stają się dostępne do zmiany (Zhyvtsova, 2021).

Terapia zorientowana na ciało, związana z rehabilitacją ruchową, jako zespołem działań mających na celu przywrócenie pełnej funkcjonalności organizmu. Należą do nich: ćwiczenia i zajęcia ruchowe, masaże, różne terapie, a także hartowanie i opalanie. Stosowanie wychowania fizycznego jest jednym z najstarszych i najskuteczniejszych sposobów wspierania zwłaszcza osób dotkniętych zdarzeniami krytycznymi. Konieczne jest dobranie odpowiedniego zestawu ćwiczeń i zajęć dla pacjenta, które pomogą w powrocie do zdrowia. Do popularnych terapii należą: ergoterapia, kinezyterapia, hydrokinezyterapia. Wszystkie mają na celu leczenie ruchem ciała, a hydrokinezyterapię stosuje się w wodzie. Są to pływanie, gimnastyka, korekcja ruchów i inne ćwiczenia, które są nieco łatwiejsze dzięki wpływowi wody. Masaż leczniczy wyróżnia się jako skuteczna metoda – stosuje się go przy wielu różnych schorzeniach i urazach, jakie mogą mieć osoby uciekające przed wojną. Główne efekty po odpowiedniej rehabilitacji ruchowej to: poprawa ogólnej kondycji organizmu, ukrwienia i przemiany materii; uśmierzanie bólu; powrót do pełnej funkcjonalności i jej poprawienie.

Dla uciekinierów przed wojną na Ukrainie ważna jest pomoc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb, najpierw fizjologicznych i potrzeb w bezpieczeństwie, oraz żywność, schronienie, opieka zdrowotna. To jest niezbędne do dobrego samopoczucia emocjonalnego. Ważne jest, by umożliwić uciekinierom dostęp do tych zasobów i w razie potrzeby zapewnić pomoc w dostępie do nich.

Ukraińcy w Polsce również mogą korzystać z europejskiej karty ubezpieczenia zdrowotnego, która daje prawo do niezbędnego leczenia podczas tymczasowego pobytu w innym państwie członkowskim. Otrzymują wsparcie fizyczne jako pomoc w wykonaniu jakiejś czynności (w zrobieniu czegoś, czego nie może teraz zrobić sam, zamiast niego lub razem z nim).

Finansowe wsparcie Ukraińców w Polsce

Przed wojną do Polski głównie uciekają kobiety z dziećmi, które mogą mieć problem z podjęciem pracy na pełen etat i utrzymaniem rodziny. Dlatego większość zasiłków dla uchodźców z Ukrainy obejmuje świadczenia rodzinne zaspokajające podstawowe potrzeby finansowe rodzin. Istnieją różne programy, które umożliwiają ukraińskim uchodźcom otrzymanie pomocy finansowej w Polsce (Szymański, 2022). Między innymi są następujące:

- jednorazowe świadczenie pieniężne na żywność, odzież lub opłaty mieszkaniowe w wysokości 300 zł. Przysługuje ono na każdego członka rodziny, który trafił do Polski;
- dofinansowanie mieszkań dla Ukraińców w Polsce. Każdy obywatel Polski, który przyjął pod swój dach oraz zapewnił utrzymanie uchodźcy z Ukrainy, może wnioskować o zwrot poniesionych z tego tytułu kosztów w wysokości 40 zł za dzień za każdą osobę. Pieniądze te powinny pokryć koszty zakwaterowania i wyżywienia oraz zapewnienia innych podstawowych potrzeb życiowych;
- program „Rodzina 500 plus”. Pieniądze o takiej wysokości przysługują na każde dziecko w rodzinie do ukończenia przez nie 18 lat, jeśli zamieszkuje wspólnie z rodzicem (opiekunem) oraz pozostaje na jego utrzymaniu.

Wsparcie społeczne Ukraińców w Polsce

Wsparcie społeczne ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia ukraińskich uciekinierów przed wojną. Takie wsparcie występuje jako system środków służących pomocy ludziom poprzez dostarczanie

im niezbędnych informacji, środków finansowych, pożyczek, szkoleń, ochrony praw człowieka, miejsca zamieszkania itp. Może pochodzić z różnych źródeł, takich jak rodzina, przyjaciele i członkowie społeczności; może dać uchodźcom poczucie przynależności, zmniejszyć ich poczucie izolacji i zapewnić praktyczną pomoc w takich zadaniach jak: znalezienie mieszkania, zatrudnienie, dostęp do opieki zdrowotnej.

Wsparcie i pomoc społeczna Ukraińcom w Polsce może być zapewniana poprzez zachowanie ich tożsamości kulturowej. Jedną ze strategii, która może pomóc ukraińskim uchodźcom w skutecznej adaptacji, jest zachowanie pewnych aspektów ich tożsamości kulturowej. Może to obejmować udział w wydarzeniach i działaniach kulturalnych, utrzymywanie więzi z krajem ojczystym oraz tworzenie więzi społecznych z innymi uchodźcami, którzy podzielają ich pochodzenie kulturowe.

Uczestnictwo w działaniach społecznych i wolontariacie powinno sprawić, że uciekinierzy przed wojną na Ukrainie poczują się docenieni i potrzebni w swojej nowej społeczności, co powinno zwiększyć ich samoocenę i pewność siebie. Uczestnicząc w wydarzeniach towarzyskich, mają możliwość nawiązania nowych relacji i pozbycia się poczucia izolacji od społeczeństwa. Również działalność społeczna i wolontariacka przyczynia się do zwiększenia aktywności fizycznej, zmniejszenia stresu oraz rozwijania nowych umiejętności i zainteresowań.

Korzystając z możliwości uczenia się i rozwoju umiejętności, ukraińscy uciekinierzy przed wojną otrzymują wsparcie społeczne. Zdobywanie nowych umiejętności lub zdobywanie wykształcenia może stworzyć poczucie celu i spełnienia, co poprawia samopoczucie emocjonalne. Umożliwienie uchodźcom udziału w programach szkolenia zawodowego lub kursach szkoleniowych może być dla nich nowym początkiem.

Wsparcie psychologiczne Ukraińców w Polsce

Wielu uchodźców doświadczyło traumy i może potrzebować pomocy oraz profesjonalnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Osoba, która otrzymuje wsparcie psychologiczne, jest w stanie, po pierwsze, odpowiednio przeanalizować i ocenić wydarzenia życiowe oraz to, co się z nią dzieje; po drugie, organizować własną przestrzeń i czas życiowy, regulować emocje i przeżycia; po trzecie, nawiązywać i utrzymywać niezbędne kontakty z innymi ludźmi.

Uciekinier przed wojną w Polsce może występować jako podmiot i przedmiot wsparcia psychologicznego, ponieważ sam może być zdolny do świadomego

i aktywnego działania w celu przezwyciężenia pojawiających się problemów, a także może stwarzać warunki i możliwości, które będą sprzyjały jego rozwojowi i zapewnią akceptację sytuacji, w której się znajduje. Również otaczające go osoby (krewni, przyjaciele i znajomi, osoby świadczące różne usługi) mogą stworzyć mu takie warunki i możliwości realizacji zdolności, które są ważne w obecnej sytuacji.

Wsparcie psychologiczne, jakie otrzymują w Polsce Ukraińcy, to w szczególności wsparcie emocjonalne, takie jak współczucie dla osoby, dzielenie się emocjami, czy wsparcie motywacyjne, takie jak np. zachęcanie osoby do aktywności w poszukiwaniu pracy itp. Wsparcie psychologiczne jest złożonym, wielopoziomowym procesem, w wyniku którego następuje zmiana postawy człowieka wobec siebie i otoczenia w sytuacjach problemowych pojawiających się w toku życia. Dlatego celem takiego wsparcia jest podniesienie poziomu świadomości siebie i sytuacji, w wyniku czego jednostka otrzymuje zasoby, których jej brakuje do przezwyciężenia różnych sytuacji problemowych.

Specyfiką wsparcia psychologicznego jest stworzenie warunków do podjęcia przez osobę świadomej i odpowiedzialnej decyzji. Y. Gold (1992) zauważa, że takie wsparcie wiąże się z zaspokojeniem potrzeb emocjonalno-fizycznych (bezpieczeństwo itp.), psychospołecznych (relacje itp.) oraz osobowo-intelektualnych (w doświadczeniu estetycznym, nowatorskich technikach itp.).

Wsparcie psychologiczne dla uchodźców przed wojną polega na rozwijaniu umiejętności działania w sytuacji niepewności, tolerancji wobec niepewności. Dla osobowości tolerującej niepewność charakterystyczne są: tolerowanie sytuacji niepewnych; poczucie komfortu w chwili bycia w takiej sytuacji; postrzeganie niepewnych sytuacji jako ewentualnych, pożądaných; umiejętność refleksji nad problemem, nawet jeśli wszystkie czynniki i możliwe konsekwencje podjęcia decyzji są nieznane; umiejętność akceptowania konfliktów i napięć powstających w niepewnych sytuacjach; umiejętność opierania się brakowi połączenia i logiki w napływających informacjach; umiejętność akceptacji nieznanego; umiejętność postrzegania nowych, nieznaných i ryzykowných sytuacji jako stymulujących; chęć dostosowania się do niepewnej sytuacji lub pomysłu. Zamiast tego nietolerancyjna osobowość postrzega niepewne sytuacje jako źródło zagrożenia; ma tendencję do wydawania sądów biegunowych; stara się podejmować pochopne decyzje, często bez uwzględnienia rzeczywistego stanu rzeczy; ma pragnienie oczywistej i bezwarunkowej akceptacji lub odrzucenia w relacjach z innymi ludźmi; jest niezdolna do myślenia w kategoriach prawdopodobieństwa i stara się unikać nieprzejrzystości i niekonkretności; ma tendencję do reagowania lękiem

na niezrozumiałe sytuacje; wymaga kategoryzacji; nie akceptuje możliwości istnienia cech pozytywnych i negatywnych w obrębie tego samego przedmiotu; skłonna do dychotomicznego postrzegania; nie jest w stanie dostrzec sprzecznych i szybko zmieniających się bodźców; szuka bezpieczeństwa i stara się unikać niepewności; woli to, co znane, odrzuca wszystko, co nieznanne.

Środki i sposoby wsparcia psychologicznego i społecznego Ukraińców w Polsce

Istnieją różne środki i sposoby wsparcia psychologicznego i społecznego jednostki, w wyniku których rozwija umiejętność adekwatnej analizy i oceny wydarzeń życiowych oraz tego, co się z nią dzieje, organizowania własnej przestrzeni i czasu życiowego, regulowania swoich emocji i doświadczeń, nawiązywania i utrzymywania potrzebnych jej kontaktów z innymi ludźmi. Za takie środki można uznać aktywność fizyczną (uprawianie sportu, taniec, a nawet zwykłe chodzenie, bieganie), aktywność intelektualną (analiza i systematyzacja własnego życia, czytanie, oglądanie różnych programów informacyjnych i filmów, wyszukiwanie informacji w Internecie), autosugestię (wpływ człowieka na siebie, który pozwala na zmianę stanu psychofizycznego, uspokojenie), zajęcia artystyczne (słuchanie i granie muzyki, rysowanie, hobby), religię i każdą inną aktywność produkcyjną, dającą osobie poczucie satysfakcji.

Ważnym środkiem/narzędziem wsparcia psychologicznego osoby w trudnych warunkach życiowych jest jej interakcja z otaczającymi ją ludźmi, która przyczynia się do zaspokojenia jej potrzeb życiowych. Takim środkiem może być zarówno proces interakcji (komunikacja bezpośrednia), jak i rezultat (relacje i usługi otrzymywane przez osobę). Wiadomo, że utrzymywanie kontaktu fizycznego z osobą pozwala jej poczuć się pewniej. Czasem wystarczy nawet być blisko niej, by nie czuła się samotna.

Wsparcie psychologiczne może przybierać różne formy, w tym indywidualne i grupowe poradnictwo, terapię i grupy wsparcia. Grupa wsparcia to zbiór osób, które cyklicznie spotykają się, aby pomagać sobie nawzajem poprzez wymianę doświadczeń, mierzyć się z problemami, które powodują zmiany w ich codziennym życiu. Takie problemy są wspólne dla wszystkich członków grupy. Ich celem jest współpraca i wzajemne wsparcie. Żyją z podobnymi problemami, aby każdy członek mógł podnieść swoje kompetencje, jeśli chodzi o przystosowanie się do tych problemów lub ich konsekwencji, ewentualnych przyszłych komplikacji. Ich wspólne spotkania pozwalają im wyrazić wątpliwości, lęki i emocje wynikające

z ich doświadczeń w przytulnym otoczeniu, gdzie spotkają inne osoby, które przechodzą przez to samo i mogą się zrozumieć. To wszystko może pomóc Ukraińcom w przetwarzaniu ich doświadczeń, związanych z opuszczeniem kraju rodzimego i radzeniu sobie z wyzwaniami, przed którymi stoją (Lysnyk, 2023).

Biorąc pod uwagę zidentyfikowane cechy psychologii uciekinierów przed wojną, sformułowano zadania polityki społecznej na poziomie krajowym i regionalnym w zakresie wsparcia Ukraińców, którzy przybyli do Polski po rozpoczęciu wojny (Kovalenko, 2022c).

Wymienione wyżej rodzaje wsparcia uciekinierów przed wojną pozwalają im przystosowywać się do życia w polskim społeczeństwie i być w nim pełnoprawnymi uczestnikami, co w konsekwencji prowadzi do asymilacji w Polsce.

Podsumowanie

Do Polski po 24 lutego 2022 roku przybyło wielu Ukraińców, którzy bardzo się różnią między sobą pod względem wsparcia finansowego, poziomu wykształcenia, kultury, doświadczenia, warunków wjazdu do Polski. Ale łączy ich przeważnie niestabilny stan psychologiczny, ich cierpienie. Potrzebują i otrzymują w Polsce wszechstronną pomoc i wsparcie. To pozwala im przystosowywać się do życia w nowym dla siebie społeczeństwie i być w nim pełnoprawnymi uczestnikami, co w konsekwencji prowadzi do asymilacji w Polsce.

Streszczenie: Artykuł jest poświęcony analizie specyfiki psychologii migrantów przymusowych z Ukrainy i rodzajów ich wsparcia w Polsce. Skupiono uwagę na różnorodność ludzi z Ukrainy, którzy uciekli przed wojną do Polski. Przeanalizowano specyfikę ich stanu psychologicznego, emocjonalnego. Zwrócono uwagę na problem adaptacji społecznej Ukraińców w Polsce, opisano strategii takiej adaptacji. Scharakteryzowano zjawiska „syndromu uchodźcy”, samotności, szoku kulturowego w Ukraińców, którzy przyjechali do Polski. Przeanalizowano stosunek do Ukraińców polskich obywateli. Ujawniono specyfikę wsparcia Ukraińców w Polsce. Scharakteryzowano możliwości ich wsparcia cielesnego, fizycznego, zdrowotnego, finansowego, społecznego, psychologicznego, wsparcia poprzez pracę i działania. Opisano środki i sposoby wsparcia psychologicznego i społecznego Ukraińców w Polsce.

Słowa kluczowe: stan psychologiczny, stan emocjonalny, adaptacja społeczna, „syndrom uchodźcy”, samotność, szok kulturowy, wsparcie, wsparcie psychologiczne, wsparcie społeczne

Abstract: The article is devoted to the analysis of the psychology of forced migrants from Ukraine and the types of their support in Poland. Attention was focused on the diversity of people from Ukraine who fled to Poland due to the war. The specificity of their psychological and emotional state was analyzed. Attention was drawn to the problem of social adaptation of Ukrainians in Poland, and the strategies of such adaptation was described. The phenomena of the “refugee syndrome”, loneliness and culture shock in Ukrainians who came to Poland were characterized. The attitude of Polish citizens towards Ukrainians was analyzed. The specificity of support for Ukrainians in Poland has been revealed. Possibilities of their bodily, physical, health, financial, social and psychological support, support through work and activities were characterized. Means and methods of psychological and social support for Ukrainians in Poland are described.

Keywords: psychological state, emotional state, social adaptation, “refugee syndrome”, loneliness, culture shock, support, psychological support, social support

Bibliografia

- Bouchard, J.P., Stiegler, N., Padmanabhanunni, A., Pretorius, T.B. (2023). Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 181(1), 12–15.
- Bromley, D.B. (1974). *Psychológia ľudského starnutia*. Bratislava: Smena.
- Convention (1951) and Protocol (1967) Relating to the Status of Refugees. Pobrane z: <https://www.unhcr.org/3b66c2aa10>.
- Duda, A. (2021). *Z okazji 230. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja*. Wypowiedzi Prezydenta RP. Artykuły prasowe. Pobrane z: <https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wypowiedzi-prezydenta-rp/artykuly-prasowe/z-okazji-230-rocznicy-uchwalenia-konstytucji-3-maja,6545>.
- Gold, Y. (1992). Psychological Support for Mentors and Beginning Teachers: A Critical Dimension. W: T.M. Bey, T.C. Holmes (eds.), *Mentoring: Contemporary Principles and Issues* (s. 25–34). Reston, Virginia: Association of Teacher Educators.
- Husiev, A.I. (2014). Tolerantnist' do nevyznachenosti yak chynnyk formuvannya profesiynoyi identychnosti maybutnoho psykholoha [Tolerance to uncertainty as a factor in the formation of the professional identity of the future psychologist]. Pobrane z: <https://cutt.ly/qwuxxtBY>.
- Kovalenko, O. (2022a). Loneliness of the old age and ways to overcome it. *Edukacja Ustawiczna Doroslych*, 2(117), 109–124. DOI: 10.34866/bqsp-k659.
- Kovalenko, O. (2022b). Pro deiaki teoretychni pidkhody do psykholohichnoi pidtrymky litnikh osib u period karantynu [Some theoretical approaches to psychological support for the elderly during quarantine]. *Nauka i osvita* [Science and education], 1, 5–13. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-1-1.
- Kovalenko, O. (2022c). Wsparcie dla osób uciekających z Ukrainy przed wojną. *Wiadomości Społeczne*, 1(25), 27–30.
- Kubiciel-Lodzińska, S., Kownacka, K. (2023). Migranci wojenni z Ukrainy. Opinie Polaków na temat ich pobytu oraz zakresu udzielanej im pomocy. *Studia Polilogiczne*, 68, 231–250. DOI: 10.33896/SPolit.2023.68.13.
- Lysnyk, K. (2023). Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1–15. DOI: 10.1080/14779757.2023.2167735.
- Peplau, L.A. (1985). Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. W: I.G. Sarason, B.R. Sarason, (eds.), *Social Support: Theory, Research and Applications*, 24, NATO ASI Series. Dordrecht: Springer. DOI: 10.1007/978-94-009-5115-0_15.
- Shalev, A., Liberzon, I., Marmar, C. (2017). Post-traumatic stress disorder. *New England journal of medicine*, 376(25), 2459–2469.
- Szymański, K. (2022, March 17). *Zasiłki, świadczenia, dopłaty i dofinansowania dla uchodźców z Ukrainy*. <https://direct.money.pl/artykuly/porady/zasilki-swiadczenia-doplaty-i-dofinansowania-dla-uchodzcow-z-ukrainy>

- Śliwak, J., Reizer, U., Partyka, J. (2015). Poczucie osamotnienia a przystosowanie społeczne. *Studia Socialia Cracoviensia*, 1(12), 61–78.
- Świtoń, A., Wnuk, A. (2015). Samotność w obliczu niesprawności osób starszych. *Geriatrics*, 9, 243–249.
- Stephoe, A., Deaton, A., Stone, A.A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640–648. DOI: 10.1016/S0140-6736(13)61489-0.
- Zhyvtsova, G.A. (2021). Tіlesno-oriyentovana terapiya v roboti z tryvozhnistyu [Body-oriented therapy in work with anxiety]. W: *Sotsial'no-psykholohichni tekhnolohiyi rozvytku osobystosti* [Socio-psychological technologies of personality development]: collection of science papers based on the materials of the 6th International scientific and practical conference of young scientists, graduate students and students (Kherson, April 22, 2021) (s. 130–133). Kherson: FOP Vyshemirsky V.S.

Część II

Pomoc ukraińcom – studium przypadków