Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

mgr Robert Mentel

Kryzys migracyjny w narracjach ukraińskich uchodźczyń wojennych

Praca doktorska napisana pod kierunkiem:
dra hab. Artura Fabisia, prof. AWSB

Dąbrowa Górnicza 2026

Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

…..... Dąbrowa Górnicza,.....
Imię i nazwisko doktoranta

.....
Adres

OŚWIADCZENIE

Świadom(a) odpowiedzialności prawnej oświadczam, że złożona praca doktorska pt.: .....
.....
.....
.....
została napisana przeze mnie samodzielnie.

Równocześnie oświadczam, że praca doktorska nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 24, poz.83 z późn. zm.) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Ponadto praca doktorska nie zawiera informacji i danych uzyskanych w sposób nielegalny i nie była wcześniej przedmiotem innych procedur urzędowych związanych z uzyskaniem dyplomów lub tytułów zawodowych uczelni wyższej.

Wyrażam również zgodę na udostępnianie pracy doktorskiej bez wynagrodzenia dla celów badawczych lub poznawczych Biblioteki Akademickiej Akademii WSB im. prof. J. Altkorna, z zastrzeżeniem, że udostępnianie to następować będzie wyłącznie na miejscu, w siedzibie Biblioteki.

.....
podpis doktoranta

Akademia WSB
Dąbrowa Górnicza, Cieszyn, Olkusz, Żywiec, Kraków

OŚWIADCZENIE PROMOTORA PRACY DOKTORSKIEJ

Oświadczam, że praca doktorska pt.…….…… autorstwa …….. została przygotowana pod moim kierunkiem i stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu o nadanie stopnia naukowego.

Data ..... Podpis promotora pracy .....

Spis treści

Wstęp 1

1. Migracja i integracja – teoretyczne ujęcie procesów związanych z migracją 10

1.1. Migracja – perspektywa multidyscyplinarna 11

1.2. Formy migracji 13

1.3. Teoria sieci migracyjnych 16

1.4. Proces adaptacji w perspektywie migracji 18

1.5. Fazy przystosowania się do życia na obczyźnie. Podstawy procesów adaptacji, akulturacji, enkulturacji i integracji 21

1.6. Czynniki determinujące jakość życia przymusowych migrantów 25

1.7. Sytuacja ukraińskich imigrantów w Polsce 27

2. Doświadczanie wojny i przymusowej migracji przez kobiety i dzieci 31

2.1. Sytuacja kobiet podczas wojny i przymusowej migracji 31

2.2. Sytuacja dzieci podczas wojny i przymusowej migracji 32

2.3. Ukraińskie uchodźczynie wojenne mieszkające w Polsce kontekście ich funkcjonowania na obczyźnie 35

2.4. Samotne macierzyństwo w ujęciu psychospołecznym 42

2.5. Strategie postępowania matek wobec dzieci w sytuacji czasowego osamotnienia 46

2.6. Rola matek w doświadczeniu migracyjnym dzieci 48

2.7. Doświadczenie samotnego macierzyństwa ukraińskich uchodźczyń wojennych przebywających w Polsce 51

3. Sytuacje graniczne, trauma i kryzys w kontekście teorii uczenia się dorosłych 53

3.1. Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona 54

3.2. Pojęcie sytuacji granicznych wg Karla Theodora Jaspersa 58

3.3. Wojna i przymusowa migracja jako życiowa sytuacja kryzysu 65

3.4. Od kryzysu i traumy po wzrost potraumatyczny 69

3.5. Teoria uczenia się transformatywnego Jack'a Mezirrow'a 76

3.6. Teoria uczenia się z własnej biografii Petera Alheita 83

3.7. Koncepcja biografii edukacyjnej Elżbiety Dubas 86

4. Metodologiczna koncepcja badań 97

4.1. Cel badania, przedmiot i przyjęty paradygmat badawczy 97

4.2. Problemy badawcze 103

4.3. Wybór uczestniczek i terenu badania 106

4.4. Metoda badawcza 108

4.5. Etyka badacza 117

4.6. Naturalna historia badania 120

5. Indywidualne historie Rozmówczyń 124

5.1. *Zrozumienie, że nie jest się samemu w swoich zmaganiach, jest takie ważne* – Historia Kariny 125

5.2. *Gdyby nie ta wojna, nie wiedziałabym, że tyle potrafię zrobić* – Historia Darii 131

5.3. *Wojna całkowicie to moje życie rozbiła do reszty* – Historia Aliny 137

5.4. *Rola rodziny w trudnych momentach jest nie do przecenienia* – Historia Natashy ... 144

5.5. *Pamiętam znacznie większe wyzwania niż osiedlenie się w Polsce* – Historia Oksany 151

5.6. *Wiem, że inni uchodźcy nie mają tyle szczęścia co ja* – Historia Nadii 156

5.7. *Gdybym wiedziała…, nigdy nie zgodziłabym się na wyjazd* – Historia Julii 161

5.8. *Cały czas mam nadzieję, że wrócimy* – Historia Saszy 167

5.9. *Jeszcze kiedyś wszyscy znów będziemy razem, tak jak powinno być* - Historia Sofii . 172

6. Uczenie się ukraińskich uchodźczyń wojennych 176

6.1. Uczenie się ukraińskich uchodźczyń wojennych w procesie rozpoznawania stanów emocjonalnych związanych z wojną i uchodźstwem 177

6.1.1. Utrata poczucia bezpieczeństwa 177

6.1.2. Tęsknota za rodziną i bliskimi 184

6.1.3. Poczucie przeżywanej traumy 190

6.1.4. Nadzieja na powrót do ojczyzny 197

6.1.5. Wsparcie i solidarność 202

6.1.6. Tęsknota 211

6.1.7. Lęk związany z niepewną przyszłością 218

6.1.8. Szczęśliwe/ trudne wspomnienia z życia w Ukrainie 224

6.1.9. Podsumowanie i wnioski 228

6.2. Uczenie się ukraińskich uchodźczyń jako odpowiedź na konieczność konfrontacji z trudami migracji 231

6.2.1. Potrzeba zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa 231

6.2.2. Potrzeba wsparcia psychologicznego 238

6.2.3. Potrzeba dostępu do edukacji 247

6.2.4. Potrzeba dostępu do opieki zdrowotnej 252

6.2.5. Potrzeba integracji społecznej 258

6.2.6. Potrzeba dostępu do informacji 266

6.2.7. Potrzeba wsparcia dla rodzin 274

6.2.8. Trudności w dostępie do satysfakcjonującej pracy 279

6.2.9. Trudności w akceptacji siebie w roli uchodźczyni 286

6.2.10. Podsumowanie i wnioski 293

6.3. Uczenie się ukraińskich uchodźczyń w działaniu przez opracowywanie strategii radzenia sobie z życiem na uchodźstwie 297
6.3.1. Budowanie swoich sieci wsparcia społecznego 297
6.3.2. Podejmowanie prób zbudowania większej stabilności finansowej 304
6.3.3. Korzystanie z pomocy organizacji pozarządowych 310
6.3.4. Zachowywanie tożsamości narodowej i kulturowej 315
6.3.5. Podsumowanie i wnioski 321
7. Podsumowanie wyników badań i refleksje teoretyczne 323
Zakończenie 338
Bibliografia 345

WSTĘP

W momencie zakończenia pisania rozprawy trwasię piąty rok wojny w Ukrainie, która rozpoczęła się od rosyjskiej inwazji w lutym 2022 roku. Konsekwencją tego wydarzenia jest masowe przemieszczenie ludności ukraińskiej do Polski, które można określić mianem migracji przymusowej. Współczesne migracje często przybierają formę uwarunkowaną sytuacjami kryzysowymi, takimi jak wojny, prześladowania czy katastrofy. Przykładem takiej migracji jest masowy napływ uchodźców z Ukrainy do Polski po rosyjskiej inwazji w lutym 2022 roku. Przemieszczenie ludności w bardzo krótkim czasie zmieniło strukturę demograficzną i społeczną kraju przyjmującego, jakim jest Polska (Grochocka, 2024; Straż Graniczna, 2023). Zjawisko migracji nie dotyczy tylko momentu przekroczenia granicy i zmiany kraju zamieszkania. Jest to proces powodujący głębokie przemiany tożsamościowe i społeczne zarówno emigrantów, jak i społeczeństw przyjmujących. Proces integracji tych dwóch grup nie przebiega automatycznie ani jednostronnie – wymaga aktywnego zaangażowania obu stron i dostosowania struktur społecznych oraz instytucjonalnych do zmieniających się realiów (Grzymała-Moszczyńska, 2000).

Nauki pedagogiczne rozpatrują migrację jako proces powiązany z wychowaniem, kształtowaniem tożsamości, uczeniem się w nowych warunkach kulturowych. W ujęciu pedagogicznym migracja jest przede wszystkim wyzwaniem edukacyjnym i adaptacyjnym, wymagającym odpowiednich kompetencji międzykulturowych zarówno po stronie migrantów, jak i społeczeństw przyjmujących (Młyński, 2023). Bardzo ważną rolę odgrywają w tym instytucje edukacyjne – szkoły, placówki wsparcia i organizacje społeczne. To one powinny wyznaczać drogę wychowania w duchu otwartości na wielokulturowość (Górak-Sosnowska, 2009) oraz być przestrzenią akulturacji, budowania wzajemnego zrozumienia i włączania migrantów do życia społecznego (Błeszyńska, 2010).

Migracje przybierają różne formy i są motywowane różnymi czynnikami. Podstawowy podział obejmuje migrację dobrowolną i przymusową, przy czym każda z tych kategorii zawiera swoje warianty (Górny i Kaczmarczyk, 2003). Wśród najbardziej dramatycznych form przemieszczania się ludności wyróżnić można migrację przymusową, której najpoważniejszą postacią jest migracja uchodźcza. W tym przypadku przemieszczenie jest spowodowane zagrożeniem życia, zdrowia lub wolności w sytuacji wojny, prześladowań i represji (Grzymała-Moszczyńska, 2000). Emigracja nie ma

wymiaru pragmatycznego wyboru, tylko staje się aktem walki o przetrwanie. Wskazuje się na konieczność natychmiastowego udzielenia wsparcia uchodźcom w zakresie adaptacji kulturowej, edukacyjnej i emocjonalnej, z naciskiem na kwestie bezpieczeństwa, integracji i ochrony tożsamości (Błeszyńska, 2010). Dzieci i młodzież uchodźcza wymagają dostosowanych form wsparcia psychopedagogicznego i edukacji międzykulturowej, umożliwiającej im odpowiedni rozwój w nowym społeczeństwie, bez poczucia wykluczenia czy stygmatyzacji (Nikitorowicz, 2009). Przykładem tego typu migracji są masowe przemieszczenia obywateli Ukrainy po rozpoczęciu rosyjskiej inwazji w 2022 roku. Migracja przymusowa tego typu obfituje w wiele trudności psychologicznych. Według Grzymały-Moszczyńskiej (2000) uchodźcy doświadczają tak zwanej „traumy podwójnego odłączenia" — najpierw od znanego im środowiska, potem od poczucia kontroli nad własnym życiem.

Po wybuchu wojny w Ukrainie rutynowe życie obywateli Ukrainy zostało nagle zakłócone przez informacje o agresji Rosji na Ukrainę. Pierwsze momenty wojny przyniosły im konieczność podejmowania szybkich i nagłych decyzji, których konsekwencją były między innymi decyzje o przyjeździe do Polski (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023).

Przybycie uchodźców wojennych jest poważnym wyzwaniem dla instytucji państwowych oraz dla całego społeczeństwa przyjmującego. Organizacja pomocy, między innymi warunków bytowych oraz procesu adaptacji i integracji, może być dla społeczeństwa przyjmującego dużym obciążeniem (Błażejewski i Leżucha, 2023). Osoby uchodźcze mierzą się zaś z ciężarem psychicznym związanym z doświadczeniem wojny oraz koniecznością sprostania wielu barierom, takim jak:

• trudności kulturowe obejmujące brak znajomości języka, różnice religijne, odmienne normy społeczne i kulturowe,

• problemy ekonomiczne, na przykład bezrobocie lub płacowe rozbieżności między kompetencjami a wymaganiami rynku pracy,

• wyzwania związane z ograniczoną dostępnością mieszkań na wynajem, nierównościami w dostępie do zakwaterowania czy wykluczeniem transportowym,

• trudności społeczne, którymi mogą okazać się na przykład brak lokalnych sieci wsparcia, rozdzielenie rodzin, uczestnictwo w życiu społecznym i politycznym, ograniczony dostęp młodzieży do edukacji i działań integracyjnych (Baszczak, Wincewicz, Zyzik, 2023; Błażejewski i Leżucha, 2023).

Teoria sieci migracyjnych umożliwia analizę przyczyn trwałości migracji na danym szlaku, a także procesów integracyjnych i kulturowo-ekonomicznego połączenia regionów wysyłających i przyjmujących, które stopniowo tworzą system migracyjny (Och, 2007). Dla procesów migracyjnych sieci społeczne pełnią dwie podstawowe funkcje: selektywną i adaptacyjną. Funkcja selektywna odnosi się do procesu podejmowania decyzji o migracji, gdzie dostęp do sieci migracyjnych zwiększa prawdopodobieństwo podjęcia decyzji o wyjeździe. Migranci często korzystają z informacji przekazywanych przez członków tych sieci na temat warunków życia i pracy w kraju docelowym (Cekiera, 2014; Pawlak, 2016). Z kolei funkcja adaptacyjna sieci społecznych jest niejako buforem, czynnikiem ochraniającym od trudów i niepowodzeń w procesie akulturacji. Przynależność do sieci migracyjnej ułatwia jednostce odnalezienie się w nowym środowisku, łagodzi napięcie emocjonalne, które często występuje w pierwszych etapach pobytu za granicą (Pawlak, 2016). Sieć jest tutaj formą zasobu — społecznego kapitału migracyjnego, który zwiększa poczucie bezpieczeństwa i przez to sprawia, że jednostki lepiej radzą sobie z wyzwaniami życia w nowym kraju (Pawlak, 2016). Jednak obecność rozbudowanych sieci migracyjnych niesie ze sobą także pewne zagrożenia — sieci mogą ograniczać interakcje migrantów z lokalnym społeczeństwem przez tworzenie zamkniętych struktur, enklaw etnicznych lub narodowościowych, w których podtrzymywane są jedynie więzi wewnątrz grup (Górny i Kaczmarczyk, 2003; Pawlak, 2016).

Osiedlenie się w nowym państwie jest impulsem do podjęcia procesów uczenia się. Jednak w warunkach migracji przymusowej odbywają się one w poczuciu silnego stresu, niepewności i zagrożenia, a więc przyjmują charakter kryzysowy (Turos, 2003; Hejnicka-Bezwińska, 2012).

Kultura kraju przyjmującego jest złożoną strukturą symboliczną oddziałującą na procesy adaptacyjne migrantów (Grochocka, 2024). Ta struktura opiera się na głęboko zakorzenionych tradycjach, normach i wartościach, które tworzą tożsamość zbiorową społeczności kraju przyjmującego (Kłoskowska, 2005). Kultura nie jest statyczna – ewoluuje w odpowiedzi na zmianę uwarunkowań historycznych, politycznych i społecznych, jednak jej podstawowe składowe pozostają silnie osadzone w przeszłości danego narodu i oddziałują nieustannie na kulturę teraźniejszą, nawet jeśli jej elementy się zmieniają (Grochocka, 2024).

W sytuacji zetknięcia z migrantami bardzo duże znaczenie ma zjawisko przywiązania do kultury, które szczególnie mocno ujawnia się podczas doświadczenia

zagrożeń ze strony czynników zewnętrznych, takich jak właśnie migracja masowa (Grochocka, 2024). Migranci, którzy pojawiają się w społeczeństwie przyjmującym, często są postrzegani jako „obcy", reprezentanci odmiennych kodów kulturowych, a ich obecność może być odbierana jako potencjalne zagrożenie dla tożsamości narodowej (Bauman, 2016).

W niniejszej rozprawie ważne było przyjrzenie się podstawom procesów przystosowania się do życia na obczyźnie – procesom adaptacji, akulturacji i integracji. Adaptacja kulturowa to „proces przystosowywania się jednostki lub grupy do odmiennych wzorców kulturowych występujących w nowym środowisku społecznym, obejmujący zarówno zmiany w zachowaniach, jak i w systemie wartości, norm oraz stylu życia" (Szymański, 2010, s. 21), a pełna realizacja następuje wtedy, kiedy osoba funkcjonująca w nowych warunkach kulturowych potrafi zaakceptować obowiązujące w nich normy i wartości i zintegrować je z własnym systemem norm i wartości, nie odczuwając przy tym wewnętrznego konfliktu i dyskomfortu psychicznego (Grochocka, 2024).

Enkulturacja to z kolei „proces stopniowego i nieświadomego przyswajania kultury przez jednostkę, który rozpoczyna się od urodzenia i odbywa się głównie w toku codziennego życia, w wyniku oddziaływań otoczenia społeczno-kulturowego" (Nikitorowicz, 2009, s. 45). Dzięki enkulturacji jednostka nabywa podstawowe umiejętności społeczne, uczy się norm moralnych i sposobu interpretacji rzeczywistości, która ją otacza. To staje się podstawą jej tożsamości kulturowej i poczucia przynależności do danej wspólnoty (Kożyczkowska i Młynarczuk-Sokołowska, 2018).

Akulturacja to „proces wzajemnego oddziaływania kultur, który prowadzi do zmian w systemach wartości, normach, wzorcach zachowań i stylach życia uczestniczących w nim grup i jednostek" (Nikitorowicz, 2009, s. 47). Proces ten opiera się więc na obserwacji, uczestnictwie w interakcjach społecznych i na dostosowywaniu swoich zachowań do oczekiwań społecznych nowego środowiska (Boski, 2009).

W badaniu migracji ukraińskich uchodźczyń wojennych proces akulturacji jest częścią narracji, w której kobiety przedstawiają swoje doświadczenia osobiste, jak i zbiorowe. Dla moich rozmówczyń, które musiały opuścić swój kraj z powodu wojny, akulturacja wiąże się także z koniecznością tworzenia nowych narracji o samych sobie, narracji, które uwzględniają zarówno doświadczenia z ich przeszłości, jak i doświadczenia włączania się w życie społeczne w Polsce. Ich historie są pełne napięć między tym, co było wcześniej, tym, czego doświadczają obecnie, a także tym, co może

stać się możliwe w nowych warunkach kulturowych. Bardzo ważnym wątkiem moich badań jest próba zrozumienia, jak uchodźczynie redefiniują swoje role społeczne i osobiste w relacjach z innymi uchodźcami i z członkami społeczeństwa polskiego, a także to, jak zmienia się ich sposób postrzegania siebie i otaczającego je świata.

Kobiety w czasie wojny i migracji nią spowodowanej są narażone w większym stopniu niż mężczyźni na naruszenia ich godności osobistej oraz przemoc seksualną (Dobrowolska-Polak, 2011; United Nations, 2020). Bardzo trudną sytuacją jest również śmierć mężczyzn spowodowana działaniami wojennymi. W takiej sytuacji kobiety stają nagle przed koniecznością podjęcia nowych ról społecznych i przejęcia części odpowiedzialności mężczyzn, na przykład związanych z utrzymaniem rodziny. Pomimo tego, że sytuacja taka jest początkowo bardzo dramatyczna, może przynieść także pozytywne zmiany. Zmiana dynamiki wewnątrz rodziny (Pawlak, 2016) prowadzi do szerszej transformacji ról społecznych wynikających z płci i przewartościowania oczekiwań społecznych wobec kobiet (Porte i in., 2020).

Samotne macierzyństwo definiowane jest jako sytuacja, w której kobieta samodzielnie wychowuje dziecko i sprawuje nad nim opiekę bez wsparcia partnera (Maciarz, 2004). Jest ono wynikiem różnych sytuacji życiowych, takich jak rozwód, separacja, śmierć współmałżonka lub świadomy wybór kobiety, by wychowywać dziecko w pojedynkę (Maciarz, 2004). Rodzina, w której matka samodzielnie wypełnia obowiązki rodzicielskie, jest rodziną niepełną, w której dzieci są zazwyczaj pozbawione codziennego kontaktu z ojcem. Niepełna struktura rodzinna może powodować zaburzenie poczucia bezpieczeństwa u dziecka oraz trudności w zrozumieniu roli ojca w rodzinie, co w efekcie może negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie dziecka, a później dorosłego, w relacjach interpersonalnych (Golombok, 2015). Kobiety pozbawione wsparcia emocjonalnego i społecznego, ograniczone często jedynie do kontaktów z dzieckiem, są bardziej narażone na wystąpienie depresji i stanów lękowych (McLanahan, Tach, Schneider, 2013). Każda zmiana w rodzinie, zarówno wewnątrz systemu rodzinnego, jak i ta spowodowana zewnętrznymi okolicznościami, zmusza całą rodzinę do zmodyfikowania dotychczasowych wzorców postępowania (Walsh, 2016). W sytuacjach kryzysowych takie zmiany mogą przebiegać szczególnie intensywnie. Jeśli zmiana skutkuje tym, że rodzina przekształca się w system niepełny, kondycja psychiczna dziecka jest bardzo silnie narażona na wystąpienie zaburzeń (Walęcka-Matyja, 2014). Rozstanie rodziców buduje zakłócenia w realizacji bardzo ważnych funkcji rodziny, w tym zwłaszcza funkcji ekonomicznej, emocjonalnej i wychowawczej. Kobiety

intensywnie pełniące tak zwaną „podwójną rolę" – aktywnych zawodowo pracowników oraz matek sprawujących opiekę nad dziećmi – są narażone na poczucie przeciążenia. To prowadzi do pogorszenia jakości ich życia i obniżenia satysfakcji z pełnienia każdej z tych ról (Duxbury i Higgins, 2001).

W przypadku ukraińskich uchodźczyń wojennych, samotnych matek, nadmiar bodźców i zadań, które spadają na nie w nowej społeczności, a na dodatek konieczność sprostania roli bycia jedynym opiekunem dla swojego dziecka, powoduje, że rezygnują one także z takich potrzeb, jak próby psychicznej adaptacji do nowej sytuacji życiowej. Zamknięcie się w świecie dzieci może pełnić dla nich funkcję regulacyjną, pozwalającą obniżyć poziom napięcia emocjonalnego. Jednak w dłuższej perspektywie taki mechanizm może doprowadzić także do zaburzeń w relacjach matek z dziećmi i negatywnie wpływać na rozwój emocjonalny obojga z nich (Walęcka-Matyja, 2014). Kobiety będące matkami i jednocześnie uchodźczyniami wojennymi mogą doświadczyć pogłębionego kryzysu tożsamości, wynikającego z nagłej zmiany warunków życiowych i dodatkowo z zerwania dotychczasowej sieci wsparcia, a także z konieczności odnalezienia się w całkowicie nowych warunkach społecznych.

Tematem niniejszej dysertacji jest doświadczenie kryzysu migracyjnego w perspektywie narracyjnej ukraińskich kobiet doświadczających uchodźstwa na Podbeskidziu. Uzyskanie obrazu znaczeń jakie są nadawane przez ukraińskie uchodźczynie doświadczeniu przymusowej migracji możliwe jest dzięki analizie ich narracji pochodzących z przeprowadzonych z nimi wywiadów. Prowadzone badania są oparte na paradygmacie konstruktywistycznym ze względu na to, że badanie doświadczeń uchodźczyń wojennych wymaga wrażliwości na ich osobiste przeżycia, sposoby interpretowania świata oraz procesy uczenia się, jakie zachodzą w warunkach kryzysowych, a przyjęcie perspektywy konstruktywistycznej umożliwia wychwycenie z narracji rozmówczyń tego, jakie sensy i znaczenia nadają one swoim doświadczeniom.
Posłużono się także podejściem metodologii teorii ugruntowanej (*grounded theory*), które opiera się na tworzeniu teorii bezpośrednio na podstawie danych empirycznych, a nie na przyjmowaniu z góry ustalonych ram teoretycznych (Glaser i Strauss, 2017). Wybór tego podejścia do badań nad doświadczeniem wojny i przymusowej migracji ukraińskich uchodźczyń wojennych jest podyktowany faktem, że bardzo zindywidualizowane doświadczenia badanych kobiet są trudne do opisania za pomocą sztywnych ram teoretycznych. Przyjęcie w niniejszej pracy, metodologii teorii ugruntowanej może więc umożliwić ukazanie zarówno indywidualnych doświadczeń, jak i szerszych schematów

społecznych, które pozostają z nimi w relacji. Uwzględnienie perspektywy badanych i ich własnych interpretacji, daje wgląd w sposób, w jaki uchodźczynie nadają sens swoim doświadczeniom.

Przedmiot pracy, jakim jest doświadczenie kryzysowej sytuacji przymusowej migracji przez ukraińskie uchodźczynie wojenne, które zatrzymały się na Podbeskidziu wpisuje się w pole badawcze pedagogiki, a szczególnie jednej z jej subdyscyplin: andragogiki. Po przeanalizowaniu transkrypcji rozmów z uchodźczyniami, wyniki badań postanowiono osadzić właśnie w teoriach uczenia się dorosłych: teorii uczenia się transformatywnego Jacka Mezirow'a i teorii uczenia się z własnej biografii Petera Alheita. Ważnym odniesieniem stała się także koncepcja biografii edukacyjnej Elżbiety Dubas.

Niniejszy projekt badawczy został zaprojektowany jako rekonstrukcja doświadczeń migracyjnych kobiet pochodzących z Ukrainy, z naciskiem na ich proces uczenia się z własnych doświadczeń oraz rozwijania kompetencji adaptacyjnych w sytuacji kryzysowej. W badaniu skupiono się na procesach uczenia się dorosłych obecnych w doświadczeniach ukraińskich uchodźczyń wojennych. Prowadzona analiza dotyczyła tego, jak te kobiety mogą reinterpretować swoje wcześniejsze doświadczenia i umiejętności oraz jakie znaczenie nadają swoim doświadczeniom i przeżyciom podczas życia na emigracji.

W trakcie przygotowania rozprawy korzystałem w nieznacznym stopniu z pomocy narzędzi opartych na działaniu sztucznej inteligencji. Wykorzystywałem je początkowo do wyszukiwania literatury, której mógłbym użyć i do sporządzania przypisów bibliograficznych. Sporadycznie, z użyciem narzędzi AI dokonywałem korekt składni i zmieniałem sformułowania na bardziej adekwatne. Narzędzia te nie służyły jednak do tworzenia merytorycznej treści pracy, a wszystkie dane, w tym bibliograficzne zostały przeze mnie zweryfikowane i opracowane.

Struktura pracy opiera się niejako na trzech częściach: teoretycznej, metodologicznej, oraz przedstawiającej wyniki badań oraz ich analizę oraz próbę skonkludowania z nich wniosków.

Część teoretyczna pracy powstała w odniesieniu do polskiej i zagranicznej literatury, głównie z zakresu takich dyscyplin jak: pedagogika, psychologia i socjologia. Miejscami pojawiają się także pozycje z innych dyscyplin, które wydały się niezbędne w przedstawieniu podstaw i subtelności omawianych w pracy pojęć. Jest to więc praca

interdyscyplinarna oparta o literaturę z zakresu nauk społecznych i humanistycznych. Struktura tej części składa się z trzech rozdziałów.

W pierwszym rozdziale dokonano teoretycznego ujęcia procesów związanych z migracją. Przedstawiono więc jakie istnieją formy migracji, a także jak wygląda dynamika migracji uchodźczej z Ukrainy do Polski, skupiając się przy tym na fazach przystosowania się migrantów do życia na uchodźstwie, szczególnie w perspektywie procesów: adaptacji, akulturacji i integracji. Aby poprzeć wiedzą teoretyczną kwestie związane z czynnikami wpływającymi na jakość i warunki życia przymusowych migrantów na obczyźnie, zarysowano podstawy teorii sieci migracyjnych.

W drugim rozdziale omówiono sytuacje kobiet i dzieci podczas wojny i przymusowej migracji oraz poświęcony samotnemu macierzyństwu i funkcjonowaniu całych systemów rodzinnych także w kontekście migracji. Opisano w nim strategie postępowania matek wobec dzieci w sytuacji czasowego osamotnienia, a także nakreślono jak wygląda rola matek w doświadczeniu migracyjnym dzieci.

Trzeci rozdział stanowi przedstawienie literatury pedagogicznej, psychologicznej oraz filozoficznej dotyczącej traumy kryzysu, sytuacji granicznych i procesów uczenia się dorosłych. Poruszenie tych tematów jest konieczne w pracy, której tematem jest opisanie doświadczenia uchodźczyń uwarunkowanego kryzysową sytuacją przymusowej migracji. W tym rozdziale obszernie opisano pojęcie sytuacji granicznych wg Karla Theodora Jaspersa, a także zjawisko wojny i przymusowej migracji jako sytuacji kryzysu i sytuacji mogącej wywołać traumę. Dalej opisano więc podstawy takich teorii jak: teoria wzrostu potraumatycznego, teoria uczenia się transformatywnego Jack'a Mezirow'a, teoria uczenia się z własnej biografii Petera Alheita, oraz koncepcję biografii edukacyjnej Elżbiety Dubas. Dla szereszego tła przedstawiono także teorię rozwoju psychospołecznego wg Erika Eriksona, by umiejscowić na niej zadania rozwojowe kobiet w sytuacji kryzysowej, jaką jest emigracja.

Czwarty rozdział otwiera drugą cześć pracy dotyczącą metodologicznej koncepcji badań. Scharakteryzowano w nim podejście jakościowe w badaniach naukowych, a także wykorzystaną w niniejszym badaniu metodę prowadzenia badań – metodę wywiadu, jako adekwatnej do specyfiki badania doświadczeń ukraińskich uchodźczyń wojennych. Opisano także przyjęty paradygmat konstruktywistyczny oraz podejście oparte na metodologii teorii ugruntowanej Kathy Charmaz. Następnie uzasadniono wybór obydwu w procesie zdobywania i analizy danych, na których opiera się niniejsza dysertacja. Opisano także procedury gromadzenia i analizy danych. W podjętych badaniach ważną

składową metodologii jest jest refleksja etyczna, którą także zamieściłem e tym rozdziale. Kończy go Naturalna historia badania, w której opisuję rozterki, dylematy i uzasadniam pewne rozstrzygnięcia wynikające z powstałych sytuacji badawczych.

Piąty rozdział rozpoczyna trzecią, empiryczną część pracy i przedstawia dziewięć indywidualnych historii rozmówczyń. Choć w badaniu wzięło udział piętnaście rozmówczyń, postanowiłem przedstawić indywidualnie dziewięć najbardziej wyrazistych postaci, których opis będzie wprowadzeniem do dalszych części analizy. Każdy opis jest zakończony tabelą zestawiającą listy zdarzeń krytycznych w życiu konkretnej rozmówczyni oraz listę jej najważniejszych lekcji życiowych.

Szósty rozdział stanowi przedstawienie wyników zebranego materiału badawczego i jego pogłębioną analizę z wykorzystaniem pedagogicznych teorii uczenia się dorosłych. Jest on podzielony na trzy podrozdziały dotyczące uczenia się ukraińskich uchodźczyń wojennych w sytuacji przymusowej migracji przez:

- rozpoznawanie emocji związanych z wojną i uchodźstwem,
- reagowanie na potrzeby i wyzwania,
- opracowywanie strategii radzenia sobie z życiem na uchodźstwie.

Każdy podrozdział jest dodatkowo podzielony na opisy wyżej wymienionych procesów według wyłonionych kategorii. Po każdej kategorii następuje próba podsumowania wyników badań w kontekście uczenia się oraz radzenia sobie z sytuacją migracyjną. Zbiorcze podsumowanie i próba wyciągnięcia wniosków z przedstawionych wyników kończy także każdy z trzech podrozdziałów. Ponadto zwieńczeniemcałej rozprawy jest ogólene podsumowanie wyników badań i refleksje teoretyczne.

Uzupełnieniem pracy jest bibliografia oraz spis tabel i wykresów.

3

1. MIGRACJA I INTEGRACJA – TEORETYCZNE UJĘCIE PROCESÓW ZWIĄZANYCH Z MIGRACJĄ

Migracja jest zjawiskiem bardzo złożonym, dlatego jest przedmiotem zainteresowania wielu dyscyplin i dziedzin naukowych, na przykład socjologii, językoznawstwa, religioznawstwa, psychologii, ekonomii czy demografii. Kwestie uczenia się w kontekście migracji są z kolei przedmiotem zainteresowania pedagogiki. Ruchy migracyjne oznaczają przemieszczanie się ludzi w przestrzeni geograficznej i są reakcją na uwarunkowania społeczne, polityczne czy egzystencjalne, które zmuszają jednostki i grupy społeczne do poszukiwania nowego miejsca do życia (Och, 2007; Górny i Kaczmarczyk, 2003). Współczesne migracje często przybierają formę przymusową, uwarunkowaną sytuacjami kryzysowymi, takimi jak wojny, prześladowania czy katastrofy. Przykładem takiej migracji jest masowy napływ uchodźców z Ukrainy do Polski po rosyjskiej inwazji w lutym 2022 roku. Przemieszczenie ludności w bardzo krótkim czasie zmieniło strukturę demograficzną i społeczną kraju przyjmującego, jakim jest Polska (Grochocka, 2024). Zjawisko migracji nie dotyczy tylko momentu przekroczenia granicy i zmiany kraju zamieszkania. Jest to proces powodujący głębokie przemiany tożsamościowe i społeczne zarówno emigrantów, jak i społeczeństw przyjmujących. Proces integracji tych dwóch grup nie przebiega automatycznie ani jednostronnie – wymaga aktywnego zaangażowania obu stron i dostosowania struktur społecznych oraz instytucjonalnych do zmieniających się realiów (Grzymała-Moszczyńska, 2000). Integracja oznacza włączenie migrantów w życie społeczne, kulturowe i symboliczne kraju przyjmującego, a także oczywiście kwestie formalne, jak uzyskanie statusu prawnego czy zatrudnienia (Grzymała-Moszczyńska, 2000).

Celem niniejszej części mojej pracy jest multidyscyplinarne i interdyscyplinarne przedstawienie zjawisk migracji i integracji na tle współczesnych procesów społeczno-kulturowych. W szczególności koncentruję się na teoretycznych podstawach adaptacji migrantów na gruncie Polski. Uwzględniam w tym znaczenie sieci migracyjnych, konsekwencje psychologiczne i tożsamościowe migracji, a przede wszystkim procesy uczenia się w sytuacji migracji przymusowej, które wynikają z konieczności poradzenia sobie z sytuacją nagłej zmiany warunków życia – społecznych, językowych, kulturowych.

1.1.Migracja – perspektywa multidyscyplinarna

Jarosław Och (2007) pisze, że migracje są zjawiskiem o charakterze wieloczynnikowym i żadna pojedyncza dyscyplina naukowa ani jedna metodologia nie mogą w pełni opisać i wyjaśnić tego fenomenu. W związku z tym niezbędne wydaje się podejście multidyscyplinarne, które umożliwia pełniejsze zdefiniowanie pojęcia migracji.

Migracja oznacza przede wszystkim przemieszczenie jednostek lub grup społecznych w przestrzeni geograficznej, która prowadzi do zmiany środowiska społecznego i konieczności adaptacji do nowych warunków kulturowych i instytucjonalnych (Chodubski, 1996). Motywacją migracji mogą być wskazania ekonomiczne, polityczne, religijne, a także uwarunkowania indywidualne (Och, 2007). Obecnie około 304 milionów osób na świecie to migranci (International Centre for Migration Policy Development [ICMPD], 2026). Skala zjawiska jest podyktowana powstawaniem zbiorowych ruchów ludności, jak na przykład masowe ucieczki uchodźców. W takich przypadkach może dochodzić do wytworzenia się swoistej więzi obiektywnej (Och, 2007), opartej o wspólne doświadczenia i podobieństwa sytuacji życiowej migrantów.

Politolodzy podkreślają, że migracja pełni ważną funkcję w kształtowaniu się ładu politycznego, ponieważ wpływa na zmiany demograficzne, układy napięć społecznych i procesy dotyczące demokracji (Górny i Kaczmarczyk, 2003; Jakubowski, 2004).

W perspektywie ekonomicznej decyzja o migracji jest wynikiem kalkulacji kosztów i korzyści – potencjalne dochody, ryzyko bezrobocia czy dostępność zasobów w kraju docelowym (Bos-Karczewska, 2005). Migracja ma wpływ oczywiście także na społeczeństwa przyjmujące. Napływ nowej siły roboczej w postaci migrantów, szczególnie jeśli w kraju przyjmującym panują warunki deficytu pracowników w określonych sektorach gospodarki, przynosi korzyści – wzrost produktywności czy odmładzanie społeczeństwa zdolnego podejmować pracę (Dustmann, Glitz i Vogel, 2010).

Analizy demograficzne zaś skupiają się na wpływie migracji na liczebność społeczeństw, ich struktury według płci, wieku, poziomu wykształcenia oraz na procesy reprodukcyjne (Sztompka, 2002). Demografowie zwracają uwagę na migracje jako ruch wędrówkowy odnoszący się do zamierzonych i świadomych przemieszczeń przestrzennych ludności, które mogą mieć charakter wewnętrzny – dokonywany w

obrębie jednostek terytorialnych danego kraju – lub zewnętrzny, obejmujący przekraczanie granic politycznych państw (Sztompka, 2002).

Zainteresowaniem psychologii są aspekty emocjonalne i poznawcze związane z migracją, takie jak wpływ na tożsamość jednostek, ich dobrostan psychiczny i strategie radzenia sobie ze stresem związanym z przemieszczeniem (Berry, 2006; Grzymała-Moszczyńska, 2000). Decyzja o migracji często jest wynikiem pewnego procesu decyzyjnego – długotrwałego lub nagłego – w którym jednostka analizuje swoje możliwości, potrzeby i oczekiwania wobec nowego środowiska (Boski, 2009). Migracja może umożliwić realizację celów osobistych i zawodowych w kraju bardziej temu sprzyjającym niż ojczyzna (Berry, 1997). Jest to pozytywny aspekt migracji, jednak w kontekście niniejszej rozprawy bardziej istotne jest jej inne oblicze – jako doświadczenia granicznego, kryzysowego. W tym przypadku psychologia zwraca uwagę na konieczność nagłej adaptacji do nowych warunków życia, która może wywoływać bardzo silne reakcje emocjonalne – od niepokoju i lęku po objawy depresyjne i zaburzenia adaptacyjne. Psychologia rozwojowa wskazuje, że wpływ migracji na jednostkę może być różny w zależności od etapu życia. Dzieci i młodzież, których tożsamość i system wartości dopiero się kształtują, są szczególnie podatne na negatywne skutki zmiany otoczenia społeczno-kulturowego. U młodszych migrantów doświadczenia związane z przemieszczeniem mogą zaburzyć poczucie bezpieczeństwa, ciągłości i negatywnie zmienić ich funkcjonowanie emocjonalne, a także edukacyjne (Suárez-Orozco , Todorova i Louie, 2002). Psychologia kryzysu i psychotraumatologia wskazują zaś, że migracja, zwłaszcza jeśli wynika z sytuacji przymusowej, jak wojna, prześladowania, klęski żywiołowe, może spowodować tak poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego, jak wystąpienie zespołu stresu pourazowego (PTSD), chronicznego lęku, żałoby po utraconym życiu i relacjach, a także zjawiska tak zwanej traumy transkulturowej (Herman, 1997).

Nauki pedagogiczne rozpatrują migracje jako proces powiązany z wychowaniem, kształtowaniem tożsamości, uczeniem się w nowych warunkach kulturowych. W ujęciu pedagogicznym migracja jest przede wszystkim wyzwaniem edukacyjnym i adaptacyjnym, wymagającym odpowiednich kompetencji międzykulturowych zarówno po stronie migrantów, jak i społeczeństw przyjmujących (Grzymała-Moszczyńska, 2000). Przyswajanie elementów obcej kultury przez dzieci i młodzież może powodować u nich poczucie podwójnej presji – z jednej strony czują, że chcą zachować tożsamość kulturową, a z drugiej czują, że dostosowanie się do norm i praktyk edukacyjnych

obowiązujących w nowym kraju jest dla nich koniecznością (Błeszyńska, 2011). W takich sytuacjach bardzo ważną rolę odgrywają instytucje edukacyjne – szkoły, placówki wsparcia i organizacje społeczne. To one powinny wyznaczać drogę wychowania w duchu otwartości na wielokulturowość (Górak-Sosnowska, 2009) oraz być przestrzenią akulturacji, budowania wzajemnego zrozumienia i włączania młodych migrantów do życia społecznego (Błeszyńska, 2010). W kontekście migracji bardzo ważny jest dorobek pedagogiki międzykulturowej, która zakłada, że należy przeciwdziałać marginalizacji i tworzyć warunki do inkluzji przez podkreślenie równorzędności kultur i poszanowanie odmienności (Nikitorowicz, 2009).

Migracja jako zjawisko w różnych dyscyplinach jest zdefiniowana na różne sposoby. Kubiak (2010) określa ją jako „przemieszczanie się ludności z jednego miejsca do innego, któremu towarzyszy zmiana miejsca zamieszkania trwająca dłużej niż określony czas i mająca trwały charakter" (s. 15). Górny i Kaczmarczyk (2003) podkreślają terytorialny wymiar tego zjawiska, definiując je jako „każdy akt zmiany miejsca zamieszkania, który przekracza granice jednostki terytorialnej, niezależnie od dystansu, celu czy motywacji" (s. 16). Okólski (2012) akcentuje charakter społeczno-kulturowy, pisząc, że „migracja to proces społeczny polegający na fizycznym przemieszczeniu się ludzi między jednostkami geograficznymi, któremu towarzyszy zmiana środowiska społecznego i kulturowego" (s. 11). Z kolei Szymańska (2006) wskazuje, że „migracje ludności to zjawisko przemieszczania się ludzi z jednego obszaru na inny, zarówno w granicach kraju, jak i poza nimi, będące wynikiem oddziaływania wielu czynników społecznych, ekonomicznych i politycznych" (s. 23).

Każde z tych ujęć jest bardzo ważne w analizie doświadczenia przymusowej migracji przez ukraińskie uchodźczynie wojenne i stanowi podstawę opisu tego doświadczenia, jednak próby jego zrozumienia i wniknięcia w nie głębiej na podstawie indywidualnych perspektyw badanych kobiet opierają się na dorobku nauk psychologicznych i pedagogicznych.

1.2.Formy migracji

Migracje przybierają różne formy i są motywowane różnymi czynnikami. Podstawowy podział obejmuje migrację dobrowolną i przymusową, przy czym każda z tych kategorii zawiera swoje warianty (Górny i Kaczmarczyk, 2003).

Migracja ekonomiczna jest jedną z najczęściej występujących. Wynika z nierówności, braku perspektyw zawodowych, pragnienia poprawy sytuacji materialnej.

Migranci ekonomiczni podejmują decyzję o wyjeździe, kierując się kalkulacją kosztów i zysków, uwzględniając przewidywane korzyści z życia w kraju docelowym (Bos-Karszewska, 2005). W przypadku takich przemieszczeń migranci podróżują z obszarów o niskich płacach i wysokim bezrobociu do regionów oferujących lepsze warunki zatrudnienia, traktując migrację jako inwestycję (Kaczmarczyk i Okólski, 2005). Wśród Polaków migracja ekonomiczna była szczególnie nasilona po 2004 roku, kiedy nastąpiło otwarcie rynków pracy państw Unii Europejskiej. Jak wskazuje Marta Anacka i współautorzy (2011), te migracje miały charakter zarobkowy, ale także edukacyjny i rodzinny. Ważnym czynnikiem w takich przemieszczeniach są powstające sieci społeczne, które obniżają koszty i straty związane z migracją, ponieważ zapewniają jednostkom wsparcie informacyjne, materialne i emocjonalne (Fihel i in., 2007).
Migracja ekonomiczna może występować także w ramach jednego kraju, szczególnie między regionami biedniejszymi a bardziej rozwiniętymi gospodarczo. Warto dodać, że ten typ migracji nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty — migranci często doświadczają pracy poniżej kwalifikacji, trudności adaptacyjnych wynikających z barier językowych i kulturowych (Duszczyk i Matuszczyk, 2014).

Inną formą jest migracja edukacyjna, gdzie głównym motywem jest zdobycie wiedzy, kwalifikacji, doświadczenia zawodowego lub akademickiego, często w ramach programu wymiany międzynarodowej lub indywidualnej decyzji o studiowaniu za granicą (Błeszyńska, 2011). Jak wskazuje Krystyna Romaniszyn (2022), „edukacyjna migracja młodzieży jest zarówno przejawem globalizacji systemu edukacyjnego, jak i strategią podnoszenia kapitału ludzkiego w warunkach konkurencyjnych rynków pracy" (s. 42). Według Błeszyńskiej (2011) migranci edukacyjni są specyficzną kategorią migrantów, ponieważ ich pobyt za granicą ma charakter tymczasowy, ale przy tym często prowadzi do dalszej mobilności lub osiedlenia się na stałe w kraju realizowania studiów. Warto również zaznaczyć, że migracja edukacyjna czasami przeradza się w migrację zarobkową, gdy osoby po zakończeniu studiów podejmują pracę w kraju, w którym się kształciły. Takie zjawisko jest określane „edukacyjną ścieżką migracyjną" (Górny i Toruńczyk-Ruiz, 2011). Ponadto, jak zauważa Szymańska (2010), migranci-studenci mierzą się ze skomplikowaną sytuacją adaptacyjną, ponieważ łączą integrację akademicką z szerszym przystosowaniem kulturowym i społecznym. Takie przemieszczenia mogą więc prowadzić do tak zwanej „rozszczepionej tożsamości" (Trąbka, 2016), wynikającej z konieczności nieustannego poruszania się między różnymi systemami kulturowymi i edukacyjnymi.

Kolejnym typem jest migracja rodzinna, która ma na celu dołączenie do bliskich przebywających za granicą. Taka forma jest sprzyjająca dla powstawania sieci wsparcia (Trąbka, 2016). W tym miejscu warto wspomnieć o tak zwanej migracji łańcuchowej, polegającej na tym, że kolejne osoby dołączają do członków rodziny lub znajomych, którzy wyjechali wcześniej. Dzięki temu mogą oprzeć się na ich doświadczeniach i zasobach zbudowanych w kraju przyjmującym (Górny i Kaczmarczyk, 2003).

Wyróżnia się także migracje związane z celami zdrowotnymi, religijnymi (pielgrzymki lub migracje związane z prześladowaniami religijnymi), politycznymi oraz klimatycznymi (Grzymała-Moszczyńska, 2000).

Migracja zdrowotna może być planowana, kiedy dotyczy zaplanowanego leczenia specjalistycznego, operacji, zabiegów rehabilitacyjnych czy nawet stomatologicznych, ale może być także wymuszona i dotyczyć sytuacji, w których system opieki zdrowotnej w kraju pochodzenia jest niewydolny lub niedostępny z powodów ekonomicznych bądź politycznych. Decydując się na leczenie za granicą, jednostki kierują się takimi przesłankami, jak warunki ekonomiczne, jakość świadczonych usług, czas oczekiwania na zabieg i renoma specjalistów (Radkiewicz, 2009).

Występują także migracje sezonowe i czasowe, związane z krótkoterminowym zatrudnieniem, oraz migracje tranzytowe, podejmowane z zamiarem dotarcia do innego, docelowego kraju (Boski, 2009). Okresowe przemieszczanie się osób pomiędzy krajem pochodzenia a krajem docelowym z intencją jedynie realizacji określonych celów — zazwyczaj ekonomicznych — w określonym przedziale czasowym, ale bez trwałej zmiany miejsca zamieszkania, często jest strategią przetrwania (Kaczmarczyk, 2005). Takie zjawisko ma szerokie konsekwencje społeczne, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Z jednej strony pozwala na zdobycie większych środków finansowych przez rodziny, a przez to podnosi jakość życia lokalnych społeczeństw. Z drugiej jednak może prowadzić do destabilizacji, a nawet zerwania więzi rodzinnych i wykluczenia społecznego dzieci pozostających bez pełnej opieki rodzicielskiej (Kindler, Górny i Jźwińska, 2022). Ponadto, takie czasowe migracje, mimo że nie mają na celu trwałej relokacji, mogą prowadzić do wydłużania się procesów adaptacyjnych i integracyjnych przez wielokrotne przebywanie w tym samym kraju docelowym.

Migracje tranzytowe często są zjawiskiem przymusowym, wynikającym z ograniczonego dostępu do bezpośrednich kanałów migracyjnych, restrykcji dotyczących wiz lub ubiegania się o azyl w państwach docelowych (Duszczyk, 2013). Migranci tranzytowi niejednokrotnie są dotknięci bardzo trudnymi sytuacjami. Ze względu na

często nieustalony status prawny borykają się z niskim dostępem do usług publicznych, a z powodu częstych zmian miejsca pobytu mogą doświadczać chronicznego stresu i wykluczenia społecznego (Grzymała-Kazłowska i Okólski, 2003).

Wśród najbardziej dramatycznych form przemieszczania się ludności wyróżnić można migrację przymusową, której najpoważniejszą postacią jest migracja uchodźcza. W tym przypadku przemieszczenie jest spowodowane zagrożeniem życia, zdrowia lub wolności w sytuacji wojny, prześladowań i represji (Grzymała-Moszczyńska, 2000). Również w tym przypadku emigracja nie ma wymiaru pragmatycznego wyboru, tylko staje się aktem walki o przetrwanie. Wskazuje się na konieczność natychmiastowego udzielenia wsparcia uchodźcom w zakresie adaptacji kulturowej, edukacyjnej i emocjonalnej, z naciskiem na kwestie bezpieczeństwa, integracji i ochrony tożsamości (Błeszyńska, 2010). Dzieci i młodzież uchodźcza wymagają dostosowanych form wsparcia psychopedagogicznego i edukacji międzykulturowej, umożliwiającej im odpowiedni rozwój w nowym społeczeństwie, bez poczucia wykluczenia czy stygmatyzacji (Nikitorowicz, 2009). Przykładem tego typu migracji są masowe przemieszczenia obywateli Ukrainy po rozpoczęciu rosyjskiej inwazji w 2022 roku. Migracja przymusowa tego typu obfituje niestety w wiele trudności psychologicznych. Według Grzymały-Moszczyńskiej (2000) uchodźcy doświadczają tak zwanej „traumy podwójnego odłączenia" — najpierw od znanego im środowiska, potem od poczucia kontroli nad własnym życiem.

1.3.Teoria sieci migracyjnych

Zrozumienie mechanizmów, które determinują decyzję migrantów oraz ich drogi adaptacyjne i integracyjne, wymaga odniesienia się do adekwatnych ram teoretycznych. Teoria sieci migracyjnych koncentruje się na mikrostrukturach społecznych, czyli sieciach migracyjnych oraz relacjach między migrantami a ich otoczeniem, zarówno w kraju pochodzenia, jak i w kraju docelowym, tak aby móc uchwycić dynamikę zjawisk migracyjnych na poziomie jednostkowym i wspólnotowym (Górny i Kaczmarczyk, 2003). Dzieci migracyjne mogą wspierać proces migracyjny, ułatwiając między innymi zdobycie zatrudnienia, orientację w nowym środowisku społecznym i adaptację w nim. Równocześnie mogą też stanowić barierę w integracji, zwłaszcza w sytuacjach, kiedy doświadczenia imigrantów są negatywne i przechodzą oni przez duże trudności akulturacyjne i asymilacyjne (Och, 2007). W takich przypadkach może dojść do przekazywania negatywnych doświadczeń nowo przybyłym imigrantom i

determinowania ich zdolności adaptacyjnych i integracyjnych. Ponadto podtrzymywanie silnych więzi z krajem pochodzenia i ze swoimi rodakami może utrudnić pełne zakorzenienie się w społeczeństwie przyjmującym.

Jednak z perspektywy teoretycznej sieci migracyjne uznawane są za skuteczny mechanizm społeczny, który wpływa pozytywnie na skalę i strukturę napływów migracyjnych. Z upływem czasu te napływy zaczynają odzwierciedlać społeczno-demograficzną strukturę społeczności wysyłającej migrantów (Górny i Kaczmarczyk, 2003). Jednym z efektów powstawania sieci migracyjnych jest zjawisko tak zwanej migracji łańcuchowej, która podtrzymuje ciągłość ruchów migracyjnych na danym szlaku, niezależnie od zmian w warunkach wyjściowych pierwotnej imigracji (Górny i Kaczmarczyk, 2003). Migracja łańcuchowa oznacza proces przemieszczania się do miejsc już znanych wcześniej imigrantom osobiście lub z relacji krewnych i znajomych, gdzie mają już nawiązane kontakty społeczne. Tego typu migracje można określić także jako rozłożony w czasie proces migracji rodzinnej lub grupowej, którą często inicjuje prawo do łączenia się rodzin (Och, 2007).

Teoria sieci migracyjnych umożliwia analizę przyczyn trwałości migracji na danym szlaku, a także procesów integracyjnych i kulturowo-ekonomicznego połączenia regionów wysyłających i przyjmujących, które stopniowo tworzą system migracyjny (Och, 2007). Dla państwa przyjmującego napływ migrantów jest czynnikiem, który sprzyja powstawaniu społeczeństwa wielokulturowego, w którym mogą zachodzić dyfuzje kulturowe, osłabianie postaw etnocentrycznych i oczywiście zjawiska akulturacji i integracji (Sztompka, 2002; Och, 2007). Jeśli chodzi o specyfikę migrantów, to szczególnie w początkowej fazie swojego pobytu w państwach przyjmujących są oni postrzegani jako osoby nieposiadające wystarczających kompetencji kulturowych, wobec czego przejawiają postawy kontrkulturowe. Z kolei w społeczeństwach przyjmujących obserwuje się z jednej strony postawy sprzyjające akulturacji, prowadzące do wzajemnego przenikania się kultur, z drugiej zaś — niejednokrotnie pojawiają się reakcje o charakterze ksenofobicznym i rasistowskim (Och, 2007). Migracje ludności prowadzą do głębokich, symbolicznych i materialnych przemian w obrębie kultury. Dotyczą one na przykład systemu wartości, idei, znaków, a nawet ról społecznych, czego przykładem może być redefinicja roli kobiet (Och, 2007).

Także w przypadku masowej migracji uchodźczej z Ukrainy napływ i osiedlanie się migrantów prowadzi do zmian w strukturze etnicznej społeczeństw przyjmujących. Społeczeństwa dotychczas homogeniczne etnicznie stają się bardziej zróżnicowane i

przekształcają się w społeczności wieloetniczne i wielokulturowe (Koryś i Okólski, 2005). Taki proces obejmujący całe społeczeństwo jest określany mianem zmiany makrokulturowej , której konsekwencje widoczne są w zbiorowej tożsamości społeczeństw, sposobie komunikacji i wymagają wypracowania nowych zasad integracji w ramach społeczeństwa wielokulturowego (Och, 2007). Sieci społeczne, jako układ relacji społecznych między jednostkami, umożliwiający wymianę zasobów, informacji oraz usług, silnie organizują życie społeczne (Pawlak, 2016). W gęsto zaludnionych sieciach społecznych interakcje pomiędzy członkami występują częściej, dzięki czemu relacje jednostek są wzmacniane, a wymiana informacji zachodzi płynniej. Z kolei w sieciach o wysokim stopniu centralizacji jednostki koncentrują się wokół tak zwanych centralnych aktorów, posiadających najwięcej połączeń i najszerszy dostęp do strategicznych zasobów i wiedzy (Pawlak, 2016).

Dla procesów migracyjnych sieci społeczne pełnią dwie podstawowe funkcje: selektywną i adaptacyjną. Funkcja selektywna odnosi się do procesu podejmowania decyzji o migracji, gdzie dostęp do sieci migracyjnych zwiększa prawdopodobieństwo podjęcia decyzji o wyjeździe. Migranci często korzystają z informacji przekazywanych przez członków tych sieci na temat warunków życia i pracy w kraju docelowym (Cekiera, 2014; Pawlak, 2016). Z kolei funkcja adaptacyjna sieci społecznych jest niejako buforem, czynnikiem ochraniającym od trudów i niepowodzeń w procesie akulturacji. Przynależność do sieci migracyjnej ułatwia jednostce odnalezienie się w nowym środowisku, łagodzi napięcie emocjonalne, które często występuje w pierwszych etapach pobytu za granicą (Pawlak, 2016). Sieć jest tutaj formą zasobu — społecznego kapitału migracyjnego, który zwiększa poczucie bezpieczeństwa i przez to sprawia, że jednostki lepiej radzą sobie z wyzwaniami życia w nowym kraju (Pawlak, 2016).

Jednak obecność rozbudowanych sieci migracyjnych niesie ze sobą także pewne zagrożenia — sieci mogą ograniczać interakcje migrantów z lokalnym społeczeństwem przez tworzenie zamkniętych struktur, enklaw etnicznych lub narodowościowych, w których podtrzymywane są jedynie więzi wewnątrz grup (Górny i Kaczmarczyk, 2003; Pawlak, 2016). To zaś może doprowadzić do spowolnienia procesów asymilacyjnych i utrwalania statusu grupy mniejszościowej w społeczeństwie przyjmującym.

1.4. Proces adaptacji w perspektywie migracji

Przebieg adaptacji kulturowej osób migrujących jest zależny od wielu czynników indywidualnych i społecznych. Jak już wspomniałem, migranci – zwłaszcza ci, którzy

opuszczają swój kraj z powodów przymusowych: wojennych, politycznych czy ekonomicznych – są narażeni na doświadczenie kryzysu tożsamościowego i emocjonalnego, który jest potęgowany konfrontacją z obcym systemem norm, językiem, stylem życia i wartościami (Grzymała-Moszczyńska, 2000).

Bardzo często proces adaptacji kulturowej rozumianej jako przystosowywanie się jednostki lub grupy do odmiennych wzorców kulturowych rozpoczyna się od fazy idealizacji nowego środowiska. Jednak w krótkim czasie może pojawić się tak zwany szok kulturowy – stan dezorientacji, niepewności i stresu, wynikający z trudności w rozumieniu codziennych zachowań i oczekiwań społecznych (Grzymała-Moszczyńska, 2000). W takich sytuacjach udzielenie odpowiednio zaplanowanego wsparcia psychologiczno-pedagogicznego jest koniecznością.

Osiedlenie się w nowym państwie jest impulsem do podjęcia procesów uczenia się. Jednak w warunkach migracji przymusowej odbywają się one w poczuciu silnego stresu, niepewności i zagrożenia, a więc przyjmują charakter kryzysowy (Turos, 2003; Hejnicka-Bezwińska, 2012). Dzieci i młodzież z doświadczeniem migracyjnym najczęściej mają trudności z adaptacją do nowego systemu edukacyjnego, barierami językowymi oraz przyjęciem norm i wartości odmiennego społeczeństwa. Dlatego – jak podkreśla Ewa Ogrodzka-Mazur (2011) – edukacja w warunkach wielokulturowości powinna opierać się na dialogu, empatii i refleksyjnym podejściu do różnic kulturowych. Według badaczki praktyka pedagogiki międzykulturowej nie może ograniczać się jedynie do tolerowania inności. Powinna tworzyć przestrzeń do realnego współdziałania osób wywodzących się z różnych kultur (Ogrodzka-Mazur, 2011). Autorka zwraca także uwagę na konieczność budowania tak zwanej „przestrzeni między" – rozumianej jako obszar spotkania odmiennych doświadczeń, narracji i wartości, w którym możliwe staje się tworzenie wspólnoty pomimo różnorodności (Ogrodzka-Mazur, 2013). W takiej przestrzeni nauczyciel powinien pełnić rolę mediatora między kulturami: przekazującego wiedzę i wspierającego uczniów w przezwyciężeniu barier i trudności emocjonalnych związanych z migracją.

Dzieci migrantów zmagają się niejednokrotnie z brakiem kompetencji w zakresie edukacji międzykulturowej ze strony nauczycieli (Ogrodzka-Mazur, 2015). Adaptacja dziecka w systemie oświaty dotyczy oczywiście wyrównywania poziomu wiedzy i kompetencji szkolnych, ale poza tym jest to proces wymagający wsparcia na innych płaszczyznach – psychologicznej i społecznej (Nikitorowicz, 2009). Przygotowanie kadry pedagogicznej do pracy w środowisku zróżnicowanym kulturowo jest niezbędne

dla stworzenia środowiska edukacyjnego, które rozwija zarówno procesy poznawcze, jak i emocjonalno-społeczne (Paprocka-Piotrowska, 2010).

Należy również zwrócić uwagę na znaczenie doświadczeń biograficznych uczniów z doświadczeniem migracyjnym, które często niosą ze sobą traumę, rozdarcie i poczucie zatracenia tożsamości. Dlatego działania pedagogiczne powinny uwzględniać takie indywidualne historie, koncentrując się również na wspieraniu budowania pozytywnego obrazu samego siebie – dziecka lub nastolatka – w nowym kontekście kulturowym (Ogrodzka-Mazur, 2015). Jednak zdolności nauczycieli w tym zakresie są w pewnej mierze zależne od polityk całych instytucji edukacyjnych. Takie instytucje pełnią rolę dydaktyczną, społeczną, wychowawczą i kulturową. Szkoły, ośrodki edukacji dorosłych, uczelnie wyższe, instytucje edukacji pozaformalnej, takie jak biblioteki, domy kultury i organizacje pozarządowe, są miejscami pierwszego kontaktu migrantów z kulturą kraju przyjmującego, przez co stają się miejscami intensywnego uczenia się i integracji międzykulturowych (Nikitorowicz, 2009).

Proces stawania się uchodźcą jest wieloetapowy. Obejmuje moment fizycznego opuszczenia kraju pochodzenia, ale także szereg wcześniejszych doświadczeń, które zapoczątkowują drogę uchodźczą. Osoby zmuszone do migracji wchodzą w fazę przedemigracyjną jeszcze w państwie pochodzenia na skutek dramatycznych wydarzeń: prześladowania, wojny, zagrożenia wynikające z przynależności etnicznej, religijnej czy politycznej (Grzymała-Moszczyńska, 2000; Młynarczuk-Sokołowska, 2020). W przypadku migracji przymusowych, spowodowanych takimi właśnie zdarzeniami, wspólną cechą etapu przedemigracyjnego jest odczuwanie ciągłego zagrożenia, utraty poczucia bezpieczeństwa, lęku o zdrowie i życie własne oraz członków rodziny. Pojawia się silne napięcie emocjonalne wynikające z realnych zagrożeń i niepewności dotyczącej przyszłości. Osoby dotknięte sytuacją przymusowej migracji z czasem dochodzą do wniosku, że dalsze pozostawanie w kraju ojczystym może prowadzić do nieodwracalnych i dramatycznych konsekwencji, dlatego podejmują decyzję o ucieczce (Grzymała-Moszczyńska, 2000; Młynarczuk-Sokołowska, 2020).

Kultura kraju przyjmującego jest złożoną strukturą symboliczną oddziałującą na procesy adaptacyjne migrantów (Grochocka, 2024). Ta struktura opiera się na głęboko zakorzenionych tradycjach, normach i wartościach, które tworzą tożsamość zbiorową społeczności kraju przyjmującego (Kłoskowska, 2005). Kultura nie jest statyczna – ewoluuje w odpowiedzi na zmianę uwarunkowań historycznych, politycznych i społecznych, jednak jej podstawowe składowe pozostają silnie osadzone w przeszłości

danego narodu i oddziałują nieustannie na kulturę teraźniejszą, nawet jeśli jej elementy się zmieniają (Grochocka, 2024).

W sytuacji zetknięcia z migrantami bardzo duże znaczenie ma zjawisko przywiązania do kultury, które szczególnie mocno ujawnia się podczas doświadczenia zagrożeń ze strony czynników zewnętrznych, takich jak właśnie migracja masowa (Grochocka, 2024). Migranci, którzy pojawiają się w społeczeństwie przyjmującym, często są postrzegani jako „obcy", reprezentanci odmiennych kodów kulturowych, a ich obecność może być odbierana jako potencjalne zagrożenie dla tożsamości narodowej (Bauman, 2016). W takich sytuacjach kultura może stanowić obrońcę integralności narodowej, a przejawem tego bywają mechanizmy wykluczenia lub marginalizacji przejawów, które są postrzegane jako zakłócające dotychczasową równowagę kulturową (Grochocka, 2024).

W tym miejscu warto wspomnieć o roli religii jako jednego z ważniejszych komponentów tożsamości kulturowej – zarówno po stronie migrantów, jak i społeczeństw przyjmujących. Religia może stanowić filar wartości, norm i rytuałów porządkujących życie codzienne, dający poczucie zakorzenienia, sensu i wspólnoty. Jak zauważa Maria Libiszowska-Żółtkowska (2001), religia może być istotnym czynnikiem integracji społecznej, ale też elementem różnicującym i wzmacniającym postawy izolacyjne wobec innych. W społeczeństwach, które są zdominowane przez jedną tradycję religijną, takich jak na przykład Polska, pojawienie się imigrantów wyznających inne religie zazwyczaj prowadzi do napięć i odrzucenia (Wnuk-Lipiński, 2005). Religia migrantów może być źródłem ich wewnętrznej siły i odporności psychicznej, ale w przypadku braku akceptacji ze strony nowego otoczenia pogłębia izolację i marginalizację (Baniak, 2010).

> Na każdym poziomie prostej czy złożonej kultury istnieje wiele możliwych instytucji i motywów ludzkich, a mądrość polega na zwiększeniu tolerancji wobec ich rozbieżności. Nikt nie może w pełni uczestniczyć w jakiejś kulturze, jeśli nie został w niej wychowany i nie żył zgodnie z jej zasadami, ale należy uznać, że inne kultury mają to samo znaczenie dla swych uczestników, jakie nasza własna ma dla nas (Benedict, 2008, s. 117).

1.5. Fazy przystosowania się do życia na obczyźnie. Podstawy procesów adaptacji, akulturacji, enkulturacji i integracji

Adaptacja kulturowa to „proces przystosowywania się jednostki lub grupy do odmiennych wzorców kulturowych występujących w nowym środowisku społecznym, obejmujący zarówno zmiany w zachowaniach, jak i w systemie wartości, norm oraz stylu

życia" (Szymański, 2010, s. 21), a pełna realizacja następuje wtedy, kiedy osoba funkcjonująca w nowych warunkach kulturowych potrafi zaakceptować obowiązujące w nich normy i wartości i zintegrować je z własnym systemem norm i wartości, nie odczuwając przy tym wewnętrznego konfliktu i dyskomfortu psychicznego (Grochocka, 2024). Redukcja niepewności i ograniczenie poziomu lęków w kontaktach z przedstawicielami innych kultur są uznawane za podstawę skutecznej adaptacji, a ich osiągnięcie w dużej mierze jest zależne od kompetencji komunikacyjnych, także w zakresie komunikacji międzykulturowej, które przejawia jednostka (Grochocka, 2024). Proces adaptacji kulturowej obejmuje elementy psychologiczne i społeczne oraz dotyczy dwóch uzupełniających się kategorii: enkulturacji oraz akulturacji (Grochocka, 2024). Adaptacja wymaga wypracowania umiejętności aktywnego uczestnictwa jednostki w życiu kulturowym społeczeństwa przyjmującego, wraz z internalizacją jego norm, wartości i wzorców zachowań, co wiąże się z redefinicją własnej tożsamości kulturowej (Grochocka, 2024).

Enkulturacja to „proces stopniowego i nieświadomego przyswajania kultury przez jednostkę, który rozpoczyna się od urodzenia i odbywa się głównie w toku codziennego życia, w wyniku oddziaływań otoczenia społeczno-kulturowego" (Nikitorowicz, 2009, s. 45). Dzięki enkulturacji jednostka nabywa podstawowe umiejętności społeczne, uczy się norm moralnych i sposobu interpretacji rzeczywistości, która ją otacza. To staje się podstawą jej tożsamości kulturowej i poczucia przynależności do danej wspólnoty (Kożyczkowska i Młynarczuk-Sokołowska, 2018). Proces enkulturacji stanowi także interakcję między społeczeństwem, w którym żyje, w której dochodzi do społecznej oceny tej jednostki (Grochocka, 2024). Wobec tego elementem enkulturacji jest także nieustanne balansowanie pomiędzy akceptacją a potencjalnym odrzuceniem ze strony własnej. Jednostka jest zarówno podmiotem, jak i przedmiotem oceny, jest nieustannie oceniana i jednocześnie oceniająca innych. Przez to właśnie przyjmuje mechanizmy społeczne i kontroli oraz system wartości, którymi posługuje się jej wspólnota (Grochocka, 2024).

Akulturacja to „proces wzajemnego oddziaływania kultur, który prowadzi do zmian w systemach wartości, normach, wzorcach zachowań i stylach życia uczestniczących w nim grup i jednostek" (Nikitorowicz, 2009, s. 47). Proces ten opiera się więc na obserwacji, uczestnictwie w interakcjach społecznych i na dostosowywaniu swoich zachowań do oczekiwań społecznych nowego środowiska (Boski, 2009). To może odbywać się przez naukę języka, zmiany stylu komunikowania się, reinterpretację

wyznawanych wartości, rozwój kompetencji społecznych, które są niezbędne do funkcjonowania w społeczeństwie przyjmującym (Grochocka, 2024).

Zarówno enkulturacja, jak i akulturacja są komponentami procesu adaptacji kulturowej. Ich przebieg i efektywność w dużej mierze są uzależnione od otwartości kultury przyjmującej i indywidualnych predyspozycji adaptacyjnych migrantów. W wielu przypadkach adaptacja kulturowa prowadzi do powstania swoistych, złożonych tożsamości, łączących elementy kultury ojczystej, jak i przyjmowanej (Grochocka, 2024).

Integracja może być jednym „ze sposobów przystosowania się jednostki do nowego środowiska kulturowego, stanowiąc jeden z efektów szerszego procesu zwanego akulturacją" (Grzymała-Moszczyńska, 2000, s. 17). Proces ten, szczególnie u uchodźców, jest wynikiem próby zachowania własnej tożsamości kulturowej migrantów, jak i próby nawiązania kontaktu z nową kulturą. Najważniejszym jego elementem jest intencjonalne podejmowanie działań integrujących przez imigrantów, ale także przez członków społeczeństwa przyjmującego (Grzymała-Moszczyńska, 2000). Taka obopólność aktywności dążącej do integracji stopniowo prowadzi do harmonijnego istnienia różnych kultur obok siebie w jednym społeczeństwie.

Różne fazy przystosowania się do życia na obczyźnie stanowią jednocześnie etapy procesu adaptacji kulturowej. W początkowym okresie pobytu w nowym kraju zetknięcie się z odmienną rzeczywistością kulturową może wzbudzać w imigrantach ciekawość i fascynację. W literaturze (Oberg, 1960) ten etap określany jest mianem „miesiąca miodowego", w którym dominuje entuzjazm i poczucie pozytywnego nastawienia wobec nowej kultury.

Po zakończeniu tego etapu następuje tak zwany szok kulturowy. Niosą ze sobą bardzo trudne emocje wynikające z rosnącej świadomości różnic kulturowych i trudności w funkcjonowaniu w nowej rzeczywistości społecznej (Grochocka, 2024). Szok kulturowy jest reakcją na nieadekwatne strategie działania, które we wcześniejszej fazie okazały się być nieskutecznymi w odniesieniu do obcego środowiska (Grochocka, 2024). W tej fazie często pojawia się także silna tęsknota za bliskimi, znanymi miejscami i rytuałami życia codziennego, realizowanymi w ojczystym kraju. Ponadto migranci mogą doświadczyć braku pewności co do oczekiwanych wzorców zachowań, co skutkuje przekonaniem o braku akceptacji ze strony nowego otoczenia. Nasilają się więc uczucia wyobcowania, zagubienia, izolacji, które bardzo utrudniają integrację (Wysocka, 2007). Halina Grzymała-Moszczyńska (2000) rozumie szok kulturowy jako „zaburzenie

fizycznego i psychicznego funkcjonowania człowieka wywołane przedłużającym się kontaktem z odmienną, nieznaną kulturą" (s. 33). Autorka podkreśla, że szok kulturowy nie występuje zawsze w sytuacjach migracyjnych, tylko pojawia się w przypadkach, kiedy adaptacja z różnych przyczyn jest szczególnie trudna. Jest więc reakcją patologiczną na migrację (Grzymała-Moszczyńska, 2000). To podejście jest zgodne z Międzynarodową Statystyczną Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, w której występuje „wstrząs kulturowy" jako jedno z zaburzeń adaptacyjnych (Trąbka, 2016).

Trzecim etapem adaptacji jest właśnie akulturacja. Może ona prowadzić oczywiście do rozwoju, ale bardzo często wiąże się ze stresem spowodowanym koniecznością przekształcenia dotychczasowej tożsamości kulturowej (Grabowska, 2010). W konsekwencji akulturacji imigranci asymilują wiele elementów kultury państwa przyjmującego: język, normy społeczne; jest to podyktowane potrzebami unormowania swojego życia codziennego w nowym kraju, podjęciem zatrudnienia, chęcią poprawy relacji społecznych (Grochocka, 2024). W tym etapie migranci zaczynają przechodzić od poczucia nieprzystosowania do stopniowego wzrostu kompetencji w zakresie zachowań społecznych, językowych, kulturowych, co poprawia ich jakość życia w nowym społeczeństwie. Celem ich zachowań jest osiągnięcie względnej równowagi psychicznej i akceptacja nowego porządku (Boski, 2009). Tak rozumiana akulturacja jest jednym z najważniejszych mechanizmów w procesie adaptacji kulturowej migranta do nowego społeczeństwa (Grabowska, 2010).

Migracja jest niezwykle przełomowym wydarzeniem w życiu jednostki, wpływającym na najważniejsze sfery jej funkcjonowania. Zmiany spowodowane migracją obejmują sferę zawodową, relacje społeczne, tożsamość, prowadząc przy tym do zmiany dotychczasowych sposobów radzenia sobie z funkcjonowaniem rzeczywistości (Trąbka, 2016). W sytuacji, gdy wypracowanie nowych mechanizmów adaptacyjnych nie powiodło się albo znacząco się opóźniło, doświadczenie migracji może przyjąć wymiar kryzysu, który można rozumieć jako czasowe zaburzenie równowagi psychicznej spowodowane koniecznością skonfrontowania się z ważnym problemem egzystencjalnym, który może zakłócić poczucie sensu życia jednostki (Trąbka, 2016). Skupiając się na możliwych zaburzeniach poczucia tożsamości u migrantów, należy podkreślić, że migracja, zwłaszcza ta przymusowa, może prowadzić do bardzo radykalnych zmian w jednostce, kiedy to doświadcza ona całkowitego poczucia rozbicia „ja" i zaczyna czuć się inną osobą w różnych kontekstach społecznych (Sokolik, 1993).

Maria Lewicka (2012), w swojej pracy dotyczącej psychologii miejsca, zauważa, że niechciana utrata dotychczasowego miejsca zamieszkania często jest źródłem traumy psychicznej porównywalnej z utratą bliskiej osoby (Trąbka, 2016). Z kolei Halina Grzymała-Moszczyńska przedstawia pojęcie tak zwanej „żałoby kulturowej", przejawiającej się nieumiejętnością wyrażenia uczuć, zamknięciem się w sobie i przez to obniżoną aktywnością życiową jednostki (Trąbka, 2016). Podkreśla się jednak, że migracja nie musi automatycznie wiązać się z doświadczeniem kryzysowym (Kubacka-Jasiecka i Kuleta, 2008), ma także potencjał rozwojowy, w warunkach sprzyjających kompetencji indywidualnych jednostki oraz odpowiedniego wsparcia instytucjonalnego i społecznego (Trąbka, 2016).

Adaptację można analizować na różnych poziomach: mikro (jednostkowym), mezo (dotyczącym grup społecznych) oraz makro (całego społeczeństwa) (Karwińska, 2004). Ta perspektywa także podkreśla zróżnicowanie motywacji jednostki do podejmowania wysiłku adaptacyjnego. Anna Karwińska (2004) wskazuje, że mogą one wynikać z przymusu, kalkulacji lub wewnętrznego przekonania. Z psychologicznego punktu widzenia to właśnie adaptacja oparta na przekonaniu o słuszności zmian jest najbardziej trwała i skuteczna, ponieważ jednostki przekonane o konieczności swojego wysiłku chętniej podejmują trud dostosowania się do nowych warunków (Karwińska, 2004). Ponadto, w opisie procesów adaptacyjnych wyróżnia się dwa główne typy adaptacji: reaktywną, odpowiadającą na zmiany, które już wcześniej zaistniały, i adaptację antycypacyjną, opierającą się na wcześniejszym przygotowaniu do prognozowanych warunków funkcjonowania (Karwińska, 2004). Ten drugi typ adaptacji jest bardzo związany z procesami edukacyjnymi pod względem przygotowania się do wyzwania związanego z życiową transformacją warunków ekonomicznych, kulturowych społecznych (Karwińska, 2004), ale pierwszy typ adaptacji być może silniej wyzwala procesy uczenia się z doświadczenia i własnych biografii (Mezirow, 1991; Alheit, 2002).

1.6.Czynniki determinujące jakość życia przymusowych migrantów

Problematyka jakości życia jest przedmiotem zainteresowania kilku dyscyplin naukowych, na przykład nauk ekonomicznych, społecznych, takich jak pedagogika, psychologia czy socjologia, medycznych (Błażejewski i Leżucha, 2023). Jakość życia jest definiowana przez kilka wskaźników, a do najczęściej uwzględnianych należą między innymi długość życia, poziom dochodów, subiektywne samopoczucie, status społeczny, poziom wykształcenia, sytuacja rodzinna, pozycja zawodowa, sposób

organizowania czasu wolnego i stopień narażenia na czynniki stresogenne (Błażejewski i Leżucha, 2023). Według tych wyznaczników możliwa staje się ocena dobrostanu jednostki na poziomie materialnym i psychospołecznym. W zagadnieniu jakości życia ważne jest także pytanie o istotę ludzkiego istnienia i sens życia. Te kwestie bezpośrednio wpływają na sposób, w jaki dana jednostka subiektywnie ocenia własny poziom życia i jego wartość (Błażejewski i Leżucha, 2023).

Dążąc do ciągłego podnoszenia jakości życia, rozumianej jako stan odpowiadający jednostkowym oczekiwaniom, aspiracjom, marzeniom oraz wyobrażeniom, jednostki podejmują różne działania i decyzje mające na celu poprawę jakości życia. Te aktywności obejmują między innymi rozwój edukacyjny, zawodowy, poszukiwanie miejsc umożliwiających bezpieczne i stabilne funkcjonowanie w sprzyjających warunkach społecznych, gospodarczych i kulturowych (Błażejewski i Leżucha, 2023). Migracje jako strategie poprawy warunków życia i samorealizacji wpisują się więc w proces poprawy jakości życia.

Uczestnictwo w kulturze społeczeństwa, w którym musi odnaleźć się jednostka, jest bardzo istotnym elementem dla budowania jakości funkcjonowania jednostek. Bogdan Suchodolski (1990) opisuje kulturę jako tak zwane „królestwo człowieka", które stanowi cały jego świat i kreuje rzeczywistość, przez którą człowiek staje się ludzki. Kłoskowska (1991) przedstawia zaś kulturę jako wieloaspektową całość, w której wyróżnia się trzy podstawowe warstwy: normy, wzory i wartości funkcjonujące w świadomości ludzi; działania, które stanowią wyraz tych norm, wzorów i wartości; oraz wytwory tych działań, które stają się przedmiotami interakcji kulturowych. Kultura nie jest więc zbiorem materialnych artefaktów, ale zawiera też wartości, normy i tradycje, które kształtują całe życie społeczne (Kłoskowska, 1991). Przez jednostki kultura może być postrzegana jako dobro konsumpcyjne lub jako fundamentalna podstawa życia, wyznaczająca jego wartości (Błażejewski i Leżucha, 2023). Obydwa podejścia do uczestniczenia w kulturze — pierwsze bierne, konsumowanie kultury, drugie aktywne, jej rozwijanie, pomnażanie i wzbogacanie — mogą mieć różne konsekwencje dla jakości życia (Błażejewski i Leżucha, 2023). Według Turosa (1999) uczestnictwo w kulturze jest aktywnością kierowaną różnymi celami, służącymi zaspokojeniu potrzeb i zainteresowań jednostki zgodnymi z jej możliwościami psychicznymi i fizycznymi. Autor wskazuje na to, że kultura może być rozumiana jako styl życia. Wtedy można ją postrzegać jako nieustanny proces rozwiązywania problemów wiążących się z sensem istnienia. Jak pisze Suchodolski (1990), kultura powstaje z relacji człowieka z samym sobą, z innymi ludźmi,

z jego pracą i całym narodem. Ta definicja mocno podkreśla wartość relacji między jednostką a jej otoczeniem, unaoczniając w ten sposób wzajemne wpływy jednostek na społeczeństwo i społeczeństw na jednostki.

1.7.Sytuacja ukraińskich imigrantów w Polsce

Do 2022 roku populacja obywateli ukraińskich przebywających w Polsce wynosiła około miliona, przy czym najbardziej liczną grupę stanowili migranci ekonomiczni, podejmujący decyzję o wyjeździe głównie w celu znalezienia lepszego zatrudnienia (Grochocka, 2024). Po rozpoczęciu rosyjskiej inwazji na Ukrainę w 2022 roku liczba Ukraińców przebywających w Polsce gwałtownie wzrosła. Z danych udostępnionych przez Straż Graniczną w 2022 roku granice Polski przekroczyło ponad 4 miliony obywateli Ukrainy (Straż Graniczna, 2023). Ta fala migracyjna miała charakter uchodźczy, a jej głównym motywem było pragnienie zapewnienia sobie i rodzinie bezpieczeństwa i schronienia przed skutkami wojny. Spośród migrantów, którzy wtedy przybyli do Polski, około 1 milion zostało zarejestrowanych w systemie PESEL jako uchodźcy wojenni (Otwarte Dane, 2023). Napływ grupy uchodźców zwiększył liczebność społeczności ukraińskich migrantów, którzy żyli w Polsce już wcześniej, co miało znaczenie dla procesów integracyjnych w kraju przyjmującym (Błażejewski i Leżucha, 2023). Obie grupy migrantów — osoby, które przybyły przed wybuchem wojny, oraz uchodźcy — różnią się pod względem przyczyn migracji, przebiegu procesu integracji z polskim społeczeństwem, różna jest także ich sytuacja zawodowa czy mieszkaniowa, co odzwierciedlają odmienne trajektorie adaptacyjne tych dwóch grup (Grochocka, 2024).

Przybycie uchodźców wojennych jest poważnym wyzwaniem dla instytucji państwowych oraz dla całego społeczeństwa przyjmującego. Organizacja pomocy, między innymi warunków bytowych oraz procesu adaptacji i integracji, może być dla społeczeństwa przyjmującego dużym obciążeniem (Błażejewski i Leżucha, 2023). Osoby uchodźcze mierzą się zaś z ciężarem psychicznym związanym z doświadczeniem wojny oraz koniecznością sprostania wielu barierom, takim jak:

• trudności kulturowe obejmujące brak znajomości języka, różnice religijne, odmienne normy społeczne i kulturowe,

• problemy ekonomiczne, na przykład bezrobocie lub płacowe rozbieżności między kompetencjami a wymaganiami rynku pracy,

• wyzwania związane z ograniczoną dostępnością mieszkań na wynajem, nierównościami w dostępie do zakwaterowania czy wykluczeniem transportowym,
• trudności społeczne, którymi mogą okazać się na przykład brak lokalnych sieci wsparcia, rozdzielenie rodzin, uczestnictwo w życiu społecznym i politycznym, ograniczony dostęp młodzieży do edukacji i działań integracyjnych (Baszczak, i in, 2023; Błażejewski i Leżucha, 2023).

Wszystkie wyżej wymienione czynniki determinują proces integracji uchodźców z lokalnymi społecznościami oraz oddziałują na ogólny dobrostan uchodźców. Stanowią one też wyzwanie dla polskiej polityki publicznej i instytucji odpowiedzialnych za wspieranie migrantów (Błażejewski i Leżucha, 2023).

Migracja wojenna z Ukrainy do Polski była konsekwencją poważnego kryzysu politycznego i wojny. Polska, jako sąsiad Ukrainy, również doświadczyła skutków tego konfliktu; napływ uchodźców wojennych postawił Polskę przed nowymi wyzwaniami społecznymi, administracyjnymi i kulturowymi (Błażejewski i Leżucha, 2023). W wyniku wojny uchodźcy ukraińscy zostali zmuszeni do nagłej zmiany swojego trybu życia — z dotychczasowego stanu względnego bezpieczeństwa na sytuację pełną niepewności i konieczności zapewnienia sobie i rodzinie schronienia przed skutkami konfliktu.

Próby włączenia migrantów w społeczne i kulturalne struktury Polski obejmują różne działania — zarówno oddolne, realizowane przez członków społeczeństwa polskiego, jak i te realizowane w ramach państwowych systemów prawnych. W Polsce programy integracyjne dedykowane są głównie tak zwanym uznanym uchodźcom, czyli osobom, które otrzymały status uchodźcy (Młyński, 2023). Jednakże w trakcie pobytu uchodźców w ośrodkach podczas procedury przyznawania im statusu również można podejmować działania integracyjne (Siarkiewicz i in. 2021).

Podczas tworzenia i realizacji programów integracyjnych należy kierować się kilkoma ważnymi zasadami: należy pamiętać, że integracja to proces długotrwały, w którym niezbędne jest udzielanie wsparcia przez władze publiczne; podczas integracji zmiany dokonują się w migrancie, ale także w członkach społeczeństwa przyjmującego; polityka integracyjna musi obejmować dbałość o dostęp do powszechnych usług i pomocy oraz stworzenie struktur wsparcia odpowiadającego potrzebom uchodźców; należy także pamiętać o tym, aby stosować narzędzia oceniające postępy migrantów w zakresie ich adaptacji i integracji (Siarkiewicz i in. 2021).

Ze względu na to, że okoliczności przyjazdu ukraińskich uchodźców wojennych do Polski były nagłe i przymusowe, podejmowane w pośpiechu, migranci ukraińscy potrzebowali przede wszystkim wsparcia formalnoprawnego i informacyjnego. Informacje dotyczące przepisów prawa, przysługujących im uprawnień czy dostępnych zasobów państwa przyjmującego były dla ich funkcjonowania w Polsce bardzo ważne (Błażejewski i Leżucha, 2023). Na kolejnym planie była także potrzeba udzielenia im wsparcia psychologicznego ze względu na możliwe traumatyczne doświadczenia związane z koniecznością migracji.

Na podstawie przeprowadzonych analiz Wojciech Błażejewski i Magdalena Leżucha dokonali przeglądu dostępnych raportów badawczych dotyczących jakości życia uchodźców wojennych z Ukrainy przebywających w Polsce. Ich praca uwzględnia wyniki zawarte między innymi w raporcie przygotowanym przez Baszczaka, Wincewicza i Zyzika (2023), opracowanym przez Polski Instytut Ekonomiczny, który koncentruje się na wyzwaniach związanych z integracją uchodźców w kontekście relacji polsko-ukraińskich. Ponadto autorzy odwołują się także do publikacji Długosza, Kryvachuk i Izdebskiej-Długosz (2022), w której omówiono warunki życia uchodźców w Polsce oraz ich plany na przyszłość. Uwzględniony został także raport przygotowany przez zespół badawczy Isańskiego, Nowaka, Michalskiego, Seredy i Vakhitovej (2022), który koncentruje się na społecznej percepcji uchodźców oraz procesach ich integracji w Polsce. Raport Narodowego Banku Polskiego (2022) jest uzupełnieniem tych analiz — przedstawia on sytuację życiową i ekonomiczną uchodźców na podstawie badań ankietowych. W analizie jakości życia uchodźców wojennych Ukrainy, którzy osiedlili się w Polsce, autorzy skoncentrowali się na dziewięciu obszarach funkcjonowania uchodźców: strukturze demograficzno-społecznej osób przybyłych, lokalizacji ich pobytu, rodzaju zakwaterowania, stopniu znajomości języka polskiego, potrzebach i obawach, sytuacji zawodowej, edukacji, kondycji psychicznej oraz planach na przyszłość (Błażejewski i Leżucha, 2023). Wskazane aspekty uznano za najważniejsze dla oceny dobrostanu psychofizycznego uchodźców.

Wielu Ukraińców zdecydowało się na migrację do Polski ze względu na istniejące już wcześniej powiązania społeczne — obecność rodziny lub znajomych. Takie powiązania ułatwiły im podjęcie decyzji o migracji. Ponadto uchodźcy postrzegali Polskę jako kraj bliski Ukrainie pod względem kulturowym oraz językowym, przez co Polska jawiła się jako kraj, w którym łatwiej będzie im się zaadaptować (Błażejewski i Leżucha, 2023). Wielu Ukraińców miało już wcześniejsze doświadczenia związane z Polską.

W poczuciu zagrożenia życia swojego oraz dzieci respondenci podejmowali bardzo szybkie i nagłe decyzje o opuszczeniu ojczyzny i wyborze miejsca docelowego. Większość badanych w raportach stanowiły kobiety z dziećmi, często o wyższym wykształceniu. Wiele z nich wcześniej pracowało zdalnie w Ukrainie. Jednak w momencie przeprowadzania badań zatrudnionych było jedynie około 20%, a znacznie większa część — bo 75% — poszukiwała pracy (Błażejewski i Leżucha, 2023).

Uchodźcy raczej dobrze radzili sobie w nowych warunkach. Często mieszkali w wynajmowanych mieszkaniach lub domach, niekiedy zapewnionych im przez osoby trzecie. Znajdowali również schronienie u polskich rodzin, a bardzo niewielu uchodźców przebywało w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania (Błażejewski i Leżucha, 2023).

Większość uchodźców korzystała z dostępnych możliwości wspierania adaptacji, które oferowało im państwo polskie. Około połowa dzieci uczęszczała do szkół, a wśród tych, którzy jeszcze nie zapisali swoich dzieci, większość deklarowała, że chce to zrobić w przyszłości. Bardzo niewielu Ukraińców — bo jedynie około 20% — znało język polski, ale większość badanych mówiła o swoim zamiarze nauki tego języka (Błażejewski i Leżucha, 2023). Uchodźcy z Ukrainy uzyskali prawo do korzystania z publicznej opieki zdrowotnej w Polsce na podstawie ustawy z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium ich państwa (Ustawa z dnia 12 marca 2022 r.).

Istotnym wskaźnikiem poziomu integracji ukraińskich uchodźców wojennych ze społeczeństwem polskim jest fakt, że wiele respondentów mówiło o swoim zamiarze pozostania w Polsce na dłużej (Błażejewski i Leżucha, 2023). Duża część obywateli Ukrainy została osiedlona w dużych aglomeracjach miejskich, przez co rynek pracy i instytucje wspierające ich integrację były dla nich bardziej dostępne. Autorzy analizy wskazują, że rezygnacja z tworzenia zamkniętych obozów dla uchodźców była bardzo dobrym posunięciem, które ułatwiło uchodźcom proces integracji społecznej (Błażejewski i Leżucha, 2023). Początkowo społeczeństwo polskie bardzo mocno solidaryzowało się z uchodźcami z Ukrainy, organizując pomoc materialną, humanitarną i często nawet osobiście angażując się w pomoc potrzebującym. Z upływem czasu taka aktywność ze strony Polaków znacząco jednak spadła — być może w wyniku zmęczenia pomaganiem i ciągłą obecnością tematu wojny i imigracji w polskiej przestrzeni publicznej. Wtedy też zaczęły pojawiać się incydentalnie przejawy postaw antyukraińskich, które jednak nigdy nie przyjęły masowego wymiaru (Błażejewski i Leżucha, 2023).

2. DOŚWIADCZANIE WOJNY I PRZYMUSOWEJ MIGRACJI PRZEZ KOBIETY I DZIECI

2.1. Sytuacja kobiet podczas wojny i przymusowej migracji

Kobiety podczas konfliktów zbrojnych znajdują się często w stanie ciągłego zagrożenia. Jest to ważny problem społeczny oraz humanitarny, bardzo mocno związany z rolami społecznymi, jakie przypisywane są kobietom — matkom i żonom — a także z częstą sytuacją pozbawienia kobiet niezależności finansowej. W warunkach wojennych kobiety są szczególnie narażone na przemoc. Może to wynikać z patriarchalnej struktury społecznej oraz specyfiki obowiązujących norm (Dobrowolska-Polak, 2011).

Według tradycyjnych norm kulturowych kobiety pełnią przede wszystkim funkcje opiekuńcze wobec dzieci i domu. Dlatego właśnie w chwilach wybuchu konfliktów zbrojnych przymusowe migracje stają się dla kobiet sytuacją bardzo dramatyczną. Kobiety pozbawione wsparcia ze strony mężczyzn i zasobów materialnych tracą zarówno bezpieczeństwo fizyczne swoje i swoich dzieci, jak i zdrowie psychiczne (Dobrowolska-Polak, 2011; Nowicka, 2014). Jak wskazują badania, kobiety często muszą poradzić sobie z ogromną traumą wynikającą z przymusowej relokacji. Radykalna zmiana stylu życia, jakiej wtedy doświadczają, prowadzi najczęściej do utraty poczucia bezpieczeństwa, co dla kobiet jest szczególnie dotkliwe w sytuacji konieczności zapewnienia tego bezpieczeństwa i ochrony swoim dzieciom (Dobrowolska-Polak, 2011).

Wskazuje się także, że kobiety w czasie wojny i migracji nią spowodowanej są narażone w większym stopniu niż mężczyźni na naruszenia ich godności osobistej oraz przemoc seksualną (Dobrowolska-Polak, 2011; United Nations, 2020). Bardzo trudną sytuacją jest również śmierć mężczyzn spowodowana działaniami wojennymi. W takiej sytuacji kobiety stają nagle przed koniecznością podjęcia nowych ról społecznych i przejęcia części odpowiedzialności mężczyzn, na przykład związanych z utrzymaniem rodziny. Pomimo tego, że sytuacja taka jest początkowo bardzo dramatyczna, może przynieść także pozytywne zmiany. Kobiety, stając się głównymi żywicielkami rodziny, stają się bardziej niezależne ekonomicznie, rozwijają swoją aktywność zawodową i społeczną. Taka zmiana dynamiki wewnątrz rodziny (Pawlak, 2016) może prowadzić do szerszej transformacji ról społecznych wynikających z płci i przewartościowania oczekiwań społecznych wobec kobiet (Porte i in., 2020). Takie zmiany mają długofalowe konsekwencje dla całej struktury społecznej ze względu na to, że wprowadzają inne modele relacji płciowych niż te, które były promowane w danym społeczeństwie do tej pory (Grzymała-Moszczyńska, 2010). W efekcie wielu takich doświadczeń kobiety

uświadamiają sobie, jakie są ich zasoby i kompetencje, jak duża jest ich zaradność, a przez to redefiniują swoje role w życiu społecznym i kulturowym (Walby, 2011).

2.2.Sytuacja dzieci podczas wojny i przymusowej migracji

Dzieci, obok kobiet, są najbardziej narażone na różne formy przemocy i destabilizacji podczas trwania konfliktów zbrojnych. Skutki wojny mogą dotykać je zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio — poprzez doświadczenia ich opiekunów, przede wszystkim matek, które same często znalazły się w trudnych sytuacjach emocjonalnych i materialnych.

Dzieci, które muszą wychowywać się na terenach objętych wojną lub są zmuszone uciekać przed działaniami wojennymi, mierzą się z licznymi ograniczeniami ich możliwości rozwojowych, ograniczeniami dostępu do edukacji, opieki zdrowotnej, a przede wszystkim do bezpiecznego środowiska wychowawczego (Dobrowolska-Polak, 2011; Save the Children, 2024). Doświadczenie chronicznego zagrożenia często prowadzi u dzieci do zaburzeń procesów poznawczych, emocjonalnych i społecznych, co w efekcie skutkuje problemami z adaptacją i przekłada się na funkcjonowanie w dorosłym życiu (Betancourt i in., 2013). Dzieci doświadczające traumy, bezpośrednio dotknięte przemocą lub będące jej świadkami, są narażone na wystąpienie zespołu stresu pourazowego, depresji, lęków i trudności w nawiązywaniu relacji społecznych (Dobrowolska-Polak, 2011; Bronstein & Montgomery, 2011).

Podczas trwania konfliktów zbrojnych szkoły, w których wcześniej uczyły się dzieci, często ulegają zniszczeniu lub są wykorzystywane do celów wojskowych, co uniemożliwia kontynuowanie procesu edukacyjnego. Ponadto przymusowe migracje powodują przerwy w nauce i jej dezorganizację, co bardzo utrudnia kontynuowanie edukacji w nowych miejscach zamieszkania (UNESCO, 2023). Dzieci uchodźców, które podejmują naukę w krajach przyjmujących, napotykają na liczne trudności — bariery językowe, różnice programowe, niechęć rówieśników czy ograniczenia w dostępności placówek oświatowych (Fazel i in., 2012). Brak odpowiedniego wsparcia psychopedagogicznego również utrudnia proces adaptacji do nowego systemu edukacyjnego (Dobrowolska-Polak, 2011).

Jednak istnieje także pozytywny wymiar tego zjawiska. Niektóre dzieci dopiero w sytuacji migracji mogą zyskać dostęp do edukacji i możliwości, które byłyby dla nich nieosiągalne w kraju pochodzenia. Dotyczy to szczególnie społeczności, w których tradycyjne normy ograniczają dostęp do edukacji dziewcząt (Dryden-Peterson, 2006).

Szkoły w krajach przyjmujących pełnią bardzo ważną rolę — nie tylko jako miejsca nauki, ale także jako przestrzenie socjalizacji młodych uchodźców, integracji społecznej oraz wzmacniania poczucia bezpieczeństwa w nowym miejscu zamieszkania. Dlatego tak ważne jest, aby starać się jak najbardziej zminimalizować negatywne skutki migracji przymusowej dla edukacji.

Dzieci uchodźców powinny mieć dostęp do pełnego wsparcia w sferze dydaktycznej oraz psychologicznej (Masten i in., 2008). Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem, każde dziecko przebywające na terenie naszego kraju, niezależnie od narodowości czy statusu prawnego, ma prawo do uczestniczenia w systemie oświaty. W Polsce dzieci są objęte obowiązkiem szkolnym od 7. roku życia, wobec czego muszą uczęszczać do ośmioletniej szkoły podstawowej, jednak nie dłużej niż do ukończenia 18. roku życia (Dz.U. z 1997 roku, Nr 78, poz. 483). Polskie prawo umożliwia wsparcie uczniów z doświadczeniem migracyjnym poprzez różne formy, takie jak nauka w oddziałach przygotowawczych, współpraca z nauczycielem wspomagającym, uczestnictwo w zajęciach z języka polskiego jako obcego. Organizowane są także zajęcia wyrównujące zaległości szkolne oraz różnice programowe (Dz.U. z 2019 roku, poz. 1148, 1078, 1287, 1680, 1681, 1818, 2197, 2248). Tak zorganizowane działania mają na celu ułatwienie procesu adaptacji dzieciom uchodźczym oraz ich integrację w polskim systemie oświaty (Młynarczuk-Sokołowska, 2020).

Dla dzieci doświadczonych uchodźstwem wejście w polski system oświaty jest najczęściej bardzo dużym stresem, związanym z takimi wyzwaniami jak brak znajomości języka, zetknięcie się z nowymi nauczycielami, nową grupą rówieśniczą i odmienną kulturą (Kożyczkowska i Młynarczuk-Sokołowska, 2018). Funkcjonowanie każdej szkoły — rozumianej jako instytucji i wspólnoty — opiera się na zbiorze przekonań, zasad (zarówno pisanych, jak i niepisanych), postaw i relacji. Dzieci uchodźcze, aby móc sprawnie poruszać się w tej sferze, muszą się do niej dostosować, co często wiąże się z ich strony ze strachem, niepewnością, a czasem i buntem (Ward i Kennedy, 1999).

Ewa Wysocka (2007) podkreśla potrzebę projektowania wsparcia psychologicznego i pedagogicznego dla dzieci, które doświadczają uchodźstwa, opartego o całościową diagnozę ich sytuacji życiowej. Taka analiza powinna – według autorki – uwzględniać wszystkie etapy doświadczenia uchodźczego: od przeżyć poprzedzających migrację, poprzez okres adaptacji w kraju przyjmującym (Wysocka, 2007; Młynarczuk-Sokołowska, 2020).

We wspomnianej diagnozie należy przeprowadzić takie kroki jak:

• analiza ewentualnych traumatycznych wydarzeń, które mogły mieć miejsce w kraju pochodzenia dziecka;
• próba odtworzenia tego, jak wyglądało podjęcie decyzji o opuszczeniu ojczyzny oraz w jakich warunkach odbywała się sama ucieczka;
• przyjrzenie się temu, jak przebiega proces adaptacyjny w nowym środowisku społecznym, edukacyjnym i kulturowym, który może odpowiadać zarówno za powstające trudności, jak i za możliwości rozwojowe dziecka (Wysocka, 2007; Młynarczuk-Sokołowska, 2020).

Dzieci uchodźców borykają się ze stałą niepewnością i poczuciem zagrożenia. Nierzadko muszą radzić sobie z tragicznymi wspomnieniami – byciem świadkiem przemocy, doświadczeniem śmierci bliskich osób, czy deprywacją podstawowych potrzeb, takich jak bezpieczeństwo czy żywność (Młynarczuk-Sokołowska, 2020). Są to uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych, co oznacza, że wymagają szczególnego podejścia ze strony nauczycieli oraz odpowiedniego dostosowania programu nauczania do ich możliwości, a także indywidualizacji w procesie oceniania (Młynarczuk-Sokołowska, 2020). Ponadto wskazane są inne działania wspierające, odpowiadające na indywidualne potrzeby takich uczniów. Mogą to być: nauka języka polskiego, udział w zajęciach wyrównawczych, aktywności wspomagające integrację oraz stała diagnoza indywidualnych potrzeb edukacyjnych i psychospołecznych (Młynarczuk-Sokołowska, 2020). Warto zaznaczyć, że każde dobre doświadczenie związane z uczestnictwem w życiu szkolnym wpływa pozytywnie na budowanie poczucia przynależności i jakość funkcjonowania dzieci uchodźców w systemie szkolnym (Młynarczuk-Sokołowska, 2020).

Życie dzieci uchodźczych jest nierozerwalnie związane ze zmianą – zarówno przestrzenną, jak i społeczną oraz tożsamościową. Warunki życiowe, jakie spotykają w kraju przyjmującym, skutkują poczuciem braku ciągłości doświadczeń i silną destabilizacją, co jest równoznaczne z utratą poczucia bezpieczeństwa i strachem przed nieumiejętnością przystosowania się do nowego środowiska (Młynarczuk-Sokołowska, 2020). Obrazem tego jest relacja sześcioletniej dziewczynki – Ukrainki – na temat jej wspomnień z ojczystego kraju objętego działaniami wojennymi, którą przywołuje Anna Młynarczuk-Sokołowska (2020):

Tam codziennie bomby leciały i codziennie padała bomba. I codziennie jakiś rejon czy osiedle zburzały bomby. I raz na rynek upadła bomba i tam wszystkich zabiło. I jeszcze na moje urodziny – bardzo dużo strzelali i bardzo dużo czołgów było (dziesięć czołgów) i

bardzo dużo strzelali. I po kolei dziesięć razy strzelali… To tak na moje urodziny. (…) Bo my mieszkaliśmy w takim mieście obok takiej granicy, że z jednej strony Rosjanie, a z drugiej Ukraińcy i tam toczyła się ta wojna…

Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego (1952) zakłada, że dzieci podczas swojego rozwoju psychospołecznego tworzą więzi emocjonalne nie tylko z ludźmi, ale także z miejscami, które były im najbliższe w ich codzienności, takimi jak własny pokój, szkoła czy lokalny plac zabaw. Takie miejsca kształtują tożsamość dziecka, są punktem odniesienia dla jego emocjonalnych doświadczeń i wspomnień. Zmiana miejsca zamieszkania, zwłaszcza w nagłych warunkach, oznacza dla dzieci przerwanie tych więzi, co może być bardzo silnym i negatywnym przeżyciem emocjonalnym (Młynarczuk-Sokołowska, 2020). Należy zaznaczyć także, że dzieci i młodzież w okresie dojrzewania są grupą szczególnie narażoną na silne reakcje spowodowane przymusową migracją. Mogą się one przejawiać w postaci depresji, somatyzacji, depersonalizacji, a także myśli i zachowań samobójczych, autodestrukcyjnych i ryzykownych, takich jak nadużywanie alkoholu, narkotyków czy zaburzenia odżywiania (Trąbka, 2016). Nastolatkowie, najczęściej nieposiadający wiedzy o tym, jak może przebiegać proces adaptacji, nie zdają sobie sprawy, że przejściowe obniżenie nastroju, poczucie przytłoczenia czy niemożność poradzenia sobie w nowej sytuacji są naturalnymi reakcjami na trudności spowodowane migracją. W związku z tym niejednokrotnie obwiniają siebie, poszukując przyczyn swoich trudności we własnych działaniach i odczuciach (Trąbka, 2016). W tej sytuacji czynnikami ochraniającymi są wsparcie społeczne oraz profesjonalna pomoc psychologiczna. Niestety, izolacja społeczna, na którą dzieci uchodźców są bardzo narażone, znacząco pogłębia problemy psychiczne, z jakimi mogą się borykać (Trąbka, 2016).

2.3. Ukraińskie uchodźczynie wojenne mieszkające w Polsce kontekście ich funkcjonowania na obczyźnie

W wyniku pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę w lutym 2022 roku, Polska stała się jednym z głównych kierunków migracji uchodźców wojennych. Skala napływu była bezprecedensowa – według danych UNHCR, do końca 2022 roku przez Polskę przewinęło się ponad 8 milionów uchodźców, z czego znaczna część pozostała w kraju na dłużej (UNHCR, 2022). W odpowiedzi na tę sytuację Długosz, Kryvachuk i Izdebska-Długosz (2022) przeprowadzili badanie mające na celu scharakteryzowanie społeczno-demograficznego profilu uchodźców, ocenę ich procesu adaptacyjnego oraz stanu psychicznego.

Badanie zrealizowano metodą sondażu internetowego (CAWI), a do analizy zakwalifikowano 737 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy. Próba miała charakter celowy, co umożliwiło dotarcie do aktywnej grupy uchodźców korzystających z narzędzi cyfrowych (Długosz i in., 2022). Zdecydowaną większość respondentów stanowiły kobiety z dziećmi, legitymujące się wyższym wykształceniem, które przed wybuchem wojny zamieszkiwały ukraińskie miasta i oceniali swoją sytuację materialną jako dobrą (Długosz i in., 2022; GUS, 2023). Profil ten sugeruje, że uchodźcami stały się osoby należące do klasy średniej, zdolne do szybkiego reagowania na zagrożenie i dysponujące zasobami umożliwiającymi migrację (Grzymała-Moszczyńska, 2022; Boski, 2009).

Decyzję o wyborze Polski jako kraju schronienia ułatwiła bliskość geograficzna, podobieństwa językowo-kulturowe, a także istnienie sieci społecznych, czyli rodziny i znajomych już wcześniej osiedlonych w Polsce (Długosz i in., 2022; Plewko, 2010). W literaturze przedmiotu wskazuje się, że czynniki te odgrywają kluczową rolę w tzw. migracjach sieciowych (Castles i in., 2014). Większość uchodźców mieszkała w mieszkaniach i domach wynajmowanych samodzielnie lub opłacanych przez osoby trzecie. Tylko 17% respondentów uzyskało schronienie w polskich rodzinach, natomiast niewielka część przebywała w miejscach zbiorowego zakwaterowania (Długosz i in., 2022). Brak tworzenia obozów dla uchodźców przy granicy oraz rozproszenie populacji po dużych miastach wskazuje na relatywnie skuteczną politykę mieszkaniową i społeczną (OECD, 2022). Respondenci pozytywnie oceniali pomoc otrzymywaną od strony polskiej – w szczególności wsparcie wolontariuszy oraz służb mundurowych na granicy i w punktach recepcyjnych. Krytycznie natomiast odnoszono się do odprawy na stronie ukraińskiej oraz kontaktów z polskimi instytucjami publicznymi, takimi jak urzędy i służba zdrowia (CBOS, 2022).

Integracja kulturowa przejawiała się m.in. w chęci nauki języka – aż 75% badanych deklarowało zamiar jego nauki, mimo że tylko 20% znało język polski w momencie przyjazdu (Długosz i in., 2022; Grzymała-Moszczyńska, 2022). W wymiarze edukacyjnym połowa uchodźców posłała dzieci do polskich szkół, a niemal wszyscy pozostali deklarowali, że planują to uczynić w przyszłości. Jednocześnie wiele dzieci kontynuowało naukę online w ukraińskim systemie edukacji (MEN, 2022). W obszarze zatrudnienia około ⅓ respondentów wykonywała zdalnie pracę w Ukrainie, natomiast w Polsce 20% znalazło zatrudnienie. Aż ¾ uchodźców wyrażało gotowość do podjęcia pracy, co może być interpretowane jako pozytywny wskaźnik integracji ekonomicznej (OECD, 2022; Sienkiewicz, 2022).

Jednym z najbardziej niepokojących rezultatów badania była wysoka skala traumy wojennej i stresu psychicznego wśród uchodźców. Ponad 75% badanych przejawiało objawy traumy mierzone skalą RHS-15, a niemal tyle samo wykazywało wysoki poziom dystresu psychicznego (Długosz i in., 2022; Настрої та оцінки…[Nastroje i oceny ukraińskich uchodźców], 2022). Główne źródła traumy to: przymus opuszczenia kraju, lęk przed ostrzałem i śmiercią, troska o życie bliskich oraz poczucie winy wobec tych, którzy pozostali (Herman, 1997; van der Kolk, 2015). Zjawisko to można interpretować w kontekście teorii traumy społeczno-kulturowej (Sztompka, 2000). Wskazuje się bowiem na występowanie traumy biologicznej (mordowanie, tortury), strukturalnej (utrata więzi społecznych i dorobku życia) oraz kulturowej (niszczenie szkół, muzeów, rusyfikacja dzieci na terenach okupowanych).

Choć znaczna część respondentów deklarowała zamiar powrotu na Ukrainę po zakończeniu wojny, około ⅓ rozważała pozostanie w Polsce na dłużej (Długosz i in., 2022). Jak pokazują inne badania, decyzja ta zależy od sytuacji na froncie, bezpieczeństwa oraz możliwości ekonomicznych (UNHCR, 2023; GUS, 2023). Na przykład w przypadku pogorszenia się sytuacji militarnej 62% kobiet przebywających w obwodzie lwowskim zadeklarowało chęć emigracji (Настрої та оцінки…, 2022).

Z kolei w najnowszym raporcie autorstwa Piotra Długosza i Dominiki Izdebskiej-Długosz (2024), który stanowi kontynuację wcześniejszych analiz z 2022 roku, autorzy przedstawiają wyniki badań nad sytuacją kobiet-uchodźczyń z Ukrainy, przebywających w Polsce dwa lata po wybuchu wojny. Zgromadzone dane, obejmujące dwa pomiary empiryczne oraz przegląd literatury przedmiotu, umożliwiają pogłębioną analizę profilu społeczno-demograficznego tej grupy oraz ich procesu adaptacyjnego.

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość uchodźczyń stanowią kobiety w młodym wieku, posiadające dzieci, zamieszkujące przed wojną większe miasta Ukrainy. Są one dobrze wykształcone, a swoją sytuację materialną przed wybuchem wojny oceniały jako korzystną (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024). Kobiety te reprezentują klasę średnią i dysponują znacznym kapitałem kulturowym, ekonomicznym oraz społecznym, co zgodnie z koncepcją P. Bourdieu (2007), stanowi zasób umożliwiający skuteczne funkcjonowanie w nowych warunkach społecznych. W tym kontekście należy także uwzględnić kapitał psychiczny, rozumiany jako rezyliencja, czyli zdolność do przystosowania się w obliczu trudnych doświadczeń, która okazuje się istotnym czynnikiem integracyjnym w warunkach migracyjnych (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024).

Wyniki badań wskazują również, że uchodźczynie wojenne mogą być postrzegane nie tylko jako grupa potrzebująca wsparcia, ale również jako istotny kapitał ludzki o potencjale demograficznym i gospodarczym – mogący pozytywnie wpływać na rozwój lokalnego rynku pracy (Sytuacja zawodowa uchodźców…, 2022). Z kolei z perspektywy Ukrainy, uchodźcy ci stanowią znaczący zasób ludnościowy, bez którego powojenna odbudowa kraju będzie znacznie utrudniona (Біженці з України…, 2023).

W kontekście integracji warto podkreślić, że współczesne podejście traktuje ją jako proces wzajemny, obejmujący zarówno społeczność uchodźczą, jak i społeczeństwo przyjmujące (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024). Część uchodźców traktuje pobyt w Polsce tymczasowo, ograniczając kontakty z otoczeniem, nie ucząc się języka polskiego, nie podejmując pracy ani nie zapisując dzieci do lokalnych szkół. Często pozostają oni zaangażowani zawodowo w Ukrainie lub innych krajach, korzystając z pracy zdalnej, a ich codzienne życie koncentruje się wokół wydarzeń dziejących się w ojczyźnie (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024). Z drugiej strony, istnieje również grupa kobiet, które wykazują wysoki poziom zaangażowania w proces integracyjny. Są to osoby znające język polski, nierzadko przebywające wcześniej w Polsce, które aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, posyłają dzieci do szkół oraz podejmują zatrudnienie, często zgodne z ich kwalifikacjami zawodowymi (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024). Warto również zwrócić uwagę na relacje społeczne pomiędzy uchodźcami a społecznością przyjmującą. Choć w ogólnej ocenie są one poprawne, badania empiryczne wykazują wzrastające napięcia i przejawy dyskryminacji, zwłaszcza na rynku pracy oraz w instytucjach edukacyjnych (Baszczak i in., 2023). Uchodźcy coraz częściej deklarują doświadczenia złego traktowania, a także zauważają zmianę postaw społecznych wśród Polaków, które stają się mniej przyjazne. Mechanizmy tego zjawiska zostały szczegółowo omówione w odrębnej publikacji (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024).

Dane uzyskane w badaniach przeprowadzonych wśród młodzieży szkół średnich wskazują, że negatywne nastawienie wobec uchodźców deklaruje aż 51% respondentów, co stanowi o 21 punktów procentowych więcej niż wśród dorosłych (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024). Na postrzeganie uchodźców przez społeczeństwo polskie wpływają nie tylko stereotypy etniczne czy konteksty historyczne, lecz także czynniki społeczno-ekonomiczne. Relatywnie wysoki status materialny części uchodźców może prowadzić do dysonansu poznawczego i poczucia obniżenia własnego statusu społecznego przez członków społeczności przyjmującej (Długosz, Izdebska-Długosz, 2024).

Jednym z istotnych czynników wpływających na jakość życia ukraińskich uchodźczyń wojennych przebywających w Polsce jest społeczny odbiór i postawa przyjmującego społeczeństwa, czyli Polaków. Analiza materiałów źródłowych, takich jak listy pisane przez obywateli Polski do obywateli Ukrainy, ujawnia charakterystyczne schematy narracyjne, które można odczytywać jako świadectwo emocjonalnej i społecznej solidarności z narodem ukraińskim. Jak wykazują badania (Fabiś, Gierszewski, Morska, 2023), dominującym tonem w tych przekazach jest jednoznaczne potępienie wojny, współczucie wobec cierpienia doświadczanego przez Ukraińców, a także deklaratywne wsparcie i gotowość do niesienia pomocy w różnych wymiarach życia codziennego.

Autorzy podkreślają, że emocje wyrażane w analizowanych listach są nacechowane pozytywnie — dominują w nich nadzieja, empatia, duma oraz głęboki szacunek wobec tych, którzy zmuszeni zostali do migracji bądź walczą w obronie swojej ojczyzny (Fabiś i in., 2023). Przeprowadzone badania dostarczają cennych danych umożliwiających pogłębioną refleksję nad specyfiką polsko-ukraińskiej solidarności w kontekście toczącego się konfliktu zbrojnego. Jednocześnie autorzy zwracają uwagę, że solidarność społeczna nie jest kategorią statyczną — jej intensywność może ulegać zmianom w czasie, a zjawisko tzw. "wypalenia solidarności" (ang. *solidarity fatigue*) stanowi istotne zagrożenie dla trwałości postaw prospołecznych (Fabiś i in., 2023). Przeprowadzone badania (Fabiś i in., 2023) osadzone są w perspektywie mikrospołecznej, koncentrują się bowiem na codziennych kontaktach i interakcjach pomiędzy Polakami a Ukraińcami mieszkającymi na terytorium Polski. Z tego względu stanowią one cenny wkład w rozwój wiedzy dotyczącej praktycznych przejawów solidarności społecznej w kontekście migracyjnym. Głównym przesłaniem listów analizowanych przez autorów jest deklaracja gotowości do niesienia pomocy, a także okazywanie zrozumienia i otuchy. Pozytywny wymiar tych przekazów wzmacniają również wyrażenia podziwu wobec ukraińskich obrońców oraz wdzięczność za ich poświęcenie.

Warto również zaznaczyć, że omawiane postawy społeczne przyczyniły się do symbolicznego i emocjonalnego zbliżenia między Polakami i Ukraińcami, osłabiając jednocześnie historyczne napięcia, które przez lata obciążały relacje obu narodów (Fabiś i in., 2023). Jak wskazują autorzy, wspólna historia oraz poczucie bliskości kulturowej i geograficznej stanowią dodatkowe czynniki sprzyjające umacnianiu wzajemnego wsparcia i zrozumienia w obliczu zagrożenia zewnętrznego (Fabiś i in., 2023).

Jednym z ważniejszych opracowań poświęconych psychospołecznemu wymiarowi doświadczeń ukraińskich uchodźczyń wojennych jest publikacja Aleksandry Boroń i Agnieszki Gromkowskiej-Melosik pt. „Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Tożsamość, trauma, nadzieja" (2022). Autorki, analizując zebrany materiał empiryczny, ukazują emocjonalne i egzystencjalne konsekwencje uchodźstwa wojennego, akcentując subiektywne doświadczenia kobiet, które zmuszone były opuścić Ukrainę w wyniku rosyjskiej inwazji (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022).

W badaniach tych ujawnia się powszechne wśród uchodźczyń poczucie niedowierzania i szoku – reakcja na traumatyczne okoliczności wojny i nagłą konieczność ucieczki (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). Kobiety relacjonują poczucie nierealności sytuacji, jakby były uczestniczkami koszmaru sennego, a nie rzeczywistych wydarzeń. Wspomnienia Kijowa, Lwowa czy mniejszych miejscowości, gdzie prowadziły dotychczas spokojne życie, kontrastują z dramatyczną zmianą, jaka je dotknęła (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). To, co wcześniej postrzegały jako problem odległy geograficznie, stało się ich osobistym udziałem. Interesującym aspektem metodologicznym badań była również refleksyjność samych badaczek, które przyznają, że momentami miały trudności z odróżnieniem opowieści rozmówczyń od narracji literackich czy filmowych, mimo że były świadome autentyczności tych przeżyć (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022).

W prezentacji materiału badawczego autorki przyjęły strategię umożliwiającą wybrzmienie głosu samych uchodźczyń, ograniczając własne komentarze teoretyczne (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). Takie podejście miało na celu zachowanie autentyczności i indywidualności wypowiedzi, a także ochronę ich podmiotowego i emocjonalnego charakteru. Zdaniem autorek nadmierna klasyfikacja teoretyczna mogłaby prowadzić do zredukowania tych wypowiedzi do z góry ustalonych kategorii analitycznych, co mogłoby pozbawić je unikalnego wymiaru doświadczenia (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022).

Z analizy narracji wyłaniają się liczne przykłady indywidualnych strategii radzenia sobie z traumą. Uchodźczynie często po raz pierwszy artykułują swoje doświadczenia, co – jak wskazują badaczki – staje się początkiem procesu ich zrozumienia i integracji z tożsamością (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). Doświadczenia te mają także charakter transformacyjny – wiele kobiet mówi o zmianach w postrzeganiu siebie jako kobiet, matek i podmiotów społecznych. Choć ich sytuacja nacechowana jest wewnętrznymi sprzecznościami i momentami załamania, to jednak

dominują postawy aktywne i ukierunkowane na przyszłość (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). Wyraźnie dostrzegalne są dwie główne strategie radzenia sobie z traumą – skoncentrowane na emocjach oraz zorientowane na problem, zgodnie z typologią zaproponowaną m.in. przez Maïté Pahud i współautorów. Pierwsza strategia obejmuje poszukiwanie wsparcia emocjonalnego i rekonstruowanie sposobu myślenia o problemie, natomiast druga polega na podejmowaniu działań zaradczych, ukierunkowanych na przezwyciężenie trudności, o ile sytuacja na to pozwala (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). Narracje uchodźczyń wskazują na równoczesne wykorzystywanie obu typów strategii. Przykładami są unikanie wiadomości o wojnie, angażowanie się w hobby, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, kontakt z bliskimi pozostającymi w Ukrainie, modlitwa, a także dążenie do powrotu do codziennej rutyny – poprzez organizację edukacji dzieci czy podjęcie zatrudnienia (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022).

Warto zaznaczyć, że większość badanych kobiet posiada wyższe wykształcenie, wykazuje refleksyjność oraz gotowość do adaptacji. Uczestniczą w kursach językowych, podnoszą kwalifikacje zawodowe, aktywnie poszukują zatrudnienia. Ich postawy ukazują silne zakorzenienie w historii osobistej oraz narodowej, przy jednoczesnym zaangażowaniu w budowanie nowej rzeczywistości (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). Dominującym motywem jest przekonanie o odpowiedzialności kobiet za losy rodziny, co motywuje je do działania na rzecz stabilizacji i dobrostanu bliskich. Uczestniczki badań wskazywały również na konkretne mechanizmy adaptacyjne – m.in. akceptację aktualnej sytuacji, koncentrację na teraźniejszości lub bliskiej przyszłości, przekonanie o wewnętrznej kontroli, pozytywne porównania między życiem w Polsce a warunkami w Ukrainie oraz posttraumatyczny wzrost, o którym wspomniano w poprzednich analizach (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022; Długosz, Izdebska-Długosz, 2024).

Nie bez znaczenia pozostaje rola wsparcia instytucjonalnego i społecznego, jakie uchodźczynie otrzymały w Polsce. Zarówno pomoc materialna, jak i wsparcie psychospołeczne były fundamentalne dla ich możliwości adaptacyjnych (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022). W odniesieniu do literatury dotyczącej sytuacji uchodźców w obozach można stwierdzić, że Polska, jako kraj przyjmujący, odegrała istotną rolę w umożliwieniu ukraińskim kobietom relatywnie łagodnego przejścia przez początkową fazę kryzysu uchodźczego (Boroń, Gromkowska-Melosik, 2022).

Bardzo ważną publikacją jest także monografia pt.: *Przystanek Polska*, pod redakcją Artura Fabisia (2025). Zebrane w tym opracowaniu teksty analizują narracje

samych migrantek oraz osób udzielających im wsparcia, przedstawiając szeroki obraz procesów adaptacji, traumy oraz integracji w nowym środowisku społecznym. Autor wskazuje na doświadczenie wykorzenienia, poczucie braku zakorzenienia społecznego oraz napięcia wynikające z różnic kulturowych i strukturalnych barier integracyjnych, podkreślając, że proces adaptacji nie ma charakteru linearnego i często wiąże się z ambiwalencją oraz poczuciem marginalizacji (Mentel, 2023). Przedstawiono m.in. obraz codzienności ukraińskich uchodźczyń po roku od wybuchu wojny, oraz perspektywę kobiet, które długotrwale funkcjonują w warunkach niepewności i „przedłużonej tymczasowości" (Górecka, i in., 2025). W publikacji wskazano także na doświadczenie wykorzenienia ukraińskich uchodźczyń i ich napięcia związane z poczuciem braku przynależności do społeczeństwa polskiego, a nawet marginalizacji (Mentel, 2025).

2.4.Samotne macierzyństwo w ujęciu psychospołecznym

Termin „samotność" rozumiany jest jako trwały brak więzi emocjonalnej z drugą osobą (Pietrycha, 2017). Zgodnie z tym podejściem, najbardziej charakterystyczną cechą samotności jest brak relacji z kimś, kto mógłby towarzyszyć jednostce w jej życiu, kto potrafiłby wierzyć w jej możliwości, wspierać w momentach zwątpienia i wskazywać właściwy kierunek działania (Pietrycha, 2017).

Podobną definicję samotności przedstawia Teresa Ewa Olearczyk – według niej samotność to stan wynikający z izolacji społecznej lub z zaburzeń w relacjach interpersonalnych (Olearczyk, 2012). Samotność określa się więc jako zjawisko o charakterze społecznym, które dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci, a jego konsekwencje mają wpływ na funkcjonowanie jednostki (Pietrycha, 2017).

Samotne macierzyństwo definiowane jest jako sytuacja, w której kobieta samodzielnie wychowuje dziecko i sprawuje nad nim opiekę bez wsparcia partnera (Maciarz, 2004). Jest ono wynikiem różnych sytuacji życiowych, takich jak rozwód, separacja, śmierć współmałżonka lub świadomy wybór kobiety, by wychowywać dziecko w pojedynkę (Maciarz, 2004).

Rodzina, w której matka samodzielnie wypełnia obowiązki rodzicielskie, jest rodziną niepełną, w której dzieci są zazwyczaj pozbawione codziennego kontaktu z ojcem. Jak pokazuje Pospiszyl (1986), taka niepełna struktura rodzinna może powodować zaburzenie poczucia bezpieczeństwa u dziecka oraz trudności w zrozumieniu roli ojca w rodzinie, co w efekcie może negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie dziecka, a później dorosłego, w relacjach interpersonalnych. Autor zauważa także, że kobiety pozbawione

wsparcia emocjonalnego i społecznego, ograniczone często jedynie do kontaktów z dzieckiem, są bardziej narażone na wystąpienie depresji i stanów lękowych (Pospiszyl, 1986).

Z kolei Maria Trawińska (1996) definiuje samotne macierzyństwo jako długotrwałą formę funkcjonowania rodziny niepełnej. Według autorki, są to co najmniej dwupokoleniowe struktury rodzinne, które cechuje trwałe zaburzenie struktury partnerskiej oraz pokoleniowej. To z kolei skutkuje osamotnieniem matki w podejmowaniu decyzji dotyczących życia jej i dzieci. Trawińska zwraca także uwagę na duży ciężar odpowiedzialności spoczywający na samotnej matce, która samodzielnie musi podejmować decyzje dotyczące dzieci (Trawińska, 1996; Pietrycha, 2017).

Przedstawione ujęcia samotności są zakorzenione w psychologii, pedagogice i socjologii – jest to więc pojęcie interdyscyplinarne. Samotność to doświadczenie braku bliskiej więzi emocjonalnej, ale także konsekwencja izolacji społecznej czy zaburzeń relacji interpersonalnych (Olearczyk, 2012). Zarówno Maciarz (2004), Trawińska (1996), jak i Pospiszyl (1986) są zgodni co do tego, że samotne macierzyństwo wiąże się z deficytem wsparcia w działaniach wychowawczych. Brak bliskiej osoby, która towarzyszyłaby matce w doświadczeniu rodzicielstwa, jest często jednoznaczny z brakiem poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei – a te są bardzo ważne dla dobrostanu psychicznego człowieka. Samotne macierzyństwo jest więc doświadczeniem psychospołecznym, związanym z kobiecą tożsamością (Walęcka-Matyja, 2014). Pankowska (2005) przedstawia macierzyństwo także jako rolę społeczną realizowaną przez kobietę w jej relacji z dzieckiem. Ta rola społeczna wyróżnia się na tle innych tym, że opiera się na unikalnej więzi biologicznej i emocjonalnej między matką a dzieckiem (Walęcka-Matyja, 2014).

W systemie rodzinnym matka postrzegana jest jako główny inicjator i opiekun więzi emocjonalnych, co oznacza, że jej rola w procesie socjalizacji i rozwoju psychicznego dziecka jest pryncypialna (Walęcka-Matyja, 2014). Umiejętność wypełniania przez kobietę adekwatnej i wartościowej formy macierzyństwa jest zależna od wielu czynników. Okazuje się, że znaczenie mają cechy osobowościowe matki, takie jak empatia, dojrzałość emocjonalna czy zdolność do samorefleksji. Równie istotne są cechy danej rodziny – stabilność układu rodzinnego, umiejętności komunikacyjne członków rodziny czy obecność wsparcia społecznego dla konkretnej rodziny. Duże znaczenie ma również kontekst kulturowy, według którego kształtowane są normy, oczekiwania i wzorce spełnienia. To właśnie od obowiązującego systemu wartości i norm

zależy, w jaki sposób macierzyństwo może być postrzegane i realizowane, co przekłada się na funkcjonowanie całych systemów rodzinnych w danych kulturach (Walęcka-Matyja, 2014).

W ujęciu systemowym rodzina określana jest jako sieć relacji, w której więzi emocjonalne i interakcje między członkami sprzyjają współdziałaniu (Walęcka-Matyja, 2014). W takim systemie każda jednostka wpływa na pozostałe – poprzez swoje reakcje, postawy i zachowania. W szczególności wpływają one na sposób, w jaki kobieta realizuje rolę matki (Walęcka-Matyja, 2014).

Każda zmiana w rodzinie, zarówno wewnątrz systemu rodzinnego, jak i ta spowodowana zewnętrznymi okolicznościami, zmusza całą rodzinę do zmodyfikowania dotychczasowych wzorców postępowania (Minuchin, 1988). W sytuacjach kryzysowych takie zmiany mogą przebiegać szczególnie intensywnie. Jeśli zmiana skutkuje tym, że rodzina przekształca się w system niepełny, kondycja psychiczna dziecka jest bardzo silnie narażona na wystąpienie zaburzeń (Walęcka-Matyja, 2014). Rozstanie rodziców buduje zakłócenia w realizacji bardzo ważnych funkcji rodziny, w tym zwłaszcza funkcji ekonomicznej, emocjonalnej i wychowawczej. Kobiety intensywnie pełniące tak zwaną „podwójną rolę" – aktywnych zawodowo pracowników oraz matek sprawujących opiekę nad dziećmi – są narażone na poczucie przeciążenia. To prowadzi do pogorszenia jakości ich życia i obniżenia satysfakcji z pełnienia każdej z tych ról . Bardzo silna koncentracja kobiet, zwłaszcza samotnych matek, na wypełnianiu podstawowych funkcji rodziny – ekonomicznej i wychowawczej – często prowadzi do ograniczenia możliwości realizowania pozostałych funkcji, na przykład funkcji kulturowej czy emocjonalnej (Walęcka-Matyja, 2014). Ponadto, w przypadku, kiedy kobieta samotnie sprawuje opiekę nad dzieckiem, może dojść do tak zwanej regresji do spraw dziecka (Walęcka-Matyja, 2014), która polega na nadmiernym koncentrowaniu się na potrzebach dzieci kosztem zaspokajania własnych potrzeb.

W przypadku ukraińskich uchodźczyń wojennych, samotnych matek, nadmiar bodźców i zadań, które spadają na nie w nowej społeczności, a na dodatek konieczność sprostania roli bycia jedynym opiekunem dla swojego dziecka, powoduje, że rezygnują one także z takich potrzeb, jak próby psychicznej adaptacji do nowej sytuacji życiowej. Zamknięcie się w świecie dzieci może pełnić dla nich funkcję regulacyjną, pozwalającą obniżyć poziom napięcia emocjonalnego. Jednak w dłuższej perspektywie taki mechanizm może doprowadzić także do zaburzeń w relacjach matek z dziećmi i negatywnie wpływać na rozwój emocjonalny obojga z nich (Walęcka-Matyja, 2014).

Badania potwierdzają możliwość wystąpienia takiego skutku. Według Marii Tyszkowej (1991), wśród samotnych matek stwierdzono podwyższony poziom napięcia psychicznego, labilność emocjonalną, pobudliwość i zwiększoną skłonność do niepokoju. Z kolei ich dzieci prezentowały objawy nieufności, lękliwości, nerwowości i wrogiego nastawienia do otoczenia. Jak wskazuje autorka, takie cechy mogą wynikać z deficytów w relacjach emocjonalnych z opiekunem (Tyszkowa, 1991). Wobec tego sytuacja samotnego macierzyństwa wymaga przede wszystkim zadbania o zasoby psychiczne kobiety – poprzez wsparcie najbliższych, a także wsparcie instytucjonalne. Jednocześnie rozstanie z partnerem jest tak istotną zmianą życiową, że stwarza dla kobiety konieczność redefinicji własnej tożsamości, ponieważ rozstanie i zmiana statusu społecznego dezorganizują dotychczasowy obraz siebie kobiety (Walęcka-Matyja, 2014).

Kobiety będące matkami i jednocześnie uchodźczyniami wojennymi mogą doświadczyć pogłębionego kryzysu tożsamości, wynikającego z nagłej zmiany warunków życiowych i dodatkowo z zerwania dotychczasowej sieci wsparcia, a także z konieczności odnalezienia się w całkowicie nowych warunkach społecznych. Katarzyna Walęcka-Matyja (2014) wprowadziła pojęcie macierzyństwa czasowo osamotnionego, odnosząc je do sytuacji, w której kobieta musi poradzić sobie z wychowaniem dziecka samodzielnie z powodu jedynie czasowej nieobecności partnera. Takie osamotnienie może mieć różne przyczyny – na przykład pracę partnera w innym kraju, jego pobyt w zakładzie karnym, hospitalizację czy właśnie przymusową migrację (Walęcka-Matyja, 2014).

Według Mieczysława Plopy (1997), rozłąka partnerów dotyczy trzech sfer: fizycznej, psychologicznej i socjologicznej. Fizyczna rozłąka oznacza realne oddalenie się partnerów, ograniczenie kontaktów fizycznych i brak bliskości. Na poziomie psychologicznym rozłąka oznacza przeżywanie osamotnienia i ograniczenia więzi duchowych, natomiast socjologiczny wymiar rozłąki odnosi się do przemian w relacjach społecznych i wypełnianiu ról rodzinnych (Plopa, 1997). Czasowa nieobecność ojca, pomimo formalnego utrzymania rodziny jako pełnej, powoduje całkowitą zmianę podziału ról w rodzinie i zaburzenia w funkcjonowaniu emocjonalnym całego systemu rodzinnego (Walęcka-Matyja, 2014).

2.5. Strategie postępowania matek wobec dzieci w sytuacji czasowego osamotnienia

Wyróżnia się trzy zasadnicze strategie postępowania matki wobec dziecka w warunkach osamotnienia: strategie unikania, strategie zaangażowania oraz strategię kompensacyjną (Danilewicz, 2006; Walęcka-Matyja, 2014).

Strategia unikania oznacza ograniczenie relacji emocjonalnej matki z dzieckiem. Matka, która jest przeciążona swoimi obowiązkami, koncentruje się przede wszystkim na zapewnieniu dziecku podstawowych warunków bytowych i zaspokajaniu jego potrzeb materialnych. Znaczenie bliskiego kontaktu emocjonalnego często jest także umniejszane; przyjmuje się założenie, że zapewniając dziecku przestrzeń do swobodnego rozwoju, zapewnia się mu niezbędne potrzeby (Walęcka-Matyja, 2014).

Strategia zaangażowania opiera się zaś na skupieniu matki na utrzymaniu relacji z dzieckiem na poziomie zbliżonym do okresu sprzed rozłąki z ojcem. Przy tym jednak matka nie stawia dziecku nadmiernych wymagań; dąży do zachowania dobrych relacji emocjonalnych, ale unika działań nadopiekuńczych. Jest to najlepsza strategia postępowania — wskazuje się, że sprzyja ona utrzymaniu poczucia bezpieczeństwa u dziecka i zapewnia mu warunki stabilności emocjonalnej (Walęcka-Matyja, 2014).

Z kolei strategia kompensacyjna jest próbą wynagrodzenia dziecku nieobecności ojca. Stosując takie działania, matka często zachowuje się nadopiekuńczo, dąży do spełnienia wszystkich życzeń swojego dziecka, rezygnuje z wyznaczania norm i granic. Najczęściej taka postawa prowadzi do trudności wychowawczych i rozwojowych (Walęcka-Matyja, 2014).

W praktyce wychowawczej samotnych kobiet wychowujących dzieci powyższe postawy bardzo rzadko pojawiają się w separacji. Zazwyczaj jedna lub dwie postawy dominują, lecz przy tym w zachowaniu matki pojawiają się także przejawy pozostałych strategii (Walęcka-Matyja, 2014). Rozwiązanie problemów wychowawczych, które występują w rodzinach, w których ojciec jest nieobecny czasowo, bardzo często zostaje odłożone do momentu powrotu ojca (Danilewicz, 1995; Walęcka-Matyja, 2014). To powoduje częste narastanie, piętrzenie się problemów w relacji matki z dzieckiem. Tematy wymagające rozmowy z dzieckiem tracą swoją aktualność i znaczenie, a dziecko odczuwa brak konsekwencji za swoje zachowania. Ewentualny powrót drugiego rodzica przebywającego czasowo poza rodziną rzadko przynosi rozwiązanie czekających problemów (Walęcka-Matyja, 2014). Warto zaznaczyć także, że ewentualny powrót ojca zazwyczaj nie przynosi rozwiązania problemów, a jest czynnikiem stresogennym,

ponieważ struktura rodzinna tworzona przez samodzielną matkę ulega tak dużym zmianom wobec okresu, gdy rodzina była pełna, że trudno zorganizować ją ponownie ze wszystkimi członkami rodziny (Walęcka-Matyja, 2014).

Szczególnym przypadkiem jest migracja wahadłowa, w której jeden z rodziców regularnie wraca do domu na krótkie okresy. W przypadku migracji wojennej z Ukrainy do Polski często mamy do czynienia z sytuacją, gdy rodziny spotykają się co jakiś czas dzięki przyjazdowi mężczyzny do Polski na pewien okres. Po tym okresie mężczyzna wraca do Ukrainy, aby dalej pilnować dobytku. Taki rytm obecności i nieobecności może skutkować tym, że rola ojca zostaje zredukowana do pozycji gościa, a nie członka rodziny (Danilewicz, 1995). W konsekwencji znacznie rozluźniają się więzi emocjonalne w strukturach rodzinnych.

Rodzina jest systemem społecznym składającym się z kilku podsystemów, a najważniejszym z nich jest system rodzicielski. Rozłąka małżonków, nawet jeśli jest tylko czasowa, znacząco zakłóca relacje między członkami rodziny i prowadzi do zaburzeń w zaspokajaniu podstawowych potrzeb zarówno dzieci, jak i małżonków. Te zakłócenia obejmują potrzeby seksualne, potrzeby miłości, bliskości oraz te związane z kontrolą i poczuciem własności (Plopa, 1996; Walęcka-Matyja, 2014). W przypadku osamotnionych matek najczęściej występuje silna tęsknota za partnerem, odczuwanie zaniedbania emocjonalnego, zaburzeń w obrazie partnera, a także jego idealizowanie (Plopa, 1996). Bardzo często matki będące w takiej sytuacji nie mogą w pełni i prawidłowo realizować swoich funkcji rodzinnych. Nieprawidłowe wzorce ról rodzinnych, takie jak przejmowanie roli nieobecnego rodzica przez drugiego, zaburzone wzorce relacji małżeńskich, problemy w zakresie komunikacji, powodują u dzieci trudności rozwojowe, które mają bardzo silny oddźwięk wtedy, gdy dzieci z takich rodzin zakładają własne rodziny (Walęcka-Matyja, 2014).

Nie zawsze jednak rozłąka małżonków prowadzi do tak negatywnych konsekwencji, ponieważ w relacjach, w których więzi emocjonalne są silne, tymczasowa rozłąka może intensyfikować pozytywne uczucia, podtrzymywać namiętność i zapobiegać poczuciu znużenia i zmęczenia (Plopa, 2005). Dzięki nieobecności jednego z rodziców drugie może bardziej docenić wkład ekonomiczny, opiekuńczy i wychowawczy czasowo nieobecnego rodzica (Plopa, 1996).

2.6.Rola matek w doświadczeniu migracyjnym dzieci

Działania matki wobec dziecka dotyczą trzech obszarów: zadań opiekuńczych, wychowawczych i socjalizacyjnych (Tyszkowa, 1985; Rostowska, 2009). Działania z każdego z tych obszarów uzupełniają się nawzajem i mają na celu przygotowanie dziecka do samodzielnego życia społecznego oraz zapewnienie mu możliwości do harmonijnego rozwoju.

Zadania opiekuńcze pełnione przez matki mają na celu prawidłowe rozwijanie sfery psychofizycznej dziecka (Tyszkowa, 1985). Pełniąc te zadania, matka zaspokaja potrzeby biologiczne i emocjonalne swojego dziecka, którymi są potrzeba pożywienia, snu, bezpieczeństwa, bliskości i przewidywalności emocjonalnej. Od jakości sprawowanej opieki zależy poziom rozwoju somatycznego, poznawczego i emocjonalnego dziecka (Tyszkowa, 1985). W przypadku, kiedy matka nie potrafi sprostać zadaniom opiekuńczym wobec swojego dziecka, rozwijają się zaburzenia więzi emocjonalnych i różne trudności rozwojowe, które mogą uwidocznić się nawet w okresie dorosłości (Tyszkowa, 1985). W prawidłowo ukształtowanej relacji rodzicielskiej matka jest dla dziecka osobą, do której zawsze może ono powrócić, stanowiącą wsparcie. Dzięki temu może ono bezpiecznie eksplorować i poznawać otaczający świat. Wynika z tego, że zadania opiekuńcze to zadania zapewniające dziecku przetrwanie, takie jak pożywienie, dbałość o stan fizyczny dziecka, ale przy tym są to też obowiązki względem rozwoju emocjonalnego i psychicznego, będącego podstawą działań wychowawczych (Tyszkowa, 1985). Działania matki w tym zakresie opierają się na jej intuicji, według której może ona odczytywać sygnały, które daje jej dziecko (Tyszkowa, 1985).

Do najważniejszych zadań realizowanych w ramach funkcji wychowawczej należą: kształtowanie u dziecka kompetencji moralnych, umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji, zdolności do ponoszenia odpowiedzialności za własne czyny (Kozak, 2011; Śliwerski, 2001). Wychowanie odbywa się przez świadome formy oddziaływań pedagogicznych oraz przez obserwowanie i naśladowanie codziennych wzorców zachowań prezentowanych przez matkę (Śliwerski, 2001). W ten sposób dziecko internalizuje normy, buduje własny system wartości i rozwija umiejętności interpersonalne (Kozak, 2011). Dziecko właśnie w relacji z matką po raz pierwszy spotyka się z wyznaczonymi zasadami moralnymi i społecznymi, dzięki czemu kształtuje swoją tożsamość (Śliwerski, 2001). W procesie wychowawczym matka musi dyscyplinować i kontrolować zachowania swojego dziecka, ale także wspierać je emocjonalnie i motywować do działania; ważne jest kształtowanie w nim postaw

empatycznych i prospołecznych (Kozak, 2011). W rodzinach niepełnych, w których kobieta pełni funkcję rodzica samodzielnie oraz ponosi wyłączną odpowiedzialność za przekazywanie wartości i kierowanie procesem wychowawczym dziecka, bardzo mocno poszerza się zakres jej obowiązków i wpływu wychowawczego na dziecko (Pietrycha, 2017; Śliwerski, 2001). Samotne macierzyństwo wymaga więc od matki większego zaangażowania emocjonalnego i większych kompetencji wychowawczych umożliwiających odpowiednie wsparcie dziecka w procesie socjalizacji (Kozak, 2011).

Zadania socjalizacyjne są z kolei działaniami, dzięki którym dziecko może przyswoić wzorce zachowań społecznych oraz umiejętności niezbędne do życia w społeczeństwie (Tyszka, 2003; Rostowska, 2009). Matka jest pierwszym i najważniejszym przewodnikiem dziecka, tłumaczącym, jak powinno zachowywać się w społeczeństwie i jakie konsekwencje przynoszą jego zachowania (Rostowska, 2009). Ponadto matka jest najbliższą osobą dla dziecka w pierwszym okresie jego życia i prezentuje wzorce zachowań społecznych, które dziecko przyswaja i powiela w toku codziennych interakcji. Matka ma więc szczególną możliwość, poprzez wspólne aktywności, nauczyć dziecko sposobów nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych (Tyszka, 2003). Codzienne doświadczenia dziecka w relacji z matką tworzą więc pewne ramy dla rozwoju jego tożsamości społecznej (Rostowska, 2009).

Według Estery Popyk (2024) doświadczenie migracji dzieci stanowi cały proces „tranzycji między narodami". Jest to proces przechodzenia z jednego kraju do drugiego, z jednej kultury do innej, z jednej szkoły do kolejnej (Popyk, 2023). Na jakość i efektywność tych przejść wpływają takie czynniki jak: wiek, płeć, sprawczość, umiejętności społeczne i językowe, przyczyny i cele migracji, doświadczenia migracyjne, różnice i podobieństwa kulturowe, religijne (Grzymała-Moszczyńska i Trąbka, 2014; Popyk, 2023). Dzieci z doświadczeniem migracji muszą przejść ponowną socjalizację, a podstawą jej powodzenia najczęściej są najbliżsi członkowie rodziny dziecka. To oni pierwsi zapewniają dziecku rozwój społeczno-kulturowy, dokonując tak zwanej socjalizacji pierwotnej, ucząc podstawowych relacji społecznych.

Anzhela Popyk (2023) wskazuje na szczególną rolę matek w procesach migracji przymusowej i adaptacji do nowego kraju, określając zdolności matek w procesie wspierania adaptacji dzieci jako kapitał emocjonalny. Kapitał ten jest przekazywany dzieciom tak, aby mogły poradzić sobie z socjalizacją wtórną poza domem (Popyk, 2023). Pojęcie kapitału emocjonalnego matek badaczka traktuje jako rozszerzenie koncepcji kapitału społecznego Pierre'a Bourdieu. Matki pełnią bardzo ważną rolę w

procesie adaptacji dzieci do nowego środowiska, ponieważ jako główne opiekunki, wykorzystując swój kapitał emocjonalny, zapewniają stabilność, wiedzę, definiują budowanie się kontaktów i relacji z innymi osobami (Popyk, 2023). Przez to procesy adaptacyjne dzieci i ich skuteczność są ściśle związane ze wsparciem, jakie dziecko może otrzymać od matki. Migracja przymusowa czy uchodźstwo znacząco wpływają na dobrostan dzieci, kształtując ich własne doświadczenia, ale również doświadczenia ich bliskich (Popyk, 2023; Biuro Rzecznika Praw Dziecka, 2025). W przypadku migracji przymusowej z Ukrainy do Polski są to doświadczenia głównie matek. Popyk (2023) przeprowadziła analizę roli matek w procesie migracyjnym dzieci w wieku szkolnym, które przyjechały z Ukrainy do Polski w wyniku napaści Rosji na Ukrainę w 2022 roku. W swoim artykule (2023) naświetla znaczenie relacji emocjonalnych pomiędzy matką a dzieckiem, ich stanu emocjonalnego na tle dziecięcych doświadczeń migracyjnych. Z jej badań wynika, że dzieci, które doświadczyły przymusowej migracji, ale przy tym nie otrzymują wsparcia matki z powodu jej stresu pourazowego, są narażone również na inne formy przemocy i zaniedbania emocjonalnego. Trudności dotyczące zdrowia psychicznego matek, takich jak depresja czy konsekwencje traumy wojennej, prowadzą również do nasilenia się negatywnych symptomów u dzieci. Natomiast wsparcie matki może złagodzić negatywne skutki doświadczeń związanych z wojną i migracją (Popyk, 2023). Bardzo ważnym aspektem powinności matek wobec ich dzieci jest także dbanie o ich edukację. Szkoła jest przestrzenią, w której dzieci nowoprzybyłe do kraju nawiązują kontakt z nową kulturą (Suarez-Orozco i Suarez-Orozco, 2001), przez co jest to również miejsce ich socjalizacji wtórnej. Szkoła może być dla dzieci miejscem integracji, ale jednocześnie wykluczenia społecznego; może w niej dochodzić do dyskryminacji (Popyk, 2023). Warto zaznaczyć, że dla dzieci z doświadczeniem migracyjnym oraz wojennym edukacja może być czynnikiem ochronnym. Szkoła może zapewnić im pomoc w integracji z całym społeczeństwem, a nabywanie wiedzy i nowych umiejętności może budować ich poczucie stabilności.

W swoich badaniach Popyk poruszyła także kwestię zapisywania ukraińskich dzieci migrantów do polskich szkół. Decyzje podejmowane zazwyczaj przez ich matki były zależne od kilku czynników: planowanego powrotu do Ukrainy czy obaw związanych z ewentualną stratą edukacyjną. Taka strata mogła być spowodowana przeniesieniem dziecka do polskiego systemu edukacyjnego, koniecznością przepisania dziecka do klasy przygotowawczej lub niższego poziomu. Ponadto stratą mogły okazać się także zwykłe trudności w nauce, wynikające z braku wsparcia w odrabianiu prac

domowych ze strony matek–opiekunów. W przypadku planowanego powrotu na Ukrainę decyzja o niezapisaniu dziecka do polskiej szkoły mogła być związana z ewentualną stratą roku lub więcej nauki w ukraińskim systemie oświaty (Popyk, 2023). Według rodziców, którzy wzięli udział w badaniu (Popyk, 2023), przepisanie dzieci do polskiej szkoły przyniosło mało zalet. Dzieci, które osiągały bardzo dobre wyniki w ukraińskim systemie oświaty, w Polsce były mniej zmotywowane do nauki ze względu na utrudnienia językowe oraz różnice programowe. Natomiast dzieci, które już w Ukrainie przejawiały trudności w nauce, w Polsce zetknęły się z tak trudnymi warunkami edukacyjnymi, że ich problemy się pogłębiły podczas podejmowania decyzji rodziców ukraińskich (Popyk, 2023).

2.7. Doświadczenie samotnego macierzyństwa ukraińskich uchodźczyń wojennych przebywających w Polsce

Wybuch wojny w Ukrainie w lutym 2022 roku zakłócił codzienne życie mieszkańców Ukrainy. Codzienność jest tutaj rozumiana jako stan bezrefleksyjny i rutynowy (Berger i Luckmann, 1983). Niecodzienność zaś oznacza sytuacje, które załamują codzienną rutynowość życia; są to zdarzenia zazwyczaj niezależne od działań jednostki lub grup, ale mające istotny wpływ na ich życie, na przykład katastrofy, śmierć bliskiej osoby czy wojna (Berger i Luckmann, 1983). Po wybuchu wojny w Ukrainie rutynowe życie obywateli Ukrainy zostało nagle zakłócone przez informacje o agresji Rosji na Ukrainę. Pierwsze momenty wojny przyniosły im konieczność podejmowania szybkich i nagłych decyzji, których konsekwencją były między innymi decyzje o przyjeździe do Polski (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023). Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że kobiety, które przyjechały do Polski w wyniku wojny w Ukrainie, próbują utrzymać rutyny swojego codziennego życia, które znały przed wojną. Ich dni w Polsce są powtarzalne, jednak naznaczone doświadczeniem ucieczki i poczuciem niepewności ze względu na konieczność funkcjonowania w obcych warunkach (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023). Czynnikiem ułatwiającym kobietom wypełnianie swojego schematu codzienności i utrzymanie poczucia normalności jest przeniesienie układu rodzinnego w formie, w jakiej funkcjonował w kraju pochodzenia. Ważnym aspektem jest także możliwość kontynuowania swojej pracy zawodowej wykonywanej w Ukrainie (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023). Należy przy tym zaznaczyć, że nigdy jednak życie w Polsce nie jest kopią tego, jakie kobiety prowadziły w swojej ojczyźnie, i budowanie swojej rutyny w Polsce jest obarczone trudnościami, takimi jak: zmiana warunków

finansowych, zmiana trybu pracy, inne potrzeby wyrażane przez dzieci kobiet (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023).

Według Johna Bowlby'ego (2023) i jego teorii przywiązania najważniejszą wartością w życiu człowieka jest wrodzona, silna potrzeba nawiązywania więzi emocjonalnych z innymi osobami. Pozbawienie go możliwości nawiązywania tych więzi prowadzi do wystąpienia zaburzeń emocjonalnych i psychicznych. Obiektami przywiązania są według brytyjskiego psychiatry wszystkie osoby, z którymi jednostka utrzymuje bliską więź emocjonalną. To przywiązanie ujawnia się szczególnie wyraźnie w sytuacjach zagrożenia, w sytuacji, kiedy to jednostce nie wystarczy wspomnienie bliskiej osoby czy jej głos usłyszany przez telefon, a niezbędny staje się kontakt fizyczny, namacalny (Bowlby, 2023). Wobec tego kontakt zdalny z bliskimi osobami, który utrzymują ukraińskie uchodźczynie wojenne podczas swojego pobytu w Polsce, okazuje się niewystarczający w zaspokajaniu najważniejszych potrzeb przywiązania (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023).

Oprócz konkretnych ludzi obiektem przywiązania może być także szeroko rozumiane środowisko, w którym przebywa jednostka (Jorgensen i Stedman, 2001). Powtarzające się, przewidywalne zdarzenia w znanych miejscach są podstawą budowania poczucia bezpieczeństwa. Dlatego doświadczenie czegoś, co nie jest spodziewane, może mieć negatywne konsekwencje dla tego poczucia. Jak wskazują badacze, zdarzenia o tak dużej wadze jak wojna czy migracja mają bardzo duży wpływ na to, jak kształtuje się przywiązanie (Kupczak-Wirga, Kasperska-Kurzawa i Wirga, 2023).

Teresa Kukułowicz (2001) stwierdza, że rodziny migrantów zmuszanych do długotrwałej separacji stanowią pewną osobną kategorię rodzin – „rodzin z czasową nieobecnością rodzica lub rodziców" (s. 58). W takich rodzinach, mimo fizycznej nieobecności któregoś z jej członków, komunikacja odbywa się w pewien sposób, na przykład telefonicznie, przy użyciu komunikatorów. Zazwyczaj ta forma komunikacji jest realizowana bardzo intensywnie, tak aby zrekompensować członkom rodziny brak tradycyjnej komunikacji (Kasperska-Kurzawa i Kukułowicz, 2017). Realizacja komunikacji na inne sposoby niż rozmowy twarzą w twarz czy kontakt fizyczny jest bardzo ważna dla utrzymania więzi emocjonalnej, jednak przedłużający się brak kontaktu fizycznego z bliskimi może skutkować pojawieniem się stanów lękowych i depresyjnych, szczególnie w przypadku dzieci (Bowlby, 1979; Kukułowicz, 2001).

Badania Nataszy Doiczman-Łobody (2024), dotyczące potrzeb emocjonalnych członków rodzin migracyjnych, wykazały, że trudności emocjonalne, z którymi borykają

się członkowie tych rodzin, są bardzo długotrwałe, zależne od specyfiki indywidualnych sytuacji i od etapu migracji. Wspomniane badania objęły dorosłe dzieci migrantów, które retrospektywnie oceniały doświadczenia związane z migracją ich rodziców. Osoby poddane badaniu wskazały, że przed emigracją czuły rosnącą niepewność i stres spowodowany planami wyjazdu. Badani mieli świadomość, że wyjazd będzie oznaczał dla nich rozłąkę z bliskimi, przez co przyszłość ich rodziny wydawała im się niepewna i obawiali się jej rozpadu (Doiczman-Łoboda, 2024). Jednocześnie byli podekscytowani nowymi możliwościami, które miały wynikać z zarobków w kraju, do którego zamierzali emigrować (Doiczman-Łoboda, 2024). Tuż po przyjeździe do kraju przyjmującego badani wskazali, że towarzyszy im stres związany ze zmianą otoczenia, czują, że warunki ich życia są niepewne, a także że borykają się z emocjonalnymi konsekwencjami rozłąki z bliskimi. Doskwiera im poczucie osamotnienia i tęsknoty (Doiczman-Łoboda, 2024). Im dłużej trwał pobyt na emigracji, tym odczuwanie tęsknoty było silniejsze; pojawiały się także trudności z komunikacją z członkami rodziny, którzy pozostawali daleko (Doiczman-Łoboda, 2024). Przy tym imigranci uzyskiwali nowe wsparcia w kraju przyjmującym. Dużego znaczenia nabierały cykliczne powroty migrantów do domu; autorka określa je jako cykl doświadczeń związanych z obecnością i rozłąką, zarówno źródło radości, jak i powodujące poczucie chaosu i napięcia (Doiczman-Łoboda, 2024). Z przeprowadzonego badania wynika, że ograniczenie kontaktów między członkami rodziny a migrantem stwarzało złudne poczucie poprawiających się relacji, jednak w trudności w ponownym przystosowaniu się do wspólnego życia (Doiczman-Łoboda, 2024).

3. SYTUACJE GRANICZNE, TRAUMA I KRYZYS W KONTEKŚCIE TEORII UCZENIA SIĘ DOROSŁYCH

Teorie uczenia się dorosłych, na przykład teoria uczenia się biograficznego Petera Alheita, teoria uczenia się transformatywnego Jacka Mezirowa, a także teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eksona stanowią adekwatne ramy analityczne dla badań nad doświadczeniem przymusowej migracji ukraińskich uchodźczyń wojennych. Umożliwiają one uchwycenie w sposób wielowymiarowy procesów uczenia się, przekształceń tożsamości oraz podejść do procesu adaptacji w warunkach nierzadko głębokiego kryzysu życiowego. Te teorie wpisują się także w rozumienie uczenia się dorosłych jako często nieintencjonalnego i efektywnego działania, będącego odpowiedzią na radykalne zmiany życiowe oraz przebycie sytuacji granicznych.

Doświadczenia wojny i przymusowej migracji, do których zaliczyć możemy utratę bliskich, utratę domu, statusu społecznego, konieczność ucieczki oraz adaptacji do nowych warunków społeczno-kulturowych, mogą być postrzegane jako sytuacje o potencjale edukacyjnym, prowadzące zazwyczaj do przewartościowania dotychczasowych znaczeń, obrazów świata oraz do zbudowania nowych ram interpretacyjnych.

3.1. Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona

Ponieważ praca porusza temat doświadczenia wojny i kryzysu migracyjnego, które ograniczają możliwości spełniania ról rodzicielskich przez matki i mają znaczenie dla procesów rozwojowych dzieci, zasadne jest odwołanie się do teorii rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona. Kobiety, które doświadczają migracji przymusowej, najczęściej przechodzą przez etapy wczesnej lub średniej dorosłości, związane z budowaniem stabilizacji i realizacją ról rodzinnych i zawodowych. Aby lepiej zrozumieć sytuację kobiet funkcjonujących w warunkach migracji, warto spojrzeć na nią z perspektywy ich własnego etapu rozwojowego oraz etapu rozwojowego ich dzieci, ponieważ trudności doświadczane przez obie strony wzajemnie na siebie oddziałują.

Według Erika Eriksona w rozwoju psychospołecznym jednostki najbardziej istotne są takie czynniki, jak warunki biologiczne (dojrzewanie, potrzeby instynktowne) oraz społeczne (wpływ środowiska wychowawczego i kulturowego) (Erikson, 1997). Rozwój psychospołeczny, według badacza, zmierza do osiągnięcia przez jednostkę spójnych i trwałych cech osobowości, umożliwiających jej harmonijne funkcjonowanie w społeczeństwie (Buksik, 1997). Erikson wskazuje, że jednostka rozwija się w ramach następujących po sobie stadiów życia, a każde z nich naznaczone jest pewnym konfliktem zwanym kryzysem psychospołecznym. Nie należy traktować tych kryzysów jako patologii, dlatego że są one nieodłącznymi elementami rozwoju, stanowiącymi naturalne wyzwania psychiczne i społeczne (Erikson, 1997). Autor traktuje kryzys jako mechanizm twórczy i konstruktywny. Przezwyciężenie kryzysu na danym etapie rozwoju jest podstawą do skutecznego i efektywnego funkcjonowania w kolejnych fazach życia (Erikson, 1997). Sposób, w jaki jednostka potrafi rozwiązywać konflikty zdarzające się w jej życiu, jest zależny od tego, jakie były jej wcześniejsze doświadczenia i jakość relacji z otoczeniem społecznym, zwłaszcza w pierwszych latach jej życia (Erikson, 2004). Kryzys psychospołeczny jest więc niezbędny w procesie kształtowania tożsamości i osobowości jednostki (Buksik, 1997). Dzięki temu człowiek może stać się w pełni zdolny

do sprawnego komunikowania się z resztą społeczeństwa oraz współpracy, a przejawia się to na gruncie rodzinnym, zawodowym i towarzyskim (Erikson, 1997). Badacz wyznaczył osiem stadiów rozwoju człowieka, a na każdym z nich powinna pojawić się określona cecha charakteru, ukształtowana w wyniku rozwiązania konfliktu. Jeśli w danym etapie cecha zostanie odpowiednio wypracowana, staje się trwałą cechą osobowości (Erikson, 2004).

W tym rozdziale przedstawię tylko wybrane fazy rozwoju psychospołecznego wg Eriksona, ze względu na ich szczególną adekwatność do ujęcia zjawiska utrudnionego rozwoju dzieci ukraińskich uchodźczyń wojennych podczas życia na przymusowej migracji.

Pierwsza faza, „zaufanie kontra nieufność", dotyczy początkowego etapu życia, w którym dziecko rozwija poczucie zaufania do siebie i swojego otoczenia. Najważniejszym zadaniem dziecka i jego opiekunów w tym okresie jest wykształcenie przekonania w dziecku, że życie i świat, w którym funkcjonuje, są bezpieczne i godne zaufania (Buksik, 1997). Dzięki zbudowaniu poczucia zaufania dziecko spokojnie śpi, nie ma problemu z przyjmowaniem posiłków z pomocą opiekuna oraz szybko reguluje swoje emocje. Na tym etapie rozwija ono także zdolność do nawiązywania więzi z najbliższymi osobami, których twarze i głosy zaczyna rozpoznawać. Bardzo ważne w tej fazie jest to, aby dorośli opiekunowie odpowiadali na potrzeby dziecka, szczególnie kiedy czuje się ono niespokojne, reaguje płaczem lub wołaniem. Wtedy dorosły powinien zauważyć jego stany i zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa (Erikson, 1997). Doświadczenie opieki i wsparcia ze strony najbliższych wykształca w dziecku umiejętność obdarzania zaufaniem, a to jest fundamentem jego dalszego rozwoju, bez nieufności, nadmiernego strachu lub gniewu (Buksik, 1997). Dzieci, które przeżyły wojenną traumę oraz doświadczenie uchodźstwa, mogą więc przejawiać niedostateczne poczucie bezpieczeństwa. Gwałtowne zmiany w ich życiu, które spowodowała wojna, mogą wiązać się z niestabilnymi warunkami bytowymi, zmianą całego otoczenia społeczno-kulturowego oraz brakiem stałego, troskliwego wsparcia ze strony opiekunów. Matki uchodźczynie, stające przed koniecznością przeżycia własnych kryzysów związanych z sytuacją uchodźczą, mogą mieć poczucie, że nie są w stanie odpowiednio zareagować na potrzeby emocjonalne swoich dzieci. Dlatego skuteczne wypełnienie roli wychowawczej w tak krytycznych okresach może być zaburzone (Erikson, 1997).

Na drugim etapie życia, który Erikson (1997) określa jako fazę „autonomia kontra wstyd i zwątpienie", dziecko musi skonfrontować się z oczekiwaniami, obowiązkami,

przywilejami i ograniczeniami, które społeczeństwo na nie nakłada. W tym okresie dziecko staje się też coraz bardziej aktywne i niezależne, czuje zobowiązanie do nauki samokontroli oraz musi zaakceptować akty kontroli zewnętrznej, czyli kontroli ze strony dorosłych i innych członków jego otoczenia (Buksik, 1997). Na tym etapie dorośli powinni zachęcać dziecko do rozwijania autonomii i budowania pewności siebie oraz wspierać je tak, aby rozwijało swoją samodzielność. W praktyce jednak dorośli często wywołują u dziecka poczucie wstydu, starając się nauczyć je samokontroli oraz tego, jak odpowiedzialnie podchodzić do własnych zadań (Erikson, 1997). Jednak nadmierne zawstydzanie dziecka może doprowadzić do tego, że dziecko przestanie odczuwać wstyd po popełnieniu błędów lub będzie się bało podjąć jakiekolwiek działania (Erikson, 1997). W warunkach uchodźczych dzieci są niemalże skazane na doświadczenie wstydu i zwątpienia. Ich matki również czują się niepewne i obciążone własnymi problemami czy nadmiernym stresem. Ponadto same znajdują się w nowym, nieznanym dla siebie otoczeniu, przez co mogą mieć większy problem w zapewnieniu swoim dzieciom doświadczeń pozwalających rozwijać im autonomię i wspierać je w zdobywaniu umiejętności samokontroli.

Stadium rozwoju psychospołecznego, które opiera się na konflikcie między „pilnością a poczuciem niższości" (Erikson, 1997), to okres, w którym dziecko rozwija swoje kompetencje i buduje poczucie własnej efektywności. Ten etap przypada zazwyczaj na wiek wczesnoszkolny. Wtedy dziecko potrzebuje zdobywać wiedzę i doskonalić swoje umiejętności intelektualne i manualne (Buksik, 1997). Jednostka częściej angażuje się w zadania, które wymagają od niej wytrwałości, systematyczności i dokładności. Zdobywanie pozytywnych doświadczeń w tym zakresie wykształca w dziecku zachowania pilności, czyli gotowości do podejmowania wysiłku i odpowiedzialności (Erikson, 1997). Centralną wartością tego etapu rozwoju jest kompetencja. To, w jaki sposób się ona kształtuje, jest związane z reakcjami otoczenia: nauczycieli, rodziców i rówieśników. W sytuacji, kiedy dziecko napotyka wiele trudności w realizacji zadań i nie otrzymuje wsparcia, może pojawić się u niego poczucie niższości oraz osłabiona wiara we własne możliwości (Buksik, 1997).

Około 12. roku życia jednostka wkracza w okres dorastania, który Erikson nazywa etapem konfliktu między „tożsamością a pomieszaniem ról" (Erikson, 1997). Jest to etap ustanawiania spójnego obrazu siebie, w którym jednak dominują napięcia i wewnętrzne sprzeczności jednostki, uzasadnione zmianami hormonalnymi oraz gwałtownym rozwojem fizycznym i psychicznym. Wszystkie te emocjonalne napięcia wymagają

integracji z dotychczasowym poczuciem „ja" jednostki oraz z normami społecznymi (Buksik, 1997). Na etapie dojrzewania jednostka musi pogodzić swoje indywidualne pragnienia, zazwyczaj potrzeby niezależności, wolności i bliskości, z wartościami, które otrzymywała w procesie wychowania, oraz z oczekiwaniami środowiska społecznego (Erikson, 1997). Młody człowiek musi sobie także odpowiedzieć na pewne pytania, na przykład: kim jestem? lub czego chcę od życia?, które dopełniają spójnego obrazu samego siebie. Poszukiwanie odpowiedzi jest związane z eksperymentowaniem z różnymi rolami społecznymi, stylami życia i przynależnością do grup (Buksik, 1997). Nastolatki mają bardzo silną chęć przynależności do grup rówieśniczych i bycia przez członków tych grup w pełni akceptowanymi. Może to u nich doprowadzić do tymczasowego rozmycia ról i nieokreślenia konkretnego obrazu siebie, co Erikson (1997) określa mianem „kryzysu tożsamości". Najważniejszą cechą rozwijaną na tym etapie życia jest wierność, czyli zdolność do trwałego angażowania się w idee, relacje i przekonania (Buksik, 1997).

Według Eriksona tożsamość nie jest więc tylko efektem przejścia przez wcześniejsze etapy rozwoju, ale czymś, co integruje dotychczasowe doświadczenia, tworząc z nich nowe, teraźniejsze znaczenia i nową jakość. Tożsamość porządkuje i organizuje życie jednostki, umożliwiając jej podejmowanie samodzielnych decyzji oraz prowadzenie autonomicznego życia w społeczeństwie (Erikson, 2004). Pełniąc rolę matki, ukraińskie uchodźczynie wojenne stają przed bardzo trudnymi zadaniami. Doświadczenia wynikające z wojny i przymusowej migracji stanowią czynniki, które mogą bardzo wpłynąć na rozwój dzieci i utrudnić im przejście przez kolejne fazy rozwojowe. Zgodnie z teorią Eriksona każda faza rozwoju dziecka wiąże się z określonymi zadaniami, wymagającymi szczególnego wsparcia ze strony matki na poziomie codziennego życia. W sytuacji uchodźstwa dzieci mogą nie podejmować inicjatyw związanych z edukacją, zabawą czy swoimi zainteresowaniami, a w naturalny sposób mogą odczuwać z tego powodu poczucie winy i nie mieć motywacji do podejmowania działań.

Szóste stadium rozwoju psychospołecznego, określane przez Eriksona jako konflikt „intymność kontra izolacja", przypada na okres wczesnej dorosłości i wiąże się z napięciem między zdolnością do tworzenia głębokich, odpowiedzialnych więzi a tendencją do wycofania i emocjonalnego zamknięcia. Intymność oznacza tu możliwość oddania siebie drugiemu człowiekowi bez utraty własnej tożsamości, która została ukształtowana w poprzednim stadium rozwoju; dopiero osoba świadoma siebie jest

zdolna do trwałego zaangażowania (Torończak, 2008). Pozytywne rozwiązanie tego kryzysu prowadzi do rozwoju cnoty miłości, rozumianej jako wzajemna troska i gotowość do podejmowania odpowiedzialności za drugiego człowieka, natomiast jego negatywne rozstrzygnięcie skutkuje izolacją, unikaniem bliskich relacji oraz trudnością w podejmowaniu zobowiązań (Torończak, 2008).

Trauma wojny, utraty domu oraz często rozdzielenie rodzin będące skutkiem przymusowej migracji, osłabiają poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Kobiety które są matkami doświadczają przeciążenia odpowiedzialnością i długotrwałą separacji od swoich partnerów. Taka sytuacja może sprzyjać ich emocjonalnemu wycofywaniu się, mimo odczuwania bardzo intensywnej troski o dzieci, w trudnej rzeczywistości. Z kolei kobiety – uchodźczynie, w wyniku przymusowej migracji mogą doświadczyć poczucia tymczasowości ich życia, jak i braku oparcia i przynależności. To utrudnia im budowanie nowych i trwałych relacji. W obu przypadkach pojawia się ryzyko izolacji społecznej wynikającej z bariery językowej, braku zakorzenienia i niepewnej przyszłości.

3.2. Pojęcie sytuacji granicznych wg Karla Theodora Jaspersa

Karl Jaspers, jeden z ważnych filozofów egzystencjalizmu, w swoim dziele z 1998 mówił o „sytuacjach granicznych" czyli momentach w życiu człowieka, w których musi zetknąć się on z sytuacjami, których nie może pokonać rozumem. Jak zaznacza autor doświadczenia, które wstrząsają całym dotychczasowym życiem: cierpienie, śmierć, poczucie winy, walka, a czasem zwykły przypadek, który nagle wszystko zmienia, stają się jednocześnie życiowymi przełomami, wyznaczającymi ważne dla człowieka cezury. W takich doświadczeniach odsłania się kruchość, samotność a człowiek doprowadzony jest do konieczności podejmowania nagłych wyborów (Jaspers, 1998).

Jaspers uważał, że właśnie w tych sytuacjach człowiek może zobaczyć siebie naprawdę — bez masek i uników. Sytuacja graniczna potrafi stać się bodźcem do przebudzenia, do szukania własnej drogi i tego, co znaczy „być sobą" (Jaspers, 1998). To właśnie w tych momentach człowiek ma szansę na przekroczenie własnych granic i otwarcie się na transcendencję, co stanowi istotny element egzystencjalnego rozwoju. Sytuacje w życiu człowieka są zmienne, pojawiają się różnorodne okazje, z których każda niesie ze sobą określoną wartość. Jaspers stwierdza, że stracona szansa nigdy nie wraca. Człowiek może jednak, zależnie od tego, gdzie akurat stoi w życiu, coś w nim przesunąć, odmienić, popchnąć w inną stronę. Są też momenty, które trzymają się swojej istoty, nawet jeśli na zewnątrz wyglądają za każdym razem trochę inaczej. Do takich sytuacji

należą te, które obejmują nieuchronne aspekty egzystencji człowieka, takie jak śmierć, cierpienie, walka, poddanie się przypadkowi oraz związane z winą konsekwencje. Sytuacje te stanowią fundamentalne aspekty ludzkiego istnienia, które Jaspers nazywa „sytuacjami granicznymi" (Jaspers, 1998). Oznacza to, że nie sposób ich przekroczyć ani zmienić ich istoty. Uświadomienie sobie istnienia tych sytuacji, które wykracza poza początkowe zdumienie i wątpliwości, stanowi istotny, głębszy element filozofii egzystencjalnej.

W codziennej egzystencji jednostka nierzadko unika konfrontacji z fundamentalnymi aspektami swojego istnienia. Sytuacje graniczne, takie jak śmierć, cierpienie, przypadkowość czy wina, są często wypierane ze świadomości — człowiek funkcjonuje tak, jakby nie dotyczyły go nieuchronne prawdy egzystencjalne (Jaspers, 1998). Zamiast zmierzyć się z ich realnością, kieruje się ku konkretnym, dającym się kontrolować sytuacjom dnia codziennego, w których może działać planowo, zgodnie ze swoimi życiowymi interesami (Jaspers, 1998). W takich okolicznościach odpowiedź na doświadczenie graniczne przybiera postać wyparcia, racjonalizacji bądź chwilowego zapomnienia. Kiedy człowiek naprawdę dopuści do siebie świadomość takich sytuacji, może go to poruszyć do głębi — aż po rozpacz albo przeciwnie, po wewnętrzne odrodzenie. Taki wstrząs potrafi pchnąć człowieka w stronę ponownego odkrywania siebie — tego, co Jaspers określał jako egzystencjalne „stawanie się sobą" (Jaspers, 1998). Ten moment może się także wiązać z ponownym określaniem własnego miejsca w świecie i rozpoznaniem jego istoty jako kruchego, niepewnego, zależnego od kaprysów losu.

Kiedy człowiek jest pozbawiony refleksji, świat wydaje mu się oczywisty i samowystarczalny — wtedy nie pyta o sens (Jaspers, 1998). Życie wtedy łatwo zmienia się w bieganinę za krótkimi momentami przyjemności. W momencie, kiedy wszystko się układa, może czuć w sobie siłę, ale gdy pojawia się ból albo bezradność, może nagle zostać owładnięty pustką i rozpaczą. Kiedy zagrożenie mija człowiek ulega łatwości zapominania o doznanych przeżyciach i wraca do wcześniejszego trybu funkcjonowania, który był bardziej powierzchowny i oderwany od głębszego wymiaru bycia. Paradoksalnie to właśnie przeżycie sytuacji granicznych może stać się źródłem życiowej mądrości. Zagrożenie bowiem aktywizuje potrzebę zabezpieczenia siebie i własnej egzystencji. W odpowiedzi na tę potrzebę człowiek podejmuje działania mające na celu podporządkowanie sobie przyrody oraz budowanie wspólnoty, które mają stanowić gwarancję jego trwania w świecie. Pragnienie kontroli nad światem zewnętrznym

prowadzi do intensywnego rozwoju poznania oraz technologii, które mają zapewnić jednostce stabilność i przewidywalność istnienia (Jaspers, 1998).

Jak pisze Jaspers (1998) pomimo postępu cywilizacyjnego i technicznego, ujarzmiona przez człowieka natura pozostaje w swojej istocie nieprzewidywalna i nadal stanowi źródło licznych zagrożeń dla ludzkiego istnienia. Próby całkowitego opanowania przyrody kończą się niepowodzeniem – człowiek nie jest w stanie wyeliminować fundamentalnych doświadczeń, takich jak ciężka praca, starzenie się, choroba czy śmierć. Niezawodność, której człowiek oczekuje od natury, pozostaje zaledwie wyjątkiem od reguły jej wszechobecnej zawodności. W obliczu tych ograniczeń, ludzie tworzą wspólnoty społeczne z nadzieją na przezwyciężenie zagrożeń i ustanowienie porządku, który zakończyłby wszechobecną walkę jednostek przeciwko sobie. To dążenie wynika z potrzeby bezpieczeństwa i wzajemnej pomocy, która łagodzi skutki egzystencjalnych napięć. Niemniej jednak, również w tym obszarze jednostka napotyka nieprzekraczalne granice. Idealna sprawiedliwość będąca powszechną solidarnością i wzajemnym wsparciem między obywatelami różnych państw, jest więc postulatem czysto teoretycznym. Tylko pod warunkiem całkowitej wzajemności i bezwarunkowej obrony pokrzywdzonych można by mówić o rzeczywistym urzeczywistnieniu idei sprawiedliwości absolutnej (Jaspers, 1998). Jednak w rzeczywistości taka uniwersalna solidarność nie istnieje. Zwykle wsparcia można oczekiwać jedynie ze strony członków niewielkich grup społecznych, a w sytuacjach granicznych – często jedynie od pojedynczych osób. Żadne państwo, żadna instytucja religijna ani żadna struktura społeczna nie jest w stanie zapewnić człowiekowi absolutnej ochrony w obliczu egzystencjalnych kryzysów. Wiara w istnienie takiej ochrony była jedynie iluzją, charakterystyczną dla czasów, w których graniczna kondycja ludzkiego bytu pozostawała przesłonięta przez względną stabilność świata społecznego. W rezultacie, człowiek, pomimo tego, że podejmuje wysiłki zmierzające do oswojenia rzeczywistości i tworzenia wspólnot, jest nieustannie konfrontowany z nieprzezwyciężalnymi zdarzeniami. Jak podkreśla Jaspers (1998), sytuacje graniczne są niemożliwe do przezwyciężenia. Człowiek może podejmować próby ich wyparcia, ale to kończy się powrotem doświadczenia granicznego w innej formie. To właśnie w tej nieuchronności i nieprzewidywalności egzystencji ujawnia się prawdziwa kondycja człowieka jako istoty wystawionej na działanie przypadkowości, cierpienia i śmierci (Jaspers, 1998).

Człowiek może robić wiele, żeby okiełznać przyrodę, ale świat i tak potrafi go nieustannie zaskakiwać. Nawet jeśli coś wydaje się być pod ludzką kontrolą, natura wciąż

przypomina, że rządzi się swoim rytmem. Istnieją takie wymiary ludzkiego istnienia od których nie da się uciec, których nie da się przewidzieć ani na nie przygotować. Ból, choroba, starzenie się, śmierć — pojawiają się w życiu człowieka niezależnie od tego, jak bardzo rozwija się technikę, a nawet cała cywilizacja (Jaspers, 1998; Jaspers, 1990). Ta pewność, że jako ludzie wszystko trzymamy w garści, jest więc raczej krótkim błyskiem niż trwałą zasadą w świecie, który łatwo wymyka się naszym planom (Jaspers, 1990). W obliczu niepewności egzystencjalnej jednostki dążą do tworzenia wspólnot społecznych, które mają na celu ograniczenie chaosu i przemocy, wynikających z permanentnego konfliktu "wszystkich przeciw wszystkim". Idea wspólnoty opartej na wzajemnym wsparciu i zaufaniu wydaje się odpowiedzią na potrzebę bezpieczeństwa i ochrony (Jaspers, 1998). Jednakże również tutaj pojawia się granica – niemożliwe jest osiągnięcie absolutnej wolności i sprawiedliwości bez pełnej solidarności między obywatelami, obejmującej gotowość do obrony każdego pokrzywdzonego bez wyjątku (Jaspers, 1990).

Doświadczenie historyczne ukazuje, że taka powszechna solidarność nigdy nie została zrealizowana. W rzeczywistości pomoc i wsparcie dostępne są zazwyczaj wyłącznie w obrębie małych, zamkniętych grup społecznych, bądź w relacjach indywidualnych. W sytuacjach granicznych, które cechuje szczególny dramatyzm i nieodwracalność, jednostka nie może liczyć na systemowe wsparcie ze strony państwa, Kościoła czy szeroko pojętego społeczeństwa (Jaspers, 1998; Jaspers, 1990). Przekonanie o istnieniu pełnej ochrony społecznej było możliwe jedynie w dawnych czasach, kiedy granice ludzkiej egzystencji pozostawały zakryte lub nieuświadomione – było to piękne, lecz złudne przeświadczenie (Jaspers, 1990). Ostatecznie, człowiek jest skazany na egzystencjalną samotność i doświadczenie sytuacji granicznych. To one wg Jaspersa stanowią niepodważalny wymiar ludzkiego istnienia i prowadzą autentycznego samopoznania (Jaspers, 1998).

Pomimo powszechnej zawodności i niepewności, jaka cechuje ludzkie istnienie w świecie, istnieją elementy rzeczywistości, które jednostka może uznać za względnie stabilne i godne zaufania. Do takich podstawowych filarów należą m.in. ojczyzna i jej krajobraz, relacje rodzinne, więzi z bliskimi – rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi czy współmałżonkiem (Jaspers, 1990). Również tradycja kulturowa, zakorzeniona w języku, wierzeniach, a także w dorobku intelektualnym i artystycznym przeszłych pokoleń – myślicieli, poetów i artystów – odgrywa istotną rolę w konstruowaniu poczucia zakorzenienia (Jaspers, 1998). Niemniej jednak, nawet ta tradycja nie zapewnia pełnej niezawodności, ponieważ jest wytworem ludzkim (Jaspers, 1998). Dziedzictwo tradycji

nie daje jednoznacznych odpowiedzi, ale nieustannie prowokuje pytania o sens, pewność i istotę bytu (Jaspers, 1990). Świadomość zawodności świata nie musi prowadzić do nihilizmu, może stać się egzystencjalnym drogowskazem, skłaniającym jednostkę do wykraczania poza powierzchowne zadowolenie z doczesności i do otwarcia się na wymiar transcendencji (Jaspers, 1998). Sytuacje graniczne odsłaniają kruchość ludzkiego istnienia i uświadamiają, że konieczne jest skonfrontowanie się z ostatecznymi granicami egzystencji (Jaspers, 1998; Jaspers, 1990). Jaspers zaznacza, że bardzo ważne jest jak jednostka doświadcza klęski, będącą nieuniknionym aspektem jej bytu. Ludzie mogą przejawiać różne postawy: wyparcie, ucieczki w iluzje, próby walki z cierpieniem (Jaspers, 1998). Świadome i uczciwe uznanie klęski może prowadzić do duchowej transformacji i pogłębienia refleksji nad sobą (Jaspers, 1990). W zależności od przyjętej postawy, sytuacje graniczne mogą prowadzić do odsłonięcia nicości ludzkiego istnienia lub przybliżyć doświadczenie autentyczności (Jaspers, 1998; Jaspers, 1990). Co istotne, nawet rozpacz może stać się impulsem do wyjścia poza świat doczesny. W takich przypadkach sytuacje graniczne stają się punktem zwrotnym w procesie samopoznania i konstytuowania tożsamości jednostki (Jaspers, 1990).

Jaspers podkreśla, że proces stawania się sobą możliwy jest dzięki doświadczeniu sytuacji granicznych, które człowiek napotyka w swoim życiu. Takie sytuacje prowadzą do momentów, w których jednostka zostaje zmuszona do przekroczenia granic poznania, doświadczając transcendencji i interpretując jej znaki (Wołoszyn, 1998). W tym kontekście, ludzką istotę kształtują potencjalności, które są wyzwalane w kluczowych momentach napięć, występujących w sytuacjach granicznych (Kowalski, 2019).

Zgodnie z teorią Jaspersa, życie człowieka stanowi nieprzerwaną sekwencję sytuacji, które są integralną częścią jego codziennych doświadczeń. Takie sytuacje splatają się z doświadczeniami innych ludzi i tworzą wspólne konteksty, w których jednostka musi funkcjonować. Zarówno indywidualne doświadczenia, jak i konieczność współżycia z innymi, stwarzają tzw. „nierozerwalne sprzeczności" – antynomie. Kiedy jednostka przyjmuje konkretne wartości, musi odrzucić inne, a kiedy skupia się na realizacji swoich celów, może naruszyć przez to cele innych osób (Kowalski, 2019).

Roman Rudziński (1978) podkreśla, że sytuacje graniczne są obiektywnie niepoznawalne, niezmienne i ostateczne. Z perspektywy myśli Karla Theodora Jaspersa, sytuacje graniczne są nierozerwalnie związane z egzystencją, która jest zadaniem nieukończonym, wymagającym ciągłej samorealizacji oraz aktywności (Szałek, 2006; Kowalski, 2019). Stąd wynika, że sytuacje graniczne nie mogą być poznane w tradycyjny

sposób. Zgodnie z tą koncepcją, przejście od doświadczenia empirycznego do doświadczenia egzystencjalnego jest świadomym aktem człowieka, który przebiega w trzech etapach (Kowalski, 2019). W pierwszym etapie jednostka zdobywa obiektywną wiedzę o świecie, jednak nie dostrzega jeszcze sytuacji granicznych. Drugi etap polega na rozpoznaniu tych sytuacji, ale jeszcze bez pełnego ich przeżywania. W tym okresie człowiek osiąga możliwą egzystencję, która według Jaspersa jest momentem „rozjaśnienia" (Kolasa, 2010; Kowalski, 2019; Rudziński, 1978). Ostatni etap wiąże się z ostatecznym uwolnieniem się od perspektywy tylko możliwej egzystencji i urzeczywistnianiem pełnej egzystencji.

Cierpienie nieodłączne od sytuacji granicznych, budzić lęk i niepokój, stale przypomina, że przyszłość nie ma żadnych gwarancji (Kowalski, 2019). W przypadku śmierci, która kończy byt empiryczny, dla egzystencji staje się ona punktem osiągnięcia pełni życia (Piecuch, 2011). Świadomość nieuchronności końca codzienności może stanowić podstawę wyzwolenia potrzeby pełnej realizacji własnego życia (Szałek, 2006; Kowalski, 2019). W takim ujęciu cierpienie może stanowić motor do pełnego wykorzystywania możliwości człowieka, realizowania egzystencji oraz angażowania się w codzienną aktywność, która staje się fundamentem jego rozwoju (Kowalski, 2019). Karl Theodor Jaspers wskazuje, że „człowiek tym bardziej egzystuje w określonej sytuacji, im bardziej jego działanie jest niezastąpione, niepowtarzalne. Natomiast traci sytuację graniczną, postępując tak, jakby postępował ktoś inny" (Piecuch, 2011, s. 148). W tym kontekście, nie chodzi jedynie o osiągnięcie oryginalności, lecz o unikanie życia, które byłoby nieodpowiedzialne i nieświadome (Kowalski, 2019). Cierpienie, poddane procesowi racjonalizacji, nadaje sens życiu jednostki. Można zatem stwierdzić, że to cierpienie wyznacza granice tego życia i granice jednostkowych doświadczeń (Kowalski, 2019).

Koncepcja egzystencji zaprezentowana przez Jaspersa ukazuje człowieka jako istotę świadomą i odpowiedzialną, zakorzenioną w codzienności, w której działa. Egzystencja jednostki jest zawsze związana z określoną historyczną rzeczywistością oraz sytuacjami, które napotyka w trakcie życia, w tym z sytuacjami granicznymi (Kowalski, 2019). Z perspektywy Jaspersa, obecność w takich sytuacjach, jak śmierć czy choroba jest wyznacznikiem „granic" ludzkiego życia, które nadają mu nieodwracalny i niepowtarzalny charakter. Człowiek, będąc świadomy tych granic, przestaje żyć, jakby miał wieczność przed sobą (Piecuch, 2011; Kowalski, 2019). Jego udział w sytuacjach granicznych i ich przeżywanie stają się dla niego szansą na pełniejsze poznanie siebie. To

właśnie doświadczenie tych sytuacji daje jednostce możliwość odkrycia „barw" egzystencji, wprowadzając ją w głębszą, bardziej świadomą interakcję z otaczającym światem (Kowalski, 2019). Doświadczenie życiowe, które według Mieczysława Malewskiego stanowi bardzo ważną kategorię andragogiki, jest fundamentem potencjału edukacyjnego i rozwojowego jednostki. Autor podkreśla, że to właśnie doświadczenie życiowe „decyduje o możliwości uczenia się i rozwoju na przestrzeni całego życia" (Malewski, 2013, s. 38; Kowalski, 2019). Edukację dorosłych można postrzegać jako proces psychospołeczny, którego celem jest stałe kształtowanie pewnej dojrzałości. Uczenie się jest integralną częścią życia codziennego osoby dorosłej (Kowalski, 2019).

Podkreślenie znaczenia doświadczenia życiowego – w tym doświadczenia sytuacji granicznych i istnienia empirycznego – w procesie uczenia się jest kluczowe, ponieważ to właśnie ono stanowi główną motywację do aktywnego i dobrowolnego uczenia się. W tym kontekście, proces nauczania powinien być skoncentrowany na indywidualnych, egzystencjalnych potrzebach osoby dorosłej. Uczenie się poprzez dyskusję, na przykład w ramach dookreślania celu istnienia, pozwala na wartościowe różnicowanie stanowisk i poglądów o sobie oraz o świecie. Dzięki doświadczeniu problemów, które stanowią punkt wyjścia do głębszego myślenia, możliwe staje się odróżnienie odpowiedzi i rozwiązań poznawczo-odkrywczych od rozstrzygnięć pozornych (Kowalski, 2019). Gotowość do uczenia się: Decyzja o podjęciu procesu uczenia się przez osobę dorosłą wynika z określonej potrzeby oraz możliwości zastosowania nabytej wiedzy w kontekście postrzegania siebie, otaczającego świata oraz codziennego życia (Kowalski, 2019). Samodzielne odkrywanie i definiowanie własnych potrzeb edukacyjnych stanowi istotny element tego procesu (Kowalski, 2019). W tym sensie gotowość do uczenia się można uznać za umiejętność formułowania pytań, które prowadzą do samorozwoju i pogłębiania zrozumienia siebie (Kowalski, 2019). Nabywanie wiedzy i doświadczeń odbywa się z perspektywy ich późniejszego efektywnego wykorzystania w codziennym życiu, co prowadzi do poprawy jakości życia oraz zwiększenia satysfakcji z niego (Kowalski, 2019). Prawda bycia, rozumiana jako nierozróżnianie, jedność i spojrzenie całościowe, stanowi wybór wynikający z konieczności, który, raz podjęty, staje się nieodłącznym elementem egzystencjalnej potrzeby (Kowalski, 2019). Oznacza to, że wybór ten musi być traktowany z pełną powagą, niezależnie od zmieniających się preferencji jednostki (Kowalski, 2019). Sytuowanie sytuacji granicznych w obszarze rozumienia procesu uczenia się pozwala na

nieoczywiste, ale głębokie obrazowanie egzystencji, z jej pełnym zakresem i znaczeniem (Kowalski, 2019).

3.3. Wojna i przymusowa migracja jako życiowa sytuacja kryzysu

Proces przystosowania splata się z nową rzeczywistością społeczno-kulturową oraz z emocjami, które mogą pojawić się po drodze takimi jak: niepokój o to, co będzie dalej, osłabiona wiarą w siebie, brakiem zaufania do własnych sił czy mętnym poczuciem zagubienia (Grochocka, 2024). Tego rodzaju stany emocjonalne splatają się z codziennością jednostki oraz z konsekwencjami, które stopniowo wyrastają na jej drodze. Mogą pojawić się zaburzenia nastroju, w tym depresja, postawy odsuwania się od życia społecznego, a także z powolne gaśnięcie motywacji do wypełniania codziennych obowiązków. Wyniki badań potwierdzają, że doświadczenia osób, które zmagają się z trudnościami adaptacyjnymi, są związane z objawami zaburzeń lękowych, chronicznego zmęczenia, drażliwości, kłopotów ze snem i cichym poczuciem bezsilności (Grochocka, 2024).

Stres adaptacyjny może również manifestować się poprzez zjawisko somatyzacji, czyli występowanie objawów somatycznych będących psychosomatycznym wyrazem napięć psychicznych (Kawczyńska-Butrym, 2009; Grochocka, 2024). Zjawiska te dowodzą, że migracja, jako proces wieloaspektowy, wiąże się z koniecznością wdrożenia odpowiednich strategii wsparcia psychicznego i społecznego, które mogłyby ograniczać negatywne skutki psychologiczne wynikające z konfrontacji z nowym środowiskiem kulturowym (Grochocka, 2024). Szok kulturowy nie pojawia się nagle, lecz rozwija się w sposób progresywny, w wyniku narastających trudności i doświadczeń negatywnych, jakie jednostka napotyka w nowym środowisku społecznym. Napięcia generowane przez różnice kulturowe mogą się intensyfikować i kumulować z biegiem czasu (Grochocka, 2024).

Stres akulturacyjny jest konsekwencją szoku kulturowego, dlatego przymusowi migracji bardzo często doświadczają go w trakcie swojej adaptacji do nowych warunków. Transakcyjna teoria stresu, opracowana przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman (1984), zakłada, że stres psychiczny wynika najczęściej z relacji między jednostką a jej otoczeniem. Warto zaznaczyć, że jednostka ocenia tą relację, korzystając z posiadanych zasobów, które mogą być różne dla różnych osób. To indywidualna ocena danego zderzenia wyznacza to, jaka reakcja emocjonalna wystąpi u człowieka (Grochocka, 2024). To, że doświadczenie działań wojennych i konieczność ucieczki z własnego kraju

stanowią źródło bardzo silnego stresu, jest rzeczą oczywistą. To doświadczenie skutkuje trwałymi zmianami w funkcjonowaniu jednostki zarówno pod względem organizacyjnym, jak i psychicznym.

Alesia Sacuk (2008) wyodrębniła trzy podejścia teoretyczne do badania sytuacji kryzysowych:

- pierwsze podejście traktuje kryzys jako zjawisko społeczne, analizując jego zewnętrzne cechy i postrzegając człowieka jako biernego uczestnika wydarzeń;
- drugie skupia się na ludzkim zachowaniu w określonych sytuacjach, badając schematy reakcji i sposoby organizowania działań;
- trzecie natomiast zagłębia się w wewnętrzny świat jednostki, badając procesy psychiczne i mechanizmy uruchamiane w sytuacjach kryzysowych (Sacuk, 2008).

W badaniach dotyczących sytuacji kryzysowych wyróżnia się różne aspekty tego zagadnienia, takie jak rozluźnienie związku przyczyny i skutku, postrzeganie teraźniejszości jako jedynej rzeczywistości oraz wewnętrzny dialog samoświadomości. Jak podaje Sacuk (2008) zjawiska te, analizowane przez badaczy (Ahmerow R. 2004; Nurkowa V. 2003), dostarczają cennych informacji na temat mechanizmów funkcjonowania jednostek i społeczności w sytuacjach kryzysowych.

Sytuacja kryzysowa posiada cechy, które wyróżniają ją z innych sytuacji w przebiegu życia. Kryzys jest niespodziewany i nieprzewidywalny, przez co doświadczenia z przeszłości i strategie postępowania w codzienności, zbudowane na podstawie tych doświadczeń, stają się nieadekwatne do nowej codzienności, zmienionej przez sytuację kryzysową (Sacuk, 2008). Przez to, że kryzys obdarza niewystarczalność dotychczasowej wiedzy jednostek, może prowadzić do utraty pewności w podejmowaniu działań. Poczucie bezsensowności zaistniałej sytuacji kryzysowej sprawia, że osoby dotknięte kryzysem doświadczają pustki, przez Sacuk (2008) określanej jako "egzystencjalna próżnia", jeszcze pogarszający stan psychiczny jednostki.

Można wyróżnić trzy podstawowe typy sytuacji kryzysowych (Sacuk, 2008), które wpływają na jednostkę. Pierwszy typ to moment, w którym jednostka musi pogodzić się i zaakceptować to, co jest nieuchronne (Sacuk, 2008). Tego rodzaju sytuacje obejmują zarówno nagłe negatywne wydarzenia, jak i długotrwałe warunki życia. Przykłady takich sytuacji to nagła utrata pracy, zdrada, lub odrzucenie dobrze wykonanej pracy, a także długotrwała konieczność radzenia sobie z trudnościami, takimi jak agresywny członek rodziny czy chroniczny brak pieniędzy. Akceptacja tych trudności jest kluczowa dla odzyskania równowagi emocjonalnej i psychicznej, umożliwiając lepsze

przystosowanie się do nowych warunków i wyzwań. Do tego typu sytuacji kryzysowych również należą negatywne wydarzenia, które stanowią zagrożenie dla podstawowej potrzeby życia człowieka w bezpieczeństwie (Sacuk,2008). W obliczu zagrożeń naturalnych, takich jak trzęsienia ziemi, powodzie czy pożary, a także tych wywołanych przez człowieka, jak akty terrorystyczne, wojny czy kryzysy gospodarcze, niezwykle ważne jest przygotowanie się do ich skutków. Kolejnym typem sytuacji kryzysowych są sytuacje w których "jednostka ma jakkolwiek postępować" (Sacuk, 2008). Niezależnie od braku wyraźnych wskazówek czy ustalonych zasad, jednostka musi wykazać się zdolnością radzenia sobie oraz elastycznością. Typowym przykładem takich okoliczności jest nagła utrata pracy, niespodziewane problemy zdrowotne czy poważne zmiany w życiu osobistym. Właściwe podejście i sprawność w reagowaniu na nowe wyzwania decydują o jakości dalszego życia i przyczyniają się do pomyślnego przetrwania trudnych momentów. Typ trzeci sytuacji kryzysowych to taki, w którym nie pojawiają się problemy zewnętrzne, a mimo to jednostka odczuwa pewien dyskomfort. Wówczas znajduje się w stanie konfliktu wewnętrznego, gdzie aktualne okoliczności nie zaspokajają jego wewnętrznych standardów i aspiracji (Sacuk, 2008). W takich momentach osoba próbuje poszukiwać rozwiązań, które pomogą jej osiągnąć harmonię między tym, co jest, a tym, co chciałaby, aby było. Często są to wyzwania rozwojowe, jak np. dylematy moralne, które kształtują indywidualną życiową drogę. Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się, że problemy te są wynikiem subiektywnych decyzji, to ostatecznie twórcze podejście do nich prowadzi do osobistego wzrostu i satysfakcji.

Konflikty wewnętne towarzyszące przeżywaniu sytuacji kryzysowych mogą się ujawniać na wiele sposobów, zarówno świadomie, jak i nieświadomie, wpływając na działania i decyzje osoby znajdującej się w trudnej sytuacji (Rutkowski i Dembińska, 2014). Choć początkowo może się wydawać, że istnieje jeden dominujący problem, to w miarę głębszej analizy i refleksji mogą pojawić się dodatkowe konflikty, które również wymagają rozwiązania. Według Alesii Sacuk (2008), analizując wewnętrzne konflikty, można także zidentyfikować mechanizmy pozwalające na radzenie sobie z daną sytuacją oraz określić wyzwania, które pojawiają się przed jednostką w tym procesie. Zostaną one wymienione poniżej.

- Zniszczenie ustalonych przekonań i wyobrażeń o prawidłowościach świata i konsekwencjach swojego działania w nim.

Każdy człowiek na przestrzeni swojego życia konstruuje indywidualną, empirycznie sprawdzoną bazę wiedzy na temat otaczającego go świata, bazującą na doświadczeniach

i subiektywnych założeniach. Kiedy dochodzi do sytuacji krytycznej, może ona podważyć lub zniszczyć te wartości i przekonania, które były wcześniej fundamentem jej światopoglądu. W efekcie, jednostka doświadcza silnych emocji, takich jak zaskoczenie, przerażenie czy poczucie niedorzeczności całej sytuacji. Tego rodzaju przeżycia mają głęboki wpływ na psychikę oraz sposób, w jaki postrzegana jest rzeczywistość, zmuszając do redefinicji dotychczasowych przekonań i analizowania konsekwencji swoich działań w zupełnie nowym świetle.

Ukraińskie uchodźczynie wojenne doświadczyły nagłego załamania znanych im zasad funkcjonowania świata. Przed wojną wiele z nich wierzyło, że ciężka praca, wykształcenie i planowanie przyszłości zapewnią im stabilne życie. Jednak wojna pokazała, że niezależnie od ich wysiłków, w jednej chwili mogą stracić dom, pracę, a nawet bliskich. To wstrząsające doświadczenie prowadzi do poczucia bezradności i utraty wiary w sprawiedliwość oraz przewidywalność świata.

- Uszkodzenie stałego i/lub pozytywnego obrazu własnej przyszłości.

Obraz własnej przyszłości jest bardzo ważny w procesie kreowania zachowań jednostek oraz kształtowania tożsamości (Rutkowski i Dembińska, 2014). Kiedy perspektywa przyszłości jest niepewna, składa się przede wszystkim z negatywnych oczekiwań, człowiek bardzo silnie odczuwa zagrożenie i lęk (Sacuk, 2008). W sytuacjach kryzysowych jest to szczególnie widoczne.

Przymusowa migracja najczęściej oznacza dla uchodźczyń konieczność porzucenia swoich wcześniejszych planów i marzeń. Kobiety, które miały swoje cele zawodowe lub prywatne, kiedy znalazły się w obcym kraju, musiały zacząć wszystko od nowa. Ponadto nieustannie towarzyszył im lęk o bezpieczeństwo bliskich, którzy zostali w Ukrainie. Perspektywa ich powrotu do kraju była niepewna, a organizacja swojego życia w Polsce była dla nich dużym wyzwaniem. W takiej sytuacji przyszłość bardzo często wydaje się chaotyczna, trudna do przewidzenia, co z kolei rodzi poczucie utraty kontroli nad własnym życiem.

- Uszkodzenie poczucia własnej wartości przez niedocenienie, nieuznanie przez innych ludzi.

Nieuznanie przez innych ludzi i wynikające z tego niedocenienie może prowadzić do poważnego uszkodzenia poczucia własnej wartości (Sacuk, 2008). Taki stan rzeczy oznacza, że osoby doświadczające tej sytuacji czują się pozbawione podmiotowości, co prowadzi do wewnętrznego konfliktu i stresu. Życie w rzeczywistości, w której człowiek jest traktowany jak przedmiot, powoduje głębokie poczucie niesprawiedliwości i

krzywdy, co może skłaniać do wytworzenia się mechanizmów obronnych polegających na uporczywej chęci do podtrzymywania korzystnej opinii na swój temat. W efekcie, oprócz utraty pozytywnej samooceny, może dojść do zahamowania rozwoju osobowości oraz niezdolności do nawiązywania zdrowych i satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

Uchodźczynie wojenne często zmagają się z poczuciem bycia obcymi w nowym społeczeństwie. W Ukrainie pełniły różne role – były specjalistkami, przedsiębiorczyniami, nauczycielkami – a w kraju, do którego uciekły, często są postrzegane jedynie jako „uchodźczynie", co sprowadza ich tożsamość do statusu osoby potrzebującej pomocy. Problemy z uznaniem ich kwalifikacji, trudności językowe czy problemy w znalezieniu pracy na poziomie odpowiadającym ich doświadczeniu sprawiają, że ich poczucie własnej wartości zostaje zachwiane.

- Konflikt między Ja-realnym a Ja - idealnym.

Ja-idealne określa podstawowe standardy życia danej osoby, które stanowią o jej zachowaniu (Sacuk, 2008). Takie standardy najczęściej pozostają w sferze nieświadomości po to, aby ujawnić się w sytuacjach, w których istnieje ryzyko niewłaściwego zachowania. Jednak w takich momentach mogą pojawić się też rozbieżności między Ja-realnym a Ja-idealnym, które prowadzą do wewnętrznego konfliktu i poczucia wstydu (Sacuk, 2008). Finalnie taki konflikt daje również możliwość osobistego rozwoju dzięki podjęciu autorefleksji (Sacuk, 2008).

Wojna i migracja zmuszają kobiety do podejmowania decyzji rozbieżnych z ich wcześniejszymi wartościami i wyobrażeniami o sobie. Niektóre muszą stać się zależne od pomocy innych, przez co często czują się bezsilne. Inne doświadczają wyrzutów sumienia, że opuściły ojczyznę, rodzinę i przyjaciół. Rozbieżność między wcześniejszym obrazem siebie jako osoby niezależnej i sprawczej a obecną sytuacją również u nich wywołuje wewnętrzne konflikty.

3.4. Od kryzysu i traumy po wzrost potraumatyczny

Do ekstremalnych i traumatycznych wydarzeń można zaliczyć katastrofy naturalne, klęski żywiołowe, ataki terrorystyczne, wojny, przestępstwa, w tym także przestępstwa seksualne, naruszenia wolności, czy też choroby zagrażające życiu (Ogińska-Bulik, 2012). Definicja traumy nie jest jednoznaczna. Próbując wytłumaczyć to zjawisko możemy ująć je w sposób szeroki: traumy to wszystkie urazy psychiczne występujące na różnych etapach rozwoju jednostki, takie jak kryzysy osobiste,

przewlekłe choroby somatyczne i psychiczne, które niosą ryzyko pojawienia się zaburzeń w sferze emocjonalnej, poznawczej i społecznej. Ujmując traumę w sposób zawężony, powiemy zaś, że jest ona ciężkim stresorem narażającym jednostkę na utratę życia, poważne zranienie ciała, jest nagła i niemożliwa do skontrolowania (Ogińska-Bulik, 2013). Może wystąpić także w przypadku gdy jednostka nie uczestniczy w zdarzeniu bezpośrednio, a jest jedynie jego świadkiem (Skinner i Zimmer-Gembeck, 2011; Terr, 1991).

Według klasyfikacji DSM-V możemy jeszcze bardziej sprecyzować rozumienie traumy jako szczególny rodzaj zdarzenia, do którego zaliczamy:

1. narażenie na śmierć lub zagrożenie śmiercią,
2. narażenie na poważne obrażenia lub zagrożenie takimi obrażeniami,
3. narażenie na przemoc seksualną, lub groźba przemocy seksualnej (Ogińska-Bulik, 2013).

Wyróżnione zostały także warunki w jakich dochodzi do powyższych zdarzeń:

1. bezpośrednie doświadczenie wydarzenia urazowego,
2. bycie bezpośrednim świadkiem wydarzenia urazowego,
3. doświadczenie pośrednie, poprzez uzyskanie wiadomości, że bliski członek rodziny lub przyjaciel był narażony na uraz o charakterze nagłym,
4. wielokrotne lub ekstremalne narażenie na awersyjne szczegóły zdarzeń urazowych, zwykle w toku wykonywania czynności zawodowych, z wykluczeniem narażenia pośredniego w sytuacji pozazawodowej (Ogińska-Bulik, 2013).

Aby uznać narażenie jednostki na wystąpienie zdarzenia traumatycznego w jej życiu, musi zostać spełnione przynajmniej jedno z powyższych kryteriów (APA, 2013).

Cohen i współautorzy wyróżniają również takie zdarzenia traumatyczne jak: nadużycia seksualne, przemoc w środowisku rodzinnym, działania wojenne, terroryzm, uchodźstwo, skutki nieudanych procedur medycznych (Ogińska-Bulik, 2013).

Osoby doświadczające zdarzenia traumatycznego borykają się z wyjątkowo uciążliwymi skutkami zarówno somatycznymi jak i psychicznymi. Pojawia się ciągłe poczucie przerażenia, wrażenie odrealnienia, uczestnictwa w nie swoim życiu, odrętwienia, szoku i ucieczki (Ogińska-Bulik, 2013; Borys, 2004).

W wielu przypadkach może wystąpić poważne zaburzenie kliniczne zwane zespołem stresu pourazowego PTSD (Posttraumatic Stress Disorder). Jest on formą

opóźnionej lub przedłużonej reakcji na zdarzenie traumatyczne, w szczególności narażenie na utratę życia lub integralności somatycznej (Ogińska-Bulik, 2013).
Doświadczenie traumatyczne nie jest jednoznaczne z tylko i wyłącznie negatywnymi efektami. Wymienia się różne modele dalszego funkcjonowania po takim doświadczeniu:
1. przetrwanie, chrakteryzujące się chronicznie gorszą kondycją jednostki niż przed przeżyciem traumy,
2. powrót do stanu równowagi zbliżonej do stanu prezentowanego przed przeżyciem traumy,
3. wzrost i rozwój, oznaczające wypracowanie przez jednostkę większych kompetencji radzenia sobie z trudnym przeżyciem, niż miało to miejsce przed traumą. (Ogińska-Bulik, 2013)

W powszechnej opinii doświadczenie traumy wiąże się z negatywnymi następstwami, a także z wystąpieniem poważnych zaburzeń klinicznych, które zostaną omówione poniżej. Jednak ich pojawianie się nie jest jednoznaczne z destrukcyjnymi konsekwencjami traumy. Wyróżnia się dwie grupy ewentualnych rezultatów przeżyć traumatycznych dla funkcjonowania psychospołecznego jednostki. Pierwsza z nich obejmuje pogłębianie i utrwalanie się zachowań nieprzystosowawczych i zaburzonych; druga zaś: konstruktywne rozwiązanie problemów wynikających z traumy, zarówno dzięki otrzymanemu wsparciu, jak i działań wykazywanych przez jednostkę (Ogińska-Bulik, 2013). Postrzeganie zagadnienia traumy długo było obarczone wpływami perspektyw zorientowanych na psychopatologię zjawiska (skupienie na zaburzeniach i negatywnych konsekwencjach psychospołecznych). Zwracano również uwagę na nieumiejętność poradzenia sobie przez ofiary traumy z ciągłą chęcią unikania i ucieczki przed bodźcem traumatycznym; trudnościami w relacjach interpersonalnych wynikającymi z nieprzystawalności doświadczenia jednostki do ogólnego doświadczenia społecznego; nadreaktywnością, czy też ruminacjami (Ogińska-Bulik, 2013). Wskazywano także na tendencje autodestrukcyjne takie jak: obniżona samoocena, wyuczona bezradność, ciągłe poczucie winy, syndrom ocalałego, wycofanie z kontaktów społecznych, brak szacunku do siebie. (Lis-Turlejska, 2000)

Klasyfikacja zaburzeń psychicznych DSM-V wyszczególnia pewne jednostki ściśle
związane z przebytą traumą. Najbardziej charakterystyczną postacią zaburzenia potraumatycznego jest zespół PTSD, dla którego reprezentatywnymi symptomami są:

- nazywane intruzjami, powracające obrazy, sny i myśli wiążące się z traumą,

- próby unikania myślenia o samym wydarzeniu traumatycznym, jak i emocjach, które mu towarzyszyły,
- przejawianie pobudzenia – wzmożonej czujności, zniecierpliwienia, lęku, zaburzeń w koncentracji uwagi (Ogińska-Bulik, 2013).

Kolejny zespół symptomów określany jest jako ostre zaburzenie stresowe (ASD). Wymienia się czternaście objawów tego zaburzenia, ustrukturyzowanych według następujących kategorii: objawy intruzyjne, negatywny nastrój, objawy dysocjacyjne (derealizacja, amnezja), objawy unikania, objawy pobudzenia. Aby zdiagnozować zaburzenie konieczne jest wystąpienie przynajmniej dziewięciu objawów spośród wszystkich kategorii, oraz muszą się one utrzymywać od trzech dni do miesiąca po narażeniu na działanie traumatycznego wydarzenia (Ogińska-Bulik, 2013).

Zaburzenia przystosowania (DSM-V)/ zaburzenia adaptacyjne (ICD-10) - wynikają z trudności w dostosowaniu się do zmienionych okoliczności życiowych, oraz znalezieniu nowych metod radzenia sobie z wymaganiami sytuacji. Ich źródło może mieć charakter zarówno traumatyczny, jak i nietraumatyczny (Ogińska-Bulik, 2013).

Oprócz zaburzeń będących bezpośrednim następstwem traumy, występują również takie, do których zdiagnozowania nie jest konieczne stwierdzenie związku między doświadczaniem traumy a wystąpieniem danego zaburzenia, niemniej jednak bardzo często okazują się one jej psychologicznymi konsekwencjami. Wśród nich można wskazać: zaburzenia lękowe; zaburzenia depresyjne i lękowe mieszane, lub też inne zaburzenia nastroju; zaburzenia dysocjacyjne; zaburzenia osobowości (Ogińska-Bulik, 2013).

Wykazano również, że negatywne przeżycia emocjonalne mają wpływ na układ sercowo -naczyniowy i progresję jego chorób , w tym choroby niedokrwiennej serca , choroby tętniczej, a także wystąpienie nagłej śmierci spowodowanej dolegliwościami serca (Ogińska-Bulik, 2013). Według badań przeprowadzonych pod koniec lat 90. traumatyczne wydarzenia nie tylko powodują szkodliwe konsekwencje, ale mogą również wpływać na lepsze funkcjonowanie jednostek po przebytym doświadczeniu traumatycznym, zarówno na płaszczyźnie społecznej, jak i emocjonalnej (Ogińska-Bulik, 2013). Istotne pozytywne zmiany w zasobach psychospołecznych jednostki, powstałe w następstwie traumatycznych zdarzeń są nazywane wymiennie: potraumatycznym wzrostem (PTG), pozytywnymi psychologicznymi zmianami wzrostem uwarunkowanym stresem (Tedeschi, Park, Calhoun, 1998; Ogińska-Bulik, 2013). Zmiany te często

charakteryzują się występowaniem w pewnym odstępstwie czasowym od zdarzenia traumatycznego i mogą wystąpić na każdym etapie rozwojowym człowieka.
Jak już wspomniano pojawianie się pozytywnych zmian po przeżyciu sytuacji kryzysowej, określane jest mianem potraumatycznego rozwoju lub wzrostu. Pojęcia tego, w nawiązaniu do stwierdzeń Caplana i Frankla, pierwszy raz użyli Tedeschi i Calhoun. (Tedeschi, Calhoun, 1996; Ogińska-Bulik, 2013) W swojej teorii wskazali oni trzy grupy pozytywnych zmian prowadzących do potraumatycznego wzrostu: zmiany postrzegania samego siebie, zmiany zachodzące w relacjach interpersonalnych, oraz zmiany w filozofii życiowej (Tedeschi, Calhoun, 1996).

Zmiany w percepcji siebie sprowadzają się przede wszystkim do aspektu bycia lepszym, skuteczniejszym , silniejszym człowiekiem, o znacznie wyższym poczuciu własnej wartości, przydatności, oraz zdolności zmierzenia się z nadchodzącymi wydarzeniami. Osoby, które przeszły tego rodzaju przemianę są w stanie dostrzec u siebie wzmocnione umiejętności do samozarządzania, cechują się wytrwałością w dążeniu do osiągania celów i utrzymania dobrostanu psychofizycznego (Ogińska-Bulik, 2013). Zmiany w relacjach międzyludzkich przejawiają się przede wszystkim w rozwijaniu empatii i troski o innych , a także większej skłonności do otwierania się przed nimi, opowiadania o sobie i swoich doświadczeniach, z zachowaniem pewnego krytycyzmu w zaufaniu do nich. Bardzo często dochodzi także do zniwelowania lęku społecznego - osoby, które doświadczyły traumatycznych wydarzeń i w odpowiedni sposób je przepracowały, często dokonują pogłębionej refleksji osiągając dzięki temu pomocny dystans do siebie i swojego otoczenia (Ogińska-Bulik, 2013). Zmienia się też filozofia życia, stając się głębszą, bardziej znaczącą i satysfakcjonującą. Często dochodzi też do zrewidowania przekonań religijnych, docenienia innych aspektów życia niż dotychczas. Ludzie zdają sobie również sprawę z tego, że przez większość czasu przywiązują wagę do rutynowych , nieistotnych czynności i bagatelizują znaczenie spraw dotyczących kwestii tak fundamentalnych jak życie i śmierć. W obliczu takiego namysłu rodzina, wsparcie, czy bardzo podstawowe i drobne przyjemności życia codziennego (np. ciepłe mieszkanie, możliwość odpoczynku) można zacząć postrzegać jako ważniejsze niż to, do czego dążyło się wcześniej (np. kariera zawodowa) (Ogińska-Bulik, 2013).

W badaniach naukowych Tedeschi i Calhoun wyróżniają cztery wyznaczniki do zaistnienia potraumatycznego wzrostu:
1. jest możliwy wraz z wystąpieniem poważnego ciężkiego kryzysu, nie zaś w sytuacji umiarkowanego stresu,

2. towarzyszą mu duże zmiany w życiu i otoczeniu jednostki, niebędące skutkiem błędów spostrzegania, czy interpretacji wydarzeń,
3. wzrost jest wynikiem zdarzenia kryzysowego, a nie przyjętym mechanizmem radzenia sobie z tym kryzysem,
4. w jednostce dokonuje się radykalna zmiana w postrzeganiu jej życia (Ogińska-Bulik, 2013).

Istnieje kilka etapów w procesie potraumatycznego wzrostu. Kiedy osoba zmaga się z następstwami traumatycznego wydarzenia, jej postrzeganie świata jest całkowicie zniekształcone. To skłania ją do ponownego rozważenia swoich fundamentalnych założeń dotyczących tego, kim jest, jak realnie wygląda rzeczywistość, która ją otacza, jak ewentualnie przedstawia się jej przyszłość i co może w tym obrazie zmienić. Kolejnym etapem jej pracy jest próba wytworzenia światopoglądu adekwatnego do zaistniałej, nowej rzeczywistości i odbudowania schematów warunkujących jej codzienne życie. Aby tego dokonać osoba po doświadczeniu traumy nieustannie wraca myślami do sytuacji, w jakiej się znalazła, i dokonuje jej przetworzenia poznawczego. (Tedeschi, Calhoun, 2007). Dojście do tego typu wniosków może doprowadzić do sytuacji , w której jednostka nabierze przekonania , że pewne światopoglądy są już nieaktualne , pewne cele życiowe nie są osiągalne, a pewne ramy intelektualne są nie do pogodzenia z obecnym stanem rzeczywistości. W efekcie dostrzeżenia takich prawidłowości może ona próbować sformułować nowe cele i zrewidować swoje dotychczasowe główne założenia. Proces ten ma służyć zrozumieniu obecnej , zmienionej sytuacji, a także zrozumieniu traumy samej w sobie, umiejscowieniu jej w swojej biografii i nadanie jej sensu (Ogińska-Bulik, 2013). Następną fazą potraumatycznego wzrostu jest otwarcie się na innych i odblokowanie w sobie umiejętności opowiedzenia im swojej historii. Osoba, która doświadczyła traumy, bardzo często odczuwa w pewnym momencie potrzebę opowiedzenia o przeżytym doświadczeniu lub też przekazania go w formie pisemnej. Jeśli podczas tej aktywności jej uwaga jest skupiona na aspektach poznawczych i emocjonalnych, wywiera to bardzo pozytywny wpływ na postęp wzrostu (Ogińska-Bulik, 2013). Równie istotnym czynnikiem wpływającym jest to w jaki sposób odbiorcy tych opowieści na nie reagują. Otoczenie może bowiem oddziaływać na dwa sposoby: zachęcać daną osobę do rozpoznania swoich myśli i uczuć związanych z obecną sytuacją i skłaniać do zaakceptowania ich, albo też tłumić i świadomie lub podświadomie uniemożliwiać ujawnienie wszelkich napięć. Ta pierwsza tendencja zachęca do pogłębiania procesu rozwoju, druga może natomiast spowodować nieprawidłowe i

autodestrukcyjne przystosowanie się jednostki do jej dalszego życia (Ogińska-Bulik, 2013). Ostatnim etapem procesu rozwoju potraumatycznego są pewne przeobrażenia w sposobie rozumienia i percepcji samego siebie i uwarunkowań własnej historii życia. Trauma jest tu czynnikiem całkowicie podważającym sensowność dotychczasowej biografii człowieka, z jednej strony, ale i przedstawia się jako szansa uzdrowienia dotychczasowych, również pozatraumatycznych zaburzeń i nieprawidłowości, z drugiej. Wiąże się to z refleksją nad tym , jak wyrażać swoje osobiste wydarzenia życiowe oraz z identyfikacją siebie jako źródła zmian (Ogińska-Bulik, 2013).

Proces potraumatycznego rozwoju nie neguje występowania stanu dystresu i obniżenia poczucia komfortu. Ich utrzymywanie się przez pewien czas, jest niezbędne do znalezienia przystosowawczych modeli nowych zachowań (Ogińska-Bulik, 2013). Mimo tego podaje się, że doświadczanie potraumatycznego rozwoju i psychicznego dystresu to dwie odrębne od siebie sfery. (Tedeschi, Calhoun, 2007) Pewne badania dowodzą jednak, że osoba może znajdować się w fazie rozwoju i wzrostu, a przy tym odczuwać dystresu, obniżonego nastroju i samopoczucia psychicznego. (Park i Helgeson, 2006). Pozytywna zależność między potraumatycznym wzrostem a symptomami PTSD takimi jak: intruzja, unikanie negatywnych myśli i wspomnień wynikających z pamięci zdarzenia traumatycznego. Podaje się, że zjawisko rozwoju potraumatycznego występuje u 30%-90% populacji doświadczonej traumą (Tedeschi, Park, Calhoun, 1998; Ogińska-Bulik, 2013), co oznacza, że jest dość częste. Jednak nie można przez to rozumieć, że każda osoba doświadczająca traumy, aby wrócić do względnej harmonii po tym doświadczeniu, realizuje wyżej opisane etapy wzrostu. Ponadto ważne jest, aby cały czas mieć na uwadze, że wzrost potraumatyczny nie jest warunkowany samym wystąpieniem traumy, ale podejmowaniem określonych czynności naprawczych przez konkretną jednostkę. Efekty potraumatycznego wzrostu mogą zostać wypracowane dzięki osobniczym zdolnościom jednostek, w szczególności takim jak poziom odporności psychicznej i integralności osobowości. Im wyżej plasują się poziomy tych cech, tym większe są szanse na poradzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami traumy (Ogińska-Bulik, 2013). Szczególną rolę w skutecznym radzeniu sobie z traumą odgrywa również zaangażowanie poznawcze w kwestię zrozumienia samego pojęcia traumy i umiejętność przekazywania treści tego wydarzenia innym ludziom.(Tedeschi, 1999) Wobec powyższego poznawczy model podejścia do traumy, oparty na poszukiwaniu, wymianie informacji oraz ich twórczego porządkowania zwiększa prawdopodobieństwo efektywnego

przeprowadzenia procesu potraumatycznego wzrostu (Ogińska-Bulik, 2013). Także umiejętność dostrzegania sensu i znaczenia przeżytych traum, w przypadku której zaznacza się wyraźnie rolę religijności i rozwoju duchowego towarzyszącego takim wydarzeniom, umożliwia zaistnienie wzrostu. (Park i Helgeson, 2006) Wysoki poziom ekstrawersji, sumienności, otwartości na nowe doświadczenia, ugodowość, to również cechy osobowości wymieniane jako pomocne w dobrym radzeniu sobie z negatywnymi następstwami kryzysów (Ogińska-Bulik, 2013). Osoby częściej wyrażające pozytywne emocje w sytuacjach krytycznych wykazują większą elastyczność emocjonalną, otwartość na informacje i nowość doświadczeń, co zwiększa ich szanse na przeżycie kryzysu w sposób rozwojowy (Ogińska-Bulik, 2013).

Ogińska-Bulik wskazuje na pewien konstrukt jakim jest prężność. Określa go mianem trwałej cechy osobowości;, czy też trwałego zasobu jednostki (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010) Prężność najczęściej pojawia się w wyniku doświadczania przez osobę poważnych trudności lub zagrożenia i wiąże się z występowaniem pozytywnych emocji, a te odgrywają rolę bufora, który chroni przed negatywnymi skutkami kryzysu (Connor, 2006). Wśród cech warunkujących skuteczność rozwoju po traumie wskazuje się także na kwestie płci, rasy i wieku. Według Helgesona, Tedeschi i Calhouna kobiety, osoby młodsze i rasy innej niż biała doświadczają większego wzrostu po traumie (Ogińska-Bulik, 2013). Trauma, która pozytywnie zmieniła osobowość jednostki, może odegrać rolę katalizatora w tworzeniu nowej tożsamości, umożliwiając dokonanie przewartościowań i rozpoczęcie bardziej adaptacyjnego sposobu życia. Rozwój jest zarówno wynikiem przezwyciężania skutków traumy, jak i procesem samym w sobie. Istotą traumy jest realność śmierci i niestałości życia, przed którymi staje jednostka doświadczająca kryzysu. Reakcją na takie wydarzenia jest reinterpretacja swojej percepcji świata i przepracowanie doświadczenia tak dużego zagrożenia stabilności życia. Bardzo często jednostka musi odkryć sens swojego życia na nowo w kontekście zmienionej przez traumę sytuacji (Ogińska-Bulik, 2013; Zdankiewicz-Ścigała, 2009)

3.5. Teoria uczenia się transformatywnego Jack’a Mezirrow’a

Tematem teorii uczenia się transformatywnego przedstawionej przez amerykańskiego socjologa Jacka Mezirowa jest proces uczenia się dorosłych, który prowadzi do głębokiej zmiany w sposobie postrzegania, interpretowania i wprowadzania zmian w otaczającej rzeczywistości (Mezirow 1991; Pleskot-Makulska, 2007). Jest to teoria szczególnie adekwatna do zastosowania w pracy dotyczącej doświadczeń wojny i

przymusowej migracji ukraińskich uchodźczyń wojennych, które ze względu na swoje przeżycia przechodzą przez wiele zmian. Przemiany odbywają się w indywidualnej ramie odniesienia i w ten sposób prowadzi do wyzwolenia człowieka od bezmyślnego korzystania z jego doświadczenia, czy też interpretacji tego doświadczenia za pomocą dotychczas ustalonych dysfunkcyjnych schematów nadawania znaczeń. Mezirow traktuje to jako swoistą epistemologiczną rewolucję w indywidualnym rozwoju człowieka, polegającą na próbie odkrycia prawdy o sobie i otaczającym świecie oraz poszerzeniu zakresu własnej niezależności w myśleniu i działaniu (Pleskot-Makulska, 2007). Najważniejszym punktem koncepcji Mezirowa jest doświadczenie, które stale uzyskujemy w kontakcie z rzeczywistością i procesem jej interpretacji. Proces ten odgrywa decydującą rolę w sposobie, w jaki żyjemy i działamy, ponieważ sposób, w jaki postrzegamy świat, którego doświadczamy, determinuje nasze działania, nadzieje, zadowolenie z życia i skuteczność podejmowanych przez nas zadań. Proces interpretacji indywidualnych doświadczeń, tj. surowych danych z zewnętrznego lub wewnętrznego świata jednostki, polega na nadaniu im określonego znaczenia. W ten sposób angażujemy naszą uwagę, myśli i pamięć (Mezirow, 1991; Pleskot-Makulska, 2007). Ten rodzaj transformacji doświadczeń składa się z dwóch interakcyjnych procesów: z jednej strony, percepcyjnego, prelingwistycznego mapowania postrzeganego obiektu – tzw. skanowania – i z drugiej strony, wykorzystania specyficznego kodu językowego i konceptualnego modelu rzeczywistości postrzeganej przez zmysły (Pleskot-Makulska, 2007). W pierwszym przypadku źródłem wiedzy są zmysły, a w drugim rozumowanie. Te dwa sposoby budowania znaczenia implikują dwa wymiary świadomości, więc powstaje obraz postrzeganego obiektu i pewien osąd, opinia na ten temat (Mezirow, 1991).

Opierając się na obserwacjach Jerome'a Brunera na temat tworzenia znaczeń, Mezirow zauważa, że tego rodzaju podejście pozwala umieścić proces budowania znaczeń w kontekście rozwoju człowieka (Pleskot-Makulska, 2007). Są cztery sposoby nadawania znaczenia (Mezirow, 2000).

Pierwszy, intersubiektywny, wywodzi się z pierwotnej zdolności człowieka do czytania w myślach innych, to znaczy z woli i zdolności do czytania intencji i przekazów słownych sformułowanych przez innych (Pleskot-Makulska, 2007). Intersubiektywność jest jedną z pierwszych form komunikacji pojawiających się w okresie noworodkowym i polega na nawiązaniu kontaktu dziecka z najbliższymi osobami: wymianie gestów, specyficznej mimiki, dźwięków. W ten sposób dziecko uczy się intuicyjnie rozpoznawać

własne impulsy i zwracać uwagę otaczających go ludzi. Proces ten nazywany jest pierwotną intersubiektywnością (Pleskot-Makulska, 2007). Tworzenie znaczeń intersubiektywnych prowadzi do zdolności rozpoznawania interpretacji dokonanej interakcji w odniesieniu do własnego sposobu myślenia, poprzez projekcję własnych doświadczeń i dopasowanie znaczeń w sytuacjach społecznych (Bruner, 1996).

Druga ścieżka, działaniowa, odnosi się do interpretacji działań (Pleskot-Makulska, 2007). Ogranicza się do zauważenia i oceny zależności między poszczególnymi działaniami, zdarzeniami, oświadczeniami i zachowaniami. Na tej podstawie ocenia się, czy istnieje spójność między tym, co dana osoba mówi, a tym, co robi w określonych okolicznościach (Bruner, 1990).

Trzeci sposób nazywa się normatywnym sposobem tworzenia znaczeń (Mezirow, 2000). Chodzi w nim o uwzględnienie norm i porządków panujących w danej kulturze. W ten sposób nauka rozpoczyna się w dzieciństwie, w nieformalnym środowisku, w którym dziecko może uzyskać wiedzę na temat tego, czego oczekuje się od niego w miejscu, w którym rozwija się jego życie: w domu, w przedszkolu. Następnie, gdy rośnie, podlega sformalizowanym wpływom, gdzie decydującymi czynnikami są regulacje prawne (Pleskot-Makulska, 2007). Tryb normatywny przypisywania znaczeń charakteryzuje się tym, że odgrywa on wyższą rolę w stosunku do metody intersubiektywnej i opartej na działaniu przypisywania znaczeń (Pleskot-Makulska, 2007). Czwarta forma nazywana jest, po Brunerze, propozycjonalną i polega na formułowaniu osądów (Pleskot-Makulska, 2007).

W swojej teorii Mezirow uzupełnia klasyfikację Brunera o kolejny, ważny sposób przypisywania znaczeń, polegający na realizacji przez jednostkę ukrytych założeń mentalnych innych ludzi oraz ocenie ich znaczenia dla interpretacji doznań zmysłowych (Pleskot-Makulska, 2007).

Mezirow zwraca uwagę na uznanie przez jednostkę tzw. ram odniesienia. Jest to kluczowa koncepcja jego teorii, ponieważ to właśnie ramy odniesienia odgrywają decydującą rolę w konstruowaniu znaczeń (Mezirow, 2000).

Ramy są pewną strukturą zbudowaną z założeń i oczekiwań, przez które przefiltrowane są wrażenia sensoryczne (Pleskot-Makulska, 2007). Jest więc to indywidualny system interpretacyjny, który obejmuje początkowe założenie umysłowe i przewidywania, mniej lub bardziej wykonalne dla jednostki, dotyczące określonego stanu rzeczy.

Intuicyjna i niezweryfikowana ocena danej sytuacji oraz towarzyszące jej emocje i uczucia są przejawem działania naszych ram odniesienia, jest to wstępne zrozumienie danej sytuacji (Pleskot-Makulska, 2007).

Ramy odniesienia to szeroka, spójna struktura, ale mają dwa szczególne wymiary: nawyki umysłowe i poglądy (Mezirow, 1997).

Nawyki umysłowe są pewnymi powszechnymi sposobami myślenia, odczuwania i działania uwarunkowanymi kodami kulturowymi, edukacyjnymi, ekonomicznymi, politycznymi lub psychologicznymi (Pleskot-Makulska, 2007).

Mezirow zawiera przykłady konkretnych nawyków pogrupowanych w następujące kategorie:

• socjolingwistyczne – kanony kulturowe, ideologie, normy społeczne, zwyczaje, normy etyczne, normy moralne;

• logiczne – style uczenia się, preferencje sensoryczne, koncentracja na całości lub na części, konkret, abstrakcja;

• filozoficzne – doktryny religijne, pogląd na świat;

• psychologiczne – obraz siebie, cechy lub typy osobowości, stłumione nakazy rodzicielskie, które nadal wpływają na doznania i działanie w okresie dorosłości, fantazje, marzenia;

• estetyczne – wartości, gusty, standardy, wrażenia dotyczące piękna i brzydoty, tragizmu i humoru (Mezirow, 2000; Pleskot-Makulska, 2007).

Z kolei punkt widzenia jest zbiorem schematów znaczeniowych, tj. szczegółowych oczekiwań, przekonań, postaw i osądów, które pośrednio kierują szczegółowymi interpretacjami i określają, jak oceniamy i klasyfikujemy obiekty, a następnie określamy przyczyny zdarzeń (Pleskot-Makulska, 2007). Poglądy są szczegółowymi interpretacjami, w których manifestuje się konkretna i szczegółowa wiedza i przekonania, są zorganizowanymi reprezentacjami wydarzeń, które służą jako prototypy i standardy tego, czego oczekujemy. Poglądy są zatem konkretnymi przejawami naszych mentalnych postaw i oczekiwań, czyli ramami odniesienia (Pleskot-Makulska, 2007). Określając wzajemne relacje między ramą odniesienia, nawykiem umysłowym, punktem widzenia i schematem poznawczym, można powiedzieć, że różnią się one przede wszystkim zakresem, złożonością i trwałością. Ramy odniesienia to struktura zawierająca nawyki umysłowe, które z kolei składają się z punktów widzenia i składają się z unikalnych schematów poznawczych (Pleskot-Makulska, 2007).

Mezirow definiuje uczenie się jako proces wykorzystywania znaczeń posiadanych przez osobę do kierowania własnym myśleniem, działaniem lub odczuwaniem tego, czego dana osoba obecnie doświadcza (Pleskot-Makulska, 2007). Polega ona na używaniu do interpretacji nowego doświadczenia znaczeń już posiadanych przez jakiś czas lub skorygowanych przez jednostkę. Istota uczenia się sprowadza się zatem do interpretacji percepcji zmysłowych i określenia planów działania opartych na wiedzy posiadanej przez jednostkę w praktyce. To z kolei prowadzi do zdobywania nowej wiedzy, a dzięki niej budowania orientacji na świecie (Pleskot-Makulska, 2007).

Nasz wpływ na rzeczywistość zależy od ilości posiadanej przez nas wiedzy, naszych ustalonych przekonań, oczekiwań i założeń określających treść ram odniesienia (Pleskot-Makulska, 2007). Początkowe zrozumienie materiału, który ma być interpretowany, ma wpływ na przebieg interpretacji. W wyniku uczenia się istniejące ramy odniesienia są wzmacniane, poznawane nowe lub przekształcane. Uczenie się bez zmiany ram odniesienia jest uczeniem się formatywnym. Mezirow zauważa, że dzieje się to na dwa sposoby: rozwijając już posiadany punkt widzenia lub ustanawiając nowe punkty widzenia i zwiększając liczbę schematów znaczeniowych odnoszących się do danej sytuacji, osób, zachowania (Mezirow, 2000).

Uczenie się dzieci przyjmuje przede wszystkim formę uczenia się formacyjnego, ale proces uczenia się jest inny dla dzieci niż dla dorosłych (Pleskot-Makulska, 2007). Specyfika uczenia się dorosłych, oprócz oczywistego faktu różnic w zakresie doświadczenia, charakteryzuje się krytyczną autorefleksją i zdolnością do dialogu, co prowadzi do ujawnienia sprzeczności w koncepcjach i osądach. Refleksja pozwala dorosłym zrozumieć źródła ich głęboko zakorzenionych założeń, które determinują ich sposób interpretowania świata, co z kolei oznacza możliwość znalezienia zgodności w procesie komunikacji społecznej (Pleskot-Makulska, 2007). Ważna część procesów uczenia się dorosłych nadal przybiera cechy uczenia się formatywnego, ale fakt, że są w stanie zmienić sposób, w jaki interpretują swoje doświadczenie i rozwijać inne, co prowadzi do zmiany ram odniesienia, pokazuje, że są również w stanie nauczyć się transformacji – przekształceń problematycznych ram odniesienia w taki sposób, aby te ramy stały się bardziej przestrzenne, otwarte i zmieniające się w zależności od sytuacji (Pleskot-Makulska, 2007). Ramy te z większym prawdopodobieństwem doprowadzą do powstania przekonań i opinii, które są w stanie określić, co jest prawdziwe lub uzasadnione, co będzie lepiej ukierunkowywać nasze doświadczenia, niż inne ramy odniesienia przyjęte wcześniej (Pleskot-Makulska, 2007).

Dlatego transformacyjne uczenie się jest związane z niedoskonałością istniejących ram odniesienia i koniecznością ich zmiany. Taka potrzeba powstaje wtedy, gdy dotychczasowe metody przypisywania znaczeń zawodzą, kiedy istniejące ramy odniesienia nie pozwalają na skuteczną interpretację nowych doświadczeń, kiedy pojawiają się sprzeczności między obecnym pojmowaniem świata a nowymi doświadczeniami (Pleskot-Makulska, 2007). Aby opisać taką sytuację, Mezirow wprowadza pojęcie dezorientującego dylematu, tj. napiętej sytuacji związanej z próbą zrozumienia nowego stanu rzeczy, przy użyciu starego i sprawdzonego rozumowania (Pleskot-Makulska, 2007).

W rezultacie może wystąpić rodzaj przeformułowania, które obejmuje trzy etapy:

- krytyczną refleksję nad własnymi założeniami
- dyskurs
- podjęcie działania lub zaniechanie go (Pleskot-Makulska, 2007)

Proces przeramowania przebiega w dziesięciu fazach:

1. uruchomienie procesu zmiany ramy odniesienia na ogół na skutek pojawienia się dylematu dezintegracyjnego
2. autobadanie czyli analiza siebie, której towarzyszy poczucie wstydu lub winy
3. krytyczna ocena założeń epistemologicznych, społeczno-kulturowych lub psychologicznych (stwierdzenie że inne osoby doświadczają podobnego stanu niezadowolenia i dokonuje się nich podobna przemiana)
4. eksploracja możliwości wyboru nowych ról, relacji międzyludzkich i działań, planowanie przebiegu działań
5. zdobywanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do realizacji zaplanowanych działań
6. podejmowanie ról
7. budowanie kompetencji i pewności siebie w nowych rolach i relacjach
8. reintegracja własnego życia z uwzględnieniem warunków wyznaczanych przez nową ramę odniesienia (Pleskot-Makulska, 2007).

Przemiana, która zachodzi w ten sposób, może być stopniowa lub nagła, może mieć charakter obiektywnego lub subiektywnego przemyślenia (Pleskot-Makulska, 2007). Obiektywne przemyślenie ma miejsce, gdy krytycznie rozważamy założenia innych ludzi, podczas gdy subiektywne przemyślenie obejmuje krytyczną samorefleksję nad własnymi pomysłami i przekonaniami. Uczenie się transformatywne polega na tym, aby nauczyć się subiektywnie lub obiektywnie przemyśleć i przetestować nowe ramy

odniesienia w działaniu (Pleskot-Makulska, 2007). Zmiany w ramach odniesienia mogą wynikać ze zmiany poglądów lub nawyków mentalnych, więc transformatywne uczenie się również różni się zakresem zmiany. Tutaj możemy wyróżnić dwie formy transformatywnego uczenia się:

- uczenie się przez zmianę punktu widzenia – zmiana negatywnej opinii odnośnie wyznaczonej grupy osób; jeżeli opinia ta będzie się zmieniała cyklicznie, może to doprowadzić do zmiany ukształtowanego wcześniej nawyku mentalnego,
- uczenie się przez transformację nawyków mentalnych czyli ich zmianę na skutek krytycznej refleksji i uświadomienia sobie naszego stosunku do danej sprawy, grupy, itp. (Pleskot-Makulska, 2007).

Istota instrumentalnego uczenia się sprowadza się do faktu, że jest ono związane z wpływem na środowisko i sprawowaniem nad nim kontroli (Pleskot-Makulska, 2007). Jego celem jest rozwiązywanie problemów wynikających z potrzeb obiektywnie istniejącego świata. Wiedza, którą posiada człowiek, jest podstawą formułowania hipotez i wyboru konkretnych strategii działania. Działania uważane za bardziej racjonalne przyczyniają się do skuteczniejszej transformacji rzeczywistości. Jeśli jednostka nie wie, jakie działania podjąć, zmusza ją to do dalszego poszukiwania rozwiązań. Nowa wiedza wynikająca z takich zabiegów jest empirycznie weryfikowana pod względem skuteczności, jest konsolidacją najskuteczniejszych sposobów rozwiązywania konkretnych problemów (Mezirow, 2000; Pleskot-Makulska, 2007).

Drugi rodzaj uczenia się dotyczy świata komunikacji społecznej i zachodzących tam interakcji symbolicznych (Pleskot-Makulska, 2007). Jego istotą jest nauczenie się, jak przekazywać swoje myśli innym i rozumieć ich przesłania i komunikaty w określony sposób. Wymaga to oceny znaczeń, a tym samym krytycznej oceny założeń własnych i rozmówcy. W tej sytuacji konieczne jest oszacowanie ukrytego podtekstu, dosłowności lub metaforyczności w traktowaniu wiadomości, wiarygodności rozmówcy i jego światopoglądu. Mezirow zwraca uwagę, że te dwa rodzaje uczenia się nie powinny być traktowane całkowicie oddzielnie, ale raczej podkreśla, że oba wzajemnie się uzupełniają i uważa, że w większości sytuacji uczenie się obejmuje elementy obu dziedzin (Pleskot-Makulska, 2007). Odwołanie się do teorii uczenia się transformatywnego jest uzasadnione w pracy dotyczącej doświadczeń wojny i przymusowej migracji, ponieważ pozwala analizować, w jaki sposób kryzysowe wydarzenia życiowe prowadzą do przewartościowań w sytuacji migracyjnej.

3.6. Teoria uczenia się z własnej biografii Petera Alheita

Odniesienie się do koncepcji uczenia się z własnej biografii Petera Alheita pozwala przeanalizować, w jaki sposób kobiety interpretują traumatyczne wydarzenia uwzględniając całą swoją historię. Dlatego jest szczególnie ważne w pracy dotyczącej doświadczenia wojny i przymusowej migracji.

Bieg życia jednostek stanowi ważny element współczesnych społeczeństw. Zgodnie z koncepcją Kohli (1985), bieg życia pełni rolę formalnego frameworku dla edukacji oraz biograficznego uczenia się, w którym jednostki aktywnie uczestniczą, umożliwiając sobie adaptację do otaczającego świata. Bieg życia jednostki jest zawsze zanurzony w określonej strukturze społecznej, która wyznacza ramy jej codziennych wyborów i długofalowych dróg życiowych, a wobec której człowiek może przyjmować postawy od akceptacji, przez podważanie, aż po modyfikowanie. Ta struktura kształtuje się jako rodzaj społecznie wytworzonego „programu", porządkującego ludzkie doświadczenia od narodzin aż po śmierć (Alheit, 1995; Alheit i Dausien, 2002). Kształtowany przez normy i oczekiwania społeczne, program jest również dynamiczny, co oznacza, że podlega nieustannym zmianom i renegocjacjom, dostosowując się do ewolucji społecznej, kulturowej i historycznej, przez co pozostaje aktualny dla społecznych struktur życiowych (Alheit, 1996; Dausien, 1996). Procesy kształcenia i uczenia się, w których aktywnie uczestniczymy, są ściśle związane z obowiązującym programem nauczania oraz celami edukacyjnymi. Każde podejmowane działanie wpływa na nabywane przez nas kwalifikacje, co potwierdza koncepcja uczenia się wedle programu, przedstawiona przez Schulze (1993).

Uczenie się w kontekście historii życia jest procesem skomplikowanym, który uwzględnia różnorodne zasady biograficzne, nie mogąc jednak być całkowicie oderwanym od wcześniej ustalonych ram. W tym kontekście zachodzą interesujące napięcia i tarcia między tymi dwoma wymiarami, co czyni je ze sobą ściśle powiązanymi (Alheit i Dausien, 2002). Jak wskazują badania Schulze (1993) oraz Kade i Seitter (1996), zrozumienie tych interakcji jest kluczowe dla trafniejszej analizy procesów uczenia się w różnych kontekstach życiowych. Efektywne połączenie tych dwóch perspektyw umożliwia głębsze zrozumienie dynamiki uczenia się, co ma istotne znaczenie w różnych dziedzinach, od edukacji po rozwój osobisty, przyczyniając się do lepszej adaptacji i skuteczności w przyswajaniu wiedzy przez jednostki (Alheit, 1996; Alheit i Dausien, 2002). Aby uchwycić biograficzne procesy uczenia się, konieczne jest odniesienie ich do modeli przebiegu życia, które zawsze osadzone są w określonej rzeczywistości

społecznej oraz w instytucjach nadających tej rzeczywistości kształt. Modele te nie funkcjonują jako sztywne, zewnętrzne ramy, lecz jako zmienne, elastyczne układy, współtworzone między innymi przez zinstytucjonalizowany system edukacyjny, wpływający na to, jakie kompetencje, postawy i możliwości stają się dostępne na kolejnych etapach życia (Alheit, 1996; Alheit i Dausien, 2002). Tak rozumiana edukacja dostarcza wiedzy, porządkuje doświadczenia jednostki i otwiera określone ścieżki rozwoju. Dzięki edukacji potencjał biograficzny jednostek może zostać wykorzystany do projektowania kolejnych strategii edukacyjnych odpowiadających zmieniającym się warunkom (Alheit, 1995; Alheit i Dausien, 1996). W tym sensie wpływ edukacji jawi się jako element kształtujący swoisty biograficzny „program", w ramach którego jednostka podejmuje decyzje, uruchamia kolejne możliwości i negocjuje swoją przyszłość (Alheit, 1996; Alheit i Dausien, 2002).

Model M. Kohli, który uznawany jest za standardową biografię w nowoczesnych społeczeństwach, podkreśla rolę powszechnego systemu edukacji oraz zdefiniowanych poziomów i profili kwalifikacji. To właśnie te elementy stanowią punkt wyjścia, tzw. *starting opportunities*, wyznaczając kierunek rozwoju życia jednostki. Edukacja jest zawsze spleciona z określoną rzeczywistością społeczną oraz z tymi doświadczeniami, które jednostka napotyka w toku życia, w tym z doświadczeniami wpływającymi na jej pozycję w szerszej strukturze społecznej, współkształtując tym samym dynamikę funkcjonowania całych wspólnot (Alheit, 1999; Dausien, 1996).Jednocześnie wraz z upływem czasu nabywane kwalifikacje tracą elastyczność, co sprawia, że wcześniejsze wybory biograficzne zaczynają wyznaczać kierunek dalszego życia i coraz trudniej je odwrócić (Alheit, 2011). W tym procesie szkoła przekazuje określone treści, a także wprowadza jednostkę w umiejętności i sposoby myślenia, które mają znaczenie dla jej przyszłych decyzji życiowych oraz zawodowych. Istotne jest więc, aby uczniowie rozwijali elastyczne podejście do nauki, które pozwoli im lepiej przystosować się do zmieniających się wymagań rynku pracy oraz ich osobistych aspiracji. Edukacja powinna zatem nie tylko przekazywać wiedzę, ale także rozwijać zdolność krytycznego myślenia i adaptacji, co jest niezbędne w dynamicznie zmieniającym się świecie (Alheit, 1996).

Kształcenie jako proces biograficzny jest zawsze powiązane z określoną rzeczywistością życiową jednostki oraz z sytuacjami, które napotyka ona w różnych momentach swojej drogi, w tym z doświadczeniami trudnymi i przełomowymi (Alheit, 1999; Alheit i Dausien, 1996; Alheit i Dausien, 2002). W tym ujęciu biografia przestaje być jedynie tłem procesu uczenia się i staje się medium, w którym doświadczenia

wspierające, jak i obciążające przekształcają się w refleksyjną wiedzę, na podstawie której jednostka rozumie siebie i swoje miejsce w życiu (Alheit i Dausien, 1996; Alheit, 1999). Bez biografii proces uczenia się staje się płytki, a brak uczenia się prowadzi do utraty sensu i głębi w życiu (Alheit, 1995; Dausien, 1996). Mimowolne uczenie się, będące integralną częścią naszego codziennego życia, formuje nasze doświadczenia oraz dyspozycje bez konieczności świadomej refleksji (Alheit, 1996).

Biograficzny zasób wiedzy jednostki jest więc dynamiczną strukturą, kształtującą się w wyniku doświadczeń i procesu uczenia się przez całe życie (Alheit, 1996). Podobnie jak krajobraz, składa się ona z różnorodnych obszarów, z których niektóre są bliskie i łatwo dostępne, podczas gdy inne pozostają w pewnym oddaleniu (Alheit, 1996). Kiedy jednostka staje przed określonym problemem, korzysta zazwyczaj z niewielkiej części swojego biograficznego zasobu wiedzy, lecz równocześnie, często nieświadomie, sięga po bardziej rozległe obszary swojej wiedzy (Alheit i Dausien, 1996). Zgłębiając te interakcje, można lepiej zrozumieć, w jaki sposób biograficzne zasoby kształtują nasze codzienne życie i wpływają na naszą zdolność przystosowywania się do wyzwań (Alheit, 1999). Wiedza nabyta w wyniku naszych biograficznych doświadczeń rozwija się przede wszystkim w tle, bez konieczności świadomego rozważania każdego kroku podejmowanego na życiowej ścieżce (Alheit, 1995). Jak pisze Alheit, każdy moment, który przeżywamy, może stać się dla nas zasobem wiedzy, ale w codziennym życiu nie zawsze zwracamy na te momenty uwagę (Alheit, 1996). Dopiero w chwilach kryzysowych, gdy stajemy na rozstaju dróg lub doświadczamy trudności, zaczynamy zastanawiać się nad głębszym znaczeniem tych doświadczeń (Dausien, 1996).

Teoretycznie, możliwość odzyskania przedrefleksyjnej wiedzy otwiera nowe perspektywy w zakresie autoedukacji, umożliwiając jednostkom głębszą transformację swojego poznawczego krajobrazu (Alheit, 1996). Refleksyjność jawi się tu jako zdolność związana z konkretną chwilą życia i doświadczeniami, które jednostka do niej wnosi. To właśnie w takim zetknięciu przeszłego z teraźniejszym zaczyna się zmieniać sposób myślenia i organizowania własnego uczenia się (Alheit, 1999). Procesy te, zdefiniowane przez Alheit w 1993 roku, pozwalają jednostkom na skuteczniejsze zarządzanie swoją edukacją i samorozwojem. Społeczny wymiar biograficznego uczenia się wyrasta z codziennych spotkań i rozmów z innymi ludźmi, bo to właśnie w takich relacjach kształtują się procesy refleksyjne, a uczenie się nabiera właściwego sensu, nigdy nie jest procesem odseparowanym, zawsze jest wplecione w szerszy świat, w którym człowiek na co dzień się porusza (Alheit, 1996). Właściwe zrozumienie „światów życia”

(*lifeworlds*) – czyli specyficznych środowisk, w których odbywa się proces uczenia się – pozwala na szersze spojrzenie na procesy edukacyjne, które są podatne na wpływ różnych czynników zewnętrznych (Dausien, 1996).

W świetle współczesnych badań rośnie znaczenie integrowania i celowego kształtowania tych środowisk edukacyjnych w celu optymalizacji procesu uczenia się (Alheit, 2011). Dążenie do tworzenia miejsc, w których refleksyjna i bardziej samodzielna edukacja może naprawdę się zrealizować, jest jednocześnie próbą wspierania człowieka w radzeniu sobie z coraz szybciej zmieniającym się światem pracy i codzienności — tak właśnie opisują to Alheit i Dausien (2002). Centralnym komponentem biograficznego uczenia się jest jego indywidualistyczny oraz samoorganizujący się charakter. Każda jednostka, posługując się unikalną, biograficznie ukształtowaną strukturą doświadczeń, podąża własną trajektorią edukacyjną, co znacząco wpływa na sposób konstruowania wiedzy i nabywania umiejętności (Alheit, 1996; Dausien, 1996; Alheit, 2011).

3.7. Koncepcja biografii edukacyjnej Elżbiety Dubas

Elżbieta Dubas postrzega biografię edukacyjna jako narzędzie analizy procesów uczenia się dorosłych (Dubas, 2014). Stanowi ona szczególny przykład biografii tematycznej, będącej wyodrębnioną częścią tzw. biografii całościowej, czyli narracji obejmującej całokształt doświadczeń jednostki. Koncentruje się ona na wspomnieniach wydarzeń posiadających walor edukacyjny, które zostały przez jednostkę przeżyte na różnych etapach jej życia Wydarzenia te mogą obejmować zarówno uczestnictwo w instytucjonalnych formach edukacji – takich jak szkoły, uczelnie czy kursy – jak i procesy uczenia się realizowane poza systemem formalnym, w ramach codziennego życia i interakcji społecznych. W tym ujęciu biografia edukacyjna przyjmuje postać pamięci o indywidualnych ścieżkach edukacyjnych, ujawniających się w narracjach autobiograficznych, które dokumentują procesy uczenia się osadzone w kontekście egzystencjalnym jednostki. Uczenie się nie ogranicza się tutaj wyłącznie do przestrzeni instytucjonalnych, ale obejmuje także sytuacje życiowe, w których edukacja dokonuje się niejako „w nurcie życia", w sposób spontaniczny, naturalny i często nieuświadomiony.

Badaczka ta ukazuje biografię edukacyjną z perspektywy badań andragogicznych (Dubas, 2014), co pozwala nie tylko na identyfikację konkretnych wydarzeń edukacyjnych w historii życia, ale także na uchwycenie ich znaczenia dla kształtowania tożsamości uczącego się dorosłego. Biograficzna narracja staje się tym samym źródłem

wiedzy o indywidualnych sposobach radzenia sobie z wyzwaniami edukacyjnymi, a także przestrzenią refleksji nad rolą edukacji w całościowej strukturze życia Analizując procesy uczenia się z perspektywy biograficznej, możliwe jest wyodrębnienie różnorodnych typów trajektorii edukacyjnych, które odzwierciedlają sposób, w jaki jednostki uczestniczą w edukacji na przestrzeni życia. Pierwszym kryterium klasyfikacyjnym może być tu stopień ciągłości procesu uczenia się. Wyróżnić można zatem trajektorię ciągłą, charakteryzującą się nieprzerwanym, systematycznym uczestnictwem w edukacji – od najwcześniejszych lat życia, często już od etapu edukacji przedszkolnej, aż po późną dorosłość. W ujęciu koncepcji uczenia się przez całe życie (*lifelong learning*) taki przebieg uznawany jest za wzorcowy, ponieważ ilustruje ideę edukacji jako nieustannego procesu rozwoju. Drugim typem jest trajektoria nieciągła, obejmująca edukację realizowaną w sposób okresowy, etapowy bądź rekursywny – z przerwami wynikającymi z okoliczności życiowych, takich jak zmiana sytuacji zawodowej, rodzinnej czy też sytuacje kryzysowe, np. wojna. Przerwy w edukacji mogą również wynikać z decyzji samej jednostki lub braku dostępu do instytucji edukacyjnych w określonym czasie życia. Trzecim modelem jest trajektoria niewidoczna, charakteryzująca się brakiem aktywności w formalnych strukturach edukacyjnych oraz nieuświadomionym charakterem procesu uczenia się. Tego rodzaju linia, mimo że trudno uchwytna, odgrywa kluczową rolę w analizie procesów edukacyjnych zachodzących "na tle życia", czyli poza instytucjonalnym kontekstem (Dubas, 2014).

Odrębną klasyfikację stanowi analiza treści edukacyjnych, czyli zakresu wiedzy, umiejętności i postaw nabywanych przez jednostkę w różnych kontekstach jej aktywności życiowej (Dubas, 2014). Na tej podstawie można wyróżnić trajektorię renesansową, cechującą się wszechstronnością i całościowym podejściem do uczenia się – obejmującą różnorodne sfery życia, takie jak edukacja formalna, samokształcenie, rozwój osobisty, zawodowy i duchowy. Kolejnym typem jest linia wielotorowa, w której edukacja rozdziela się na kilka równoległych ścieżek, obejmujących np. rozwój zawodowy, funkcjonowanie w rodzinie i praktyki religijne. Taka trajektoria ukazuje złożoność doświadczenia edukacyjnego w życiu dorosłym. W przeciwieństwie do niej trajektoria specjalizacyjna koncentruje się na jednym, dominującym obszarze edukacji – najczęściej zawodowym – marginalizując inne formy aktywności edukacyjnej (Dubas, 2014).

Badania wskazują, że szczególną trudność dla narratorów stanowi (re)konstrukcja linii edukacji nieformalnej. Wynika to przede wszystkim z niskiego poziomu świadomości dotyczącego uczenia się w kontekście codziennego życia, co utrudnia

werbalizację i rozpoznanie tych procesów w opowieści autobiograficznej (Dubas i Świtalski, 2011; Dubas, 2014). Niemniej jednak, to właśnie ta linia stanowi kluczowy element potwierdzający istnienie zjawiska całożyciowego uczenia się. Trudno bowiem oczekiwać, że jednostka będzie nieprzerwanie uczestniczyć w edukacji formalnej lub pozaformalnej. Jednak sam fakt rozwoju i zmiany w jej życiu wskazuje na stałe występowanie procesów uczenia się (Dubas, 2014).

W analizach narracyjnych wyraźnie zaznacza się linia edukacji szkolnej. Dla osób objętych obowiązkiem szkolnym jest ona często najłatwiejsza do odtworzenia i najintensywniej zapamiętana, stanowiąc wyraźny punkt odniesienia wobec mniej widocznych linii edukacji pozaformalnej i nieformalnej (Dubas, 2014). Pamięć szkoły, jako doświadczenia silnie instytucjonalnego i społecznie utrwalonego, odgrywa znaczącą rolę w konstruowaniu narracji biograficznych dotyczących procesów edukacyjnych.

Dubas wskazuje na znaczenie uczenia się z autobiografii jako formy refleksyjnego rozwoju jednostki (Dubas, 2026). Proces uczenia się z własnej biografii rozumiany jest jako refleksyjna analiza uprzednio doświadczonych wydarzeń, zakorzenionych w pamięci autobiograficznej jednostki. Odbywa się on poprzez świadome przywoływanie i interpretację przeżyć życiowych, co stanowi podstawę do konstruowania nowych znaczeń oraz nabywania wiedzy i umiejętności. Refleksja ta może być inicjowana zarówno w sytuacjach zorganizowanych – takich jak wywiady biograficzne, zajęcia edukacyjne czy sesje terapeutyczne – jak i w ramach samodzielnych praktyk autorefleksyjnych, obejmujących m.in. pisanie pamiętnika, dokonywanie bilansu życia lub kontemplację przeszłych doświadczeń (Dubas, 2015). Pomimo istotnego potencjału rozwojowego, uczenie się z własnej biografii pozostaje najczęściej procesem nieuświadomionym i marginalizowanym. Badania wskazują, że osoby uczestniczące w wywiadach biograficznych rzadko posiadają wcześniejsze doświadczenie w zakresie refleksyjnego uczenia się opartego na analizie własnych życiowych historii. Brakuje im zarówno umiejętności autorefleksji biograficznej, jak i wcześniejszej stymulacji w tym obszarze. Mimo to, potrzeba takiego rodzaju uczenia się wydaje się być znacząca, szczególnie w kontekście rozwoju egzystencjalnego oraz w sytuacjach kryzysowych i przełomowych momentów życia (Dubas, 2014). Warto podkreślić, że świadomość wartości i możliwości wynikających z uczenia się poprzez refleksję nad własną biografią może być relatywnie łatwo wzbudzona. Już sam udział w rozmowie biograficznej nierzadko stanowi impuls do pogłębionej autorefleksji oraz staje się momentem inicjującym proces uczenia się z doświadczenia. Narratorzy, konfrontowani z pytaniami

dotyczącymi ich przeszłości, zaczynają dostrzegać edukacyjny potencjał tkwiący w przeżyciach codziennych, co może prowadzić do ich reinterpretacji i lepszego zrozumienia siebie w perspektywie całego życia. Uczenie się z własnej biografii należy zatem postrzegać jako ważny komponent andragogicznego podejścia do edukacji dorosłych – komponent wymagający wsparcia dydaktycznego i terapeutycznego, ale także posiadający duże znaczenie dla samodzielnego rozwoju jednostki. Promowanie tej formy uczenia się może przyczynić się do wzmacniania podmiotowości dorosłego człowieka oraz wspierać procesy całożyciowego uczenia się w perspektywie egzystencjalnej i tożsamościowej (Dubas, 2026).

Badaczka biografii zwraca także uwagę na potrzebę refleksji metodologicznej nad wykorzystaniem biografii w badaniach an duczeniem się w dorosłości (Dubas, 2015). Prowadzenie badań biograficznych w andragogice stanowi bowiem złożone i wymagające przedsięwzięcie, podejmowane zarówno w ramach projektów naukowych, jak i jako narzędzie wspierające praktykę pedagogiczną. Tego rodzaju badania, choć istotne dla zrozumienia indywidualnych ścieżek edukacyjnych dorosłych, wymagają szczególnego przygotowania metodologicznego oraz pogłębionej refleksji nad istotą procesu badawczego. Przygotowanie rzetelnej koncepcji badań biograficznych zakłada konieczność przemyślanego określenia kluczowych elementów procesu badawczego. Wśród nich należy wymienić: precyzyjne zdefiniowanie przedmiotu i celu badań, uzasadnienie wyboru metodologii, dobór odpowiednich technik i narzędzi badawczych, a także określenie ról i pozycji uczestników badania – zarówno badacza, jak i osoby badanej. Istotne znaczenie ma także analiza kontekstu, w jakim przebiega badanie, oraz sposób opracowania zebranego materiału empirycznego. Każdy z tych komponentów wpływa na jakość, wiarygodność oraz interpretatywny potencjał uzyskanych danych (Dubas, 2015).

W kontekście doświadczeń badawczych andragogów Autorka zwraca uwagę warto zwrócić szczególną uwagę na kilka wybranych aspektów procesu badawczego. Należą do nich m.in. kwestie związane z relacją badacz–badany, odpowiedzialnością etyczną, a także refleksyjnością samego badacza, który – jako uczestnik procesu poznawczego – wpływa na charakter i interpretację narracji biograficznych (Dubas, 2014). Biograficzne badania andragogiczne wymagają tym samym nie tylko umiejętności technicznych, lecz także wrażliwości metodologicznej i świadomości epistemologicznej. Złożoność tych badań wynika również z ich dynamicznego i często nieprzewidywalnego charakteru. Narracje biograficzne są bowiem formą subiektywnego odtwarzania

przeszłości, której sens kształtuje się w trakcie opowiadania. Dlatego też analiza materiału wymaga podejścia interpretatywnego, które pozwala uchwycić nie tylko to, co zostało powiedziane, ale również jak zostało opowiedziane. Z tego względu niezbędne jest zachowanie elastyczności w planowaniu badań oraz otwartość na ich potencjalnie nieschematyczny przebieg. Podsumowując, andragogiczne badania biograficzne – mimo swoich metodologicznych trudności – stanowią niezwykle cenne źródło wiedzy o edukacyjnym doświadczeniu dorosłych. Ich skuteczne przeprowadzenie wymaga jednak nie tylko umiejętności metodologicznych, ale i głębokiego zrozumienia sensów tworzonych w biograficznej narracji (Dubas, 2014). Wiele z sygnalizowanych tu kwestii metodologicznych zostało opisanych w najnowszym opracowaniu *Badania jakościowe w Andragogice* (Fabiś, Dubas, red. 2026).

Podejście biograficzne w badaniach naukowych, w tym andragogicznych, napotyka na istotne trudności metodologiczne, które wynikają z wyzwań związanych z poznawaniem rzeczywistości poprzez badanie biografii. Z tych trudności wyłania się charakterystyczny łańcuch poznania biograficznego, który składa się z kilku kluczowych ogniw. Pierwsze ogniwo stanowi rzeczywistość, w której żyje badana osoba. Rzeczywistość ta może być traktowana jako obiektywna, ponieważ jest określona przez szereg elementów, takich jak miejsca, czas, osoby, instytucje oraz różnorodne uwarunkowania społeczno-kulturowe i cywilizacyjne (Dubas, 2015). Kolejne ogniwo to sposób, w jaki osoba badana odbiera tę obiektywną rzeczywistość. Odbiór ten jest silnie uzależniony od jej indywidualnego świata psychicznego oraz kompetencji psychicznych, które kształtują sposób postrzegania rzeczywistości (Dubas, 2015). Trzecie ogniwo to indywidualne opowiadanie o tym, jak osoba doświadczała rzeczywistości, co przejawia się w jej narracji biograficznej. Takie opowiadanie jest subiektywną interpretacją rzeczywistości, którą jednostka przeżyła, a jej treść jest często zniekształcona przez osobiste doświadczenia, pamięć oraz wybrane elementy narracyjne (Dubas, 2015). Zakorzeniona w określonej rzeczywistości osoba badana, poprzez pryzmat swoich zdolności psychicznych, przedstawia swój osobisty, subiektywny odbiór tej rzeczywistości. Proces ten polega na opowiadaniu o doświadczeniach życiowych w formie narracji biograficznej, która stanowi integralną część jej biografii (Dubas, 2015). Na podstawie tej narracji, badacz dokonuje szczegółowej analizy i syntezowania materiału biograficznego, co prowadzi do interpretacji doświadczeń życiowych jednostki (Dubas, 2015). Celem takiego badania jest zrozumienie biografii badanej osoby, a także pełniejsze pojęcie jej losów, z uwzględnieniem złożoności uwarunkowań jej życia. Takie

zrozumienie stwarza możliwość podjęcia odpowiednich działań wspierających dalszy rozwój jednostki (Dubas, 2015). Zgodnie z łańcuchem poznania biograficznego, badacz, bazując na narracji biograficznej, może próbować wyciągać wnioski dotyczące obiektywnej rzeczywistości życia badanego (Dubas, 2014). Jednakże, narracja biograficzna nie daje pełnych podstaw do takich wniosków, ponieważ odnosi się jedynie do subiektywnego doświadczenia narratora (Dubas, 2026). Z tego względu, opowiadanie biograficzne umożliwia jedynie próbę zrozumienia tej biografii, a nie samej rzeczywistości, której doświadczył opowiadający (Dubas, 2015). Proces ten w dużej mierze opiera się na intuicji badawczej, a badacz, aby pełniej zrozumieć rzeczywistość, w której żyła badana osoba, powinien pozyskać dodatkową wiedzę faktograficzną dotyczącą sygnalizowanych w narracji okoliczności (Dubas, 2014).

Podejście biograficzne oferuje zatem głównie pośrednią możliwość zrozumienia rzeczywistości życia badanego, ograniczoną do treści zawartych w jego narracji (Dubas, 2015). Chociaż może się wydawać, że takie podejście jest niewystarczające, w rzeczywistości treści narracyjne odzwierciedlają istotne aspekty wewnętrznego świata jednostki (Dubas, 2015). To, co dla niej najistotniejsze, jest przefiltrowane przez jej subiektywność, a narracja biograficzna stanowi odbicie tego świata, przekazując informacje o tym, co dla jednostki było najważniejsze i co ją dotykało (Dubas, 2015).

Podejście biograficzne w badaniach zakłada szczegółową pracę nad biografiami jednostek, gdzie kluczowym elementem jest pozyskanie materiału biograficznego (Dubas, 2014). W tym kontekście najcenniejszym źródłem danych badawczych jest narracja biograficzna, która stanowi pogłębioną, szeroką i wieloaspektową wypowiedź na temat doświadczeń życiowych jednostki. Tego rodzaju narracja może obejmować całość przeżytego życia (biografia kompletna) lub wybrane jego fragmenty, związane z określonymi tematami (biografia tematyczna) (Dubas, 2014). Warto jednak zauważyć, że narracja biograficzna różni się od informacji biograficznej, która jest znacznie bardziej zwięzła i ogranicza się do przedstawienia faktów biograficznych w powiązaniu z ich subiektywną oceną, posługując się ubogim słownictwem i powściągliwym językiem (Dubas, 2015). Pozyskanie narracji biograficznych stanowi duże wyzwanie metodologiczne dla badacza, ponieważ wymaga znalezienia osób, które będą gotowe podzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi i ujawnić w pewnym stopniu swoją prywatność (Dubas, 2015). Zgodnie z koncepcją paktu autobiograficznego (Całek, 2013), badacz przyjmuje, że narrator ma intencję mówienia prawdy, co stawia wyzwania związane z weryfikacją autentyczności przekazywanych informacji (Dubas, 2014).

Innym istotnym wyzwaniem jest odnalezienie osób, które posiadają umiejętności narracyjne, czyli takich, które potrafią i chcą snuć opowieści – opowiadać swoje życie (Dubas, 2014). Nie każda osoba jest naturalnym narratorem, który sprawnie werbalizuje swoje myśli i uczucia. Ograniczenia czasowe wywiadu oraz pośpiech mogą również utrudniać formułowanie pełnych wypowiedzi narracyjnych, co wpływa na jakość uzyskanych danych (Dubas, 2014). W kontekście trudności związanych z pozyskiwaniem narracji biograficznej istotny jest również odpowiedni dobór próby badawczej oraz strategia prowadzenia wywiadu badawczego. Warto dodać, że zbyt długie wypowiedzi ze strony narratora mogą prowadzić do trudności w analizie materiału, co określił Steiner Kvale (2004) jako "problem 1000 stron". Dlatego ważne jest, aby badacz umiejętnie kierował wywiadem, aby zapobiec tego rodzaju sytuacjom (Dubas, 2015).

Rozważając temat czasu w badaniach biograficznych, nie sposób pominąć kluczowego związku między biografią a upływem czasu, a także wpływu tego ostatniego na życie jednostki. Biografia, rozumiana jako zapis życia człowieka, jest nierozerwalnie związana z kontekstem społecznym i historycznym, w którym jednostka funkcjonuje. Z tego względu, uwzględnienie kontekstu zewnętrznego jest niezbędne do zrozumienia, jak różne "czasy" kształtują indywidualne biografie (Dubas, 2014). Biografia jest zatem w dużej mierze efektem oddziaływań społecznych, kulturowych i historycznych, które determinują życie jednostki w konkretnym momencie dziejowym.

Biografia, w ujęciu ogólnym, jest również fenomenem społecznym, który stanowi odzwierciedlenie oddziaływań strukturalnych, takich jak systemy społeczne, ekonomiczne czy polityczne. Wielu badaczy biografii, w tym Peter Alheit, Pierre Bourdieu, Fritz Schütze oraz Agnieszka Boroń, podkreśla, że biografia indywidualna nie jest zjawiskiem autonomicznym. Zawsze jest wynikiem interakcji z szerszymi uwarunkowaniami społeczno-kulturowymi (Dubas, 2014). Z tego punktu widzenia, biografia indywidualna nie istnieje w oderwaniu od zewnętrznych struktur, które ją kształtują i na które wywiera wpływ. Schütze podkreśla, że biografie nie są jedynie indywidualnymi narracjami, ale muszą być interpretowane w kontekście szerszych procesów społecznych, w których są osadzone. W kontekście badań biograficznych, struktury te stanowią istotne ramy dla zarówno życia jednostki, jak i dla tworzenia jej narracji biograficznej (Dubas, 2014; Dubas i Świtalski, 2011, tom 1, tom 2).

Biografie jednostek, podobnie jak sama rzeczywistość społeczna, ewoluują w czasie, a zmiany te są w dużej mierze determinowane przez zmieniające się "czasy" (Dubas, 2015). „Czasy” mają istotny wpływ na sposób postrzegania, kreowania oraz

odnoszenia się do biografii, także w kontekście badań naukowych. Chociaż zmiany strukturalne zachodzą stosunkowo powoli, w perspektywie historycznej można zauważyć wyraźne różnice w biografiach ludzi w zależności od dominującego kontekstu społeczno-kulturowego. Z tej perspektywy można wyróżnić różne typy biografii, takie jak biografia tradycyjna, biografia nowoczesna, biografia ponowoczesna oraz biografia społeczeństwa wiedzy.

Biografia tradycyjna, charakterystyczna dla społeczeństw tradycyjnych i zamkniętych, ukazuje pewną jednolitość w przebiegu indywidualnych losów (Dubas, 2014). W takich społecznościach członkowie społeczności często doświadczają podobnych ścieżek życiowych, ponieważ ich losy są w dużej mierze zdeterminowane przez wspólne, stabilne normy społeczno-kulturowe. W takich społeczeństwach zapotrzebowanie na zindywidualizowane biografie jest ograniczone, podobnie jak potrzeba wyróżniających się jednostek. Biografie w tym kontekście są raczej oparte na modelu adaptacyjnym, a ich bohaterowie to najczęściej postacie heroiczne, uznawane za wyjątkowe z perspektywy historycznej i aksjologicznej. Biografia tradycyjna koncentruje się na doświadczeniach jednostek, które w dużej mierze są zdeterminowane przez normy społeczne, a indywidualne ścieżki życiowe są w niej mniej zróżnicowane.

Z kolei biografie nowoczesne są typowe dla społeczeństw otwartych, uprzemysłowionych i pluralistycznych, w których kontekst społeczno-kulturowy staje się coraz bardziej zróżnicowany (Dubas, 2014). W takich warunkach biografie jednostek stają się bardziej zróżnicowane, co jest związane z rosnącą konkurencyjnością i rywalizacją. W biografiach nowoczesnych pojawia się również element konfliktu, a uwagę zwraca się na te, które pokazują, jak jednostki potrafiły odnieść sukces w obliczu różnych wartości, presji społecznej i konkurencji. Biografie te wyraźnie eksponują różnorodność dróg życiowych ich bohaterów, uwypuklając indywidualność oraz zdolność do adaptacji w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. W kontekście biografii nowoczesnych, narracje te często stają się nośnikiem wartości, które pozwalają jednostkom odnaleźć swoje miejsce w zróżnicowanej i konkurencyjnej rzeczywistości społecznej.

Biografie ponowoczesne, które stały się charakterystyczne dla kultury ponowoczesnej, szczególnie w latach 60.–90. XX wieku, a w pewnym stopniu także dla współczesnych czasów, są związane z płynnością, zmiennością i szybkością życia (Dubas, 2014). W takich biografiach następuje dekonstruowanie tradycyjnych wartości i norm, a apoteoza indywidualności staje się jednym z najważniejszych elementów. W

okresie ponowoczesności, szczególnie widocznej w latach 90. XX wieku, nastąpił wyraźny wzrost zapotrzebowania na indywidualne biografie. Obejmuje to nie tylko postacie historyczne i uznane autorytety, ale również osoby, które nie są powszechnie uznawane za „typ idealny", takie jak postacie z marginesu społecznego, celebryci, skandaliści, a także osoby mniej znane, często uznawane za zupełnie zwyczajne. To zjawisko znajduje także odzwierciedlenie w badaniach naukowych, w których badacze chętnie sięgają po biografie takich osób, traktując je jako cenne źródło narracji biograficznych. Biografie ponowoczesne, jako jeden z głównych nurtów współczesnych badań biograficznych, kładą szczególny nacisk na detale oraz intymne aspekty życia jednostek. W przeciwieństwie do tradycyjnych narracji biograficznych, które koncentrowały się na wydarzeniach publicznych i szeroko rozumianym kontekście społecznym, biografia współczesna stawia na „odczarowanie" tajemnic człowieka. Jej celem jest dostarczenie czytelnikowi wglądu w codzienne życie osób posiadających daną biografię, oferując tym samym głębsze zrozumienie ich indywidualnych doświadczeń. W badaniach biograficznych współczesności istotnym celem staje się „odsłanianie" indywidualności i odmienności jednostek, z naciskiem na wartość poznawczą tych codziennych narracji biograficznych (Dubas, 2014).

Współczesne biografie poszukują jednostkowej prawdy o życiu i metodach radzenia sobie z jego wyzwaniami, traktując je jako ważne źródło wiedzy o ludzkim doświadczeniu (Dubas, 2014). Zgodnie z tą perspektywą, każda jednostka, traktowana jako autor własnej biografii, ma pełne prawo do wielokrotnego konstruowania swojej autobiografii, co świadczy o dynamice i elastyczności współczesnych narracji biograficznych. Konstruowanie biografii staje się także próbą „zatrzymania" przemijającego czasu codziennego życia, który w obliczu ponowoczesnej szybkości i nieustannej zmiany staje się coraz bardziej ulotny. Biografie ponowoczesne pełnią zatem funkcję pewnego antidotum na pęd życia oraz globalizację, dając jednostce możliwość zakotwiczenia się w czasie. Ponadto, biografie ponowoczesne są głęboko związane z nowoczesnymi technologiami informacyjnymi, które znacząco wpływają na sposób, w jaki biografie są kreowane (Dubas, Stelmaszczyk, 2014). Nowe technologie, takie jak internet czy media społecznościowe, przyczyniają się do powstawania nowych form biografii, w tym biografii wirtualnych. Tego rodzaju biografie pozwalają na tworzenie i dzielenie się własnymi historiami w przestrzeni cyfrowej, co jeszcze bardziej uwypukla indywidualność i różnorodność doświadczeń życiowych jednostek (Dubas i Stelmaszczyk, 2014).

Życie ludzkie, jako proces rozwoju, ma swoje miejsce w określonym czasie. Bieg życia jednostki (*life course*) osadzony jest w obiektywnym, chronologicznym czasie, co zapewnia obiektywną obecność jednostki w historii ludzkości, a także nadaje wartość jej egzystencji w wymiarze społecznym (Dubas, 2015). Każdy człowiek, przemierzając kolejne etapy rozwoju (*life span development*), gromadzi doświadczenia, które zostają zapisane w jego pamięci i mogą stanowić podstawę do stworzenia biografii. Biografia, z tej perspektywy, jest fenomenem czasowym, odzwierciedlającym procesy poznawcze, które umożliwiają zatrzymanie w czasie zarówno przeżytego, jak i przeżywanego momentu życia, a także momentu przyszłego, możliwego do przeżycia.

Biografia, niezależnie od formy – czy to myślanej, mówionej, pisanej czy prezentowanej w innych formach – stanowi narzędzie pozwalające jednostce skoncentrować się na sobie jako całości, umiejscowionej w czasie. Istotne jest, że ta świadomość czasu, choć obecna, nie zawsze musi być całkowicie jasna i klarowna (Dubas, 2015). Choć biografia jest niewątpliwie wytworem społecznym, to zawiera w sobie również niepowtarzalne ślady indywidualnych doświadczeń jednostkowych jej autora. Każda biografia, nawet w kontekście społecznym, jest świadectwem indywidualnego przeżywania rzeczywistości przez jednostkę, co stanowi istotny element w badaniach biograficznych. Społeczna „rama" życia jednostki stanowi przestrzeń, w której istnieje miejsce na jej indywidualne doświadczenia. Perspektywa czasu, doświadczanego w sposób subiektywny przez każdą osobę, wyznacza unikalność jej biografii. Narracje biograficzne zazwyczaj przedstawiają trzy, a w niektórych przypadkach cztery główne perspektywy czasowe: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość i wieczność. W ramach refleksji biograficznej oraz narracji możliwe jest jednoczesne występowanie kilku z tych perspektyw, a nawet wszystkich naraz, co potwierdza złożoność tego procesu. Osoba, rozważając własne życie z perspektywy biograficznej, doświadcza skomplikowanego fenomenu czasu, dostrzegając nakładające się na siebie warstwy czasowe. Z jednej strony, ta złożoność wywołuje poczucie skomplikowania, z drugiej zaś umożliwia uchwycenie pewnej prostoty w tworzeniu całościowego obrazu życia jako ciągłości – trwałości powstającej z różnorodnych doświadczeń związanych z czasem. Postawy wobec czasu są silnie zindywidualizowane, chociaż można wyróżnić kilka dominujących perspektyw w postrzeganiu czasu, które kształtują narracje biograficzne.

Philip Zimbardo i John Boyd definiują perspektywę postrzegania czasu jako osobiste nastawienie jednostki – często nieuświadomione – które wpływa na sposób, w

jaki osoba postrzega i reaguje na upływający czas (Zimbardo i Boyd, 2009). Jest to również proces, w którym nieustanny bieg życia jest dzielony na kategorie czasowe, mające na celu nadanie porządku, spójności i sensu życiu jednostki (Zimbardo i Boyd, 2009). Zimbardo i Boyd wyróżniają sześć podstawowych perspektyw czasowych: przeszłościowo-negatywną, przeszłościowo-pozytywną, teraźniejszościową fatalistyczną, teraźniejszościową hedonistyczną, przyszłą, przyszłą transcendentalną oraz holistyczną teraźniejszość (Zimbardo i Boyd , 2009). Obecność tych perspektyw w indywidualnym doświadczeniu ujawnia postawy jednostki wobec życia. Perspektywa czasowa stanowi fundament sposobu, w jaki ludzie doświadczają i organizują swoje życie (Zimbardo i Boyd, 2009). Istnieje tendencja do rozwijania i nadmiernego akcentowania jednej z perspektyw czasowych, np. skupiania się na przyszłości, teraźniejszości lub przeszłości. Wskazuje się, że korzystniejszym podejściem jest zrównoważone postrzeganie czasu, które nie ogranicza się do jednej tylko perspektywy (Zimbardo i Boyd, 2009). W kontekście biograficznym, człowiek, choć w pewnym stopniu ma kontrolę nad swoim czasem, często podejmuje próby zatrzymania go lub jego rewaluacji poprzez narracje o przeszłości, które służą jako narzędzie przedłużenia lub przywrócenia utraconego czasu (Dubas, 2015).

W kontekście biograficznym, człowiek, zanurzając się w teraźniejszości, stara się zarówno spowolnić, jak i przyspieszyć bieg czasu, dążąc do jego interesującego zagospodarowania. Podejmując refleksje o przyszłości, jednostka dąży do nadania czasowi osobistej wartości, starając się odnaleźć w nim sens swojego istnienia (Dubas, 2015). Istnieje również możliwość, że człowiek ma pewną swobodę w porządkowaniu swoich perspektyw temporalnych, wybierając te, które wydają się mu najbardziej korzystne. Jego myśl przemierza rozległe przestrzenie czasowe, a on sam usiłuje zastąpić „sztywny" czas chronologiczny bardziej elastyczną, subiektywną perspektywą czasu (Zimbardo i Boyd, 2009). Przeżywanie własnego życia w określonym czasie jest zatem sposobem na samorefleksję i organizowanie siebie w kontekście biograficznym. Czas w biografii daje jednostce poczucie ciągłości jej istnienia, które zachowuje swoją tożsamość, mimo nieustannych zmian (Dubas, 2015). Czas w biografii tworzy osobisty mechanizm egzystencjalny, który pozwala jednostce na zachowanie świadomości o jej trwaniu i ciągłości istnienia, mimo doświadczeń różnorodnych perspektyw czasowych. Zimbardo i Boyd zauważają, że nawet szczęśliwa przeszłość jest nieustannie rekonstruowana, a celem tych zmian jest dążenie ku szczęściu, zarówno w teraźniejszości, jak i w przyszłości (Zimbardo i Boyd, 2009).

Badania biograficzne są zazwyczaj realizowane w ramach metodologii jakościowej, chociaż nie wyklucza się również wykorzystania podejścia ilościowego lub, częściej, ich triangulacji. Kluczową strategią badawczą w tych badaniach jest tak zwane podejście biograficzne (Lalak, 2010) lub perspektywa biograficzna (Urbaniak-Zając, 2011). Termin "podejście biograficzne" stanowi dokładniejsze tłumaczenie niemieckiego terminu *biographischer Ansatz* oraz angielskiego *biographical approach*, używanego przez P. Alheita (1990, 2011), który jest twórcą koncepcji biograficzności w edukacji dorosłych. Z tego względu, jego zastosowanie w polskim kontekście tłumaczenia wydaje się być w pełni uzasadnione. Określenie konkretnego podejścia badawczego stanowi jedno z najtrudniejszych wyzwań dla badacza, ponieważ ten etap koncepcji badawczej ma zazwyczaj wyraźnie autorski charakter, zależny od celów oraz założeń danego projektu badawczego. Kolejnym krokiem w procesie badawczym jest uzasadniony wybór odpowiednich metod, technik badawczych oraz narzędzi badawczych, dostosowanych do wcześniej określonego podejścia. Należy także podjąć decyzję o doborze środków technicznych wykorzystywanych w trakcie badań (Dubas, 2015).

W kontekście andragogicznych badań biograficznych, szczególnie istotne jest podkreślenie, że środowisko łódzkie, gdzie te badania zyskały początek w latach 80. XX wieku w Zakładzie Oświaty Dorosłych Uniwersytetu Łódzkiego, wywodzi się z metody indywidualnych przypadków, wprowadzonej przez Aleksandra Kamińskiego (1974; Dubas, 2015). Metoda ta, mimo że wciąż stosowana w badaniach biograficznych, nie zawsze jest wykorzystywana w pełnym zakresie jej pierwotnych założeń, na przykład bez uwzględniania działań terapeutycznych. W ostatnich latach szczególne zainteresowanie badaczy zorientowanych na podejście jakościowe wzbudza teoria ugruntowana (Konecki, 2000), która znacząco ułatwia konceptualizację procesów badawczych, a także umożliwia efektywną analizę danych empirycznych (Charmaz, 2009).

4. METODOLOGICZNA KONCEPCJA BADAŃ

4.1. Cel badania, przedmiot i przyjęty paradygmat badawczy

Celem mojego badania jest uchwycenie procesów uczenia się w dorosłości, w kontekście doświadczania kryzysu migracyjnego ukraińskich uchodźczyń wojennych przebywających w Polsce po wybuchu konfliktu zbrojnego w Ukrainie. Aby zrealizować ten cel poznawczy postanowiłem osadzić doświadczenia narratorek w kontekstach edukacyjnych z wykorzystaniem teorii uczenia się transformatywnego Jacka Mezirowa

oraz uczenia się biograficznego Petera Alheita. Perspektywa teorii uczenia się transformatywnego Jacka Mezirowa pozwoliła uchwycić zmiany w sposobach myślenia i działania wywołane doświadczeniami kryzysowymi, bo to kryzys migracyjny i jego konsekwencje wykreowały potrzebę uczenia się do nowych sytuacji. Natomiast teoria uczenia się biograficznego Petera Alheita skupiła uwagę na roli refleksji nad własnym życiem w budowaniu nowych strategii. Jak wskazuje Alheit (2011), miejsce jednostki w przestrzeni społecznej nadaje uczeniu się określony porządek czasowy i włącza je w strukturę biografii. Biograficzne uczenie się ma więc wymiar temporalny. Procesy edukacyjne jednostek nie są linearne i nie odbywają się wyłącznie w ramach instytucji oświatowych, są raczej wpisane w indywidualną biografię życia jednostki, obejmującą jej przeszłe doświadczenia,zmiany wynikające z interpretowania teraźniejszości i snucia wyobrażeń o przyszłości. Wspomniana temporalność polega również na tym, że różne fazy życia jednostki mogą się przenikać (Alheit, 2011). Oznacza to, że potrzeba uczenia się nie wynika jedynie z aktualnych wymagań rynku pracy czy systemu edukacji, lecz także z indywidualnie nadawanego sensu życia i biograficznych doświadczeń (Alheit, 2011). Celem teoretycznym, wynikajacym z analizy zebranego materiału badawczego będzie stworzenie opracowanie typów radzenia sobie z trudami przymusowego życia na obczyźnie w kontekście uczenia się w sytuacji kryzysu migracyjnego. Z kolei celem praktrycznym opracowania będzie wskanie możliwości i ograniczeń wsparcia uchodźczyń, których podstawę stanowić będą doświadczenia ukraińskich emigrantek wojennych.

Przedmiotem moich badań uczyniłem zjawisko uczenia się, dostosowywania do sytuacji wygenerowanych przez zjawisko migracji, które stało się doświadczeniem uczestniczek badania. Istotne więc było ustalenie w jaki sposób uchodźczynie reinterpretują własne biografie, tworzą nowe strategie adaptacyjne i nadają sens doświadczeniom przymusowej migracji przechodząc przez procesy uczenia się transformatywnego i w odniesieniu do własnej biografii. Kluczowa była także pogłębiona analiza i zrozumienie sytuacji kryzysowych, z jakimi mierzą się ukraińskie kobiety migrujące na teren Podbeskidzia, oraz tego jakie znaczenie mają te sytuacje w ich procesach uczenia się. W badaniu skupiono się na procesie uczenia się dorosłych ukraińskich uchodźczyń wojennych rozpoznanych przez nie w autonarracjach. Przedmiotem prowadzonej przeze mnie analizy były więc konstruowane przez uczestniczki badań narracje zorientowane na nadawanie znaczeń i sensów swoim

wcześniejszejszym doświadczeniom oraz obecnym przeżyciomw kontekście życia na emigracji.

Tak sformułowane cele i wstępnie nakreślony przedmiot badania implikuje wykorzystanie jakościowego podejścia badawczego. Daje ono możliwość przedstawienia perspektywy narratorek (Flick, 2010), ich przeżycia i refleksje dotyczące zjawiska wojny i przymusowej migracji oraz konsekwencji tych zdarzeń. Daje też możliwość elastycznego podejścia do całej procedury badawczej, włącznie ze korektą pytań badawczych czy zakresu badanego zjawiska. Badania jakościowe w naukach społecznych są bowiem odpowiedzią na przełom antypozytywistyczny, który wiąże się z odejściem od ilościowego i obiektywistycznego modelu eksploracji badawczej. Rozwój ich jest procesem o charakterze ewolucyjnym, ukierunkowanym na przekształcanie i/lub uzupełnianie wcześniejszych podejść, a nie radykalne zerwanie z nimi. Muszyński (2018) określa ten proces jako przejście od myślenia proceduralnego i sformalizowanego do twórczego kreowania procesu badawczego, gdzie badacz zyskuje większą swobodę. W tym ujęciu powstaje opozycja między skrajnie usystematyzowanym a całkowicie otwartym podejściem do badań, przy czym pomiędzy nimi występują liczne formy pośrednie. Ewolucję tę można prześledzić, analizując wybrane elementy procesu badawczego: począwszy od metody, poprzez tekst (pozyskane dane), interpretatora (badacza), badanego, aż po ostateczne interpretacje zawarte w raporcie. Badacz ten podkreśla, że w rozwoju jakościowej metodologii badań następuje istotne przesunięcie – z centralnej roli metody ku relacjom badacza z uczestnikami badania, a w centrum staje współtworzenie. Tradycyjne podejścia, w których metoda strukturyzowała i obiektywizowała cały proces badawczy, tracą na znaczeniu, podobnie jak sam tekst będący wynikiem zbierania danych (Muszyński, 2018). Dla mojego projektu badawczego takie rozumienie metodologii miało fundamentalne znaczenie. Z jednej strony dysertacja musiała wpisywać się w założenia wynikająca z osadzenia jej w dyscyplinie pedagogika – stąd uczenie się jako rama teoretyczna, a z drugiej z moich własnych potrzeb, doświadczeń i kompetencji pyschologa, traumatologa – stąd kryzys migracyjny kobiet. Doświadczenie zawodowe w pracy z uchodźczyniami stanowiło główną motywację do podjęcia wybranej tematyki i pozwoliło mi na realizację badania. Elastyczność podejścia jakościowego pozwoliła mi jednocześnie na swobodę w realizacji badania, kierunkując go na te kategorie analityczne, które wyniknęły z podążania za danymi uzyskanymi z wywiadów i korygowania przyjętych problemów badawczych.

W moich działaniach badawczo-analitycznych starałem się działać holistycznie w ujęciu Kubinowskiego (2010). Jak opisuje Autor, podejście to oznacza próbę badania zjawiska w całej jego złożoności, z uwzględnieniem tego, w jakich kontekstach występuje oraz jak zmienia się rzeczywistość wokół tego zjawiska.

Konsekwencją przyjęcia odpowiedniego paradygmatu badawczego w podejściu jakościowym jest konieczność spójnej, choć jednocześnie elastycznej procedury projektowania badania, zbierania danych i ich analizy (Flick, 2010), a więc wyboru metod badawczych, technik doboru osób do badania czy w końcu wyboru podejścia analitycznego. Jak zauważa Nowak, paradygmat jest filtrem poznawczym, przez który badacz interpretuje badane przez siebie zjawiska, a wybór konkretnego paradygmatu wpływa na przebieg całego procesu badawczego (Nowak, 2007). Z kolei Śliwerski podkreśla, że decyzja o wyborze paradygmatu nie jest tylko kwestią metodologiczną, ale także wyrazem określonej wizji człowieka, wychowania i roli nauki w społeczeństwie (Śliwerski, 2017). Dlatego też świadome określenie paradygmatu jest podstawą każdej spójnej i wiarygodnej koncepcji badawczej.

Sformułowanie celu badania sprawia, że przeprowadzenie badania zgodnie z założeniami paradygmatu konstruktywistycznego wydaje się uzasadnione. Badanie doświadczeń uchodźczyń wojennych wymaga wrażliwości na ich osobiste przeżycia, sposoby interpretowania świata oraz procesy uczenia się, jakie zachodzą w warunkach kryzysowych. Realizację konstruktywistycznej perspektywy ułatwia zgłębianie narracji o biografie indywidualnych badanych kobiet, umożliwiając narratorkom określenie sensów i znaczeń, jakie nadają one swoim wcześniejszym doświadczeniom. W badaniu istotne stało się także, aby poza opowieścią o faktach dotyczących ich wojennej i migracyjnej drogi uzyskać też od uczestniczek badania pogłębionych refleksji, rekonstrukcji znaczących doświadczeń kryzysu migracyjnego, ekspresyjnych, emocjonalnych wynurzeń i gęstego opisu ich perspektywy obecnej sytuacji życiowej ale takż perspektyw.

Marcin Muszyński (2018) przedstawia konstruktywizm jako podejście epistemologiczne, zgodnie z którym wiedza nie jest odkrywana, lecz powstaje w wyniku społecznego procesu konstruowania znaczeń. Nie istnieje jedna, obiektywna rzeczywistość – jest ona tworzona przez ludzi w toku interakcji, komunikacji i interpretacji świata. Za Ianem Hackingiem Autor podkreśla, że społecznie konstruowane mogą być zarówno zjawiska i obiekty społeczne, jak i idee, teorie, przekonania czy sama wiedza i prawda. W konstruktywistycznym ujęciu znaczenia powstają w interakcji

między badaczem a badanymi i są niejako włączane do danych, a transkrypcje wywiadów nie odzwierciedlają rzeczywistości w sposób obiektywny, lecz mają charakter kontekstualny i negocjacyjny (Muszyński, 2018). W realizacji mpjego projektu pomocne w realizacji tego założenia było tworzenie notatek terenowych, not teoretycznych i metodologicznych, z które na bieżąco konstruowałem i z których stale korzystałem na każdym etapie badania.

W konstruktywizmie podkreśla się, że proces poznawczy ma charakter twórczy i polega na aktywnym konstruowaniu obrazu świata przez podmiot, który go poznaje (Guba i Lincoln, 1994). W przypadku tego paradygmatu wiedza nie jest prostym odzwierciedleniem obiektywnej rzeczywistości – jest ona raczej efektem subiektywnych analiz i wniosków prowadzonych i wysnuwanych przez badacza. Tak tworzona wiedza jest kształtowana także przez kontekst kulturowy, język, relacje społeczne oraz wcześniej uformowane struktury poznawcze (Denzin i Lincoln, 2005). W moim badaniu fakt ten ma szczególne znaczenie, bo zarówno język jak i kontekst kulturowy - odmienny od mojego, stanowiły z jednej sytrony źródło trudności w pozyskiwaniu danych, a z drugiej świadomość ich różności uwrażliwała na konstruowanie odczytywanej rzeczywistości. GdyPrzedmioty poznania nie istnieją bowiem dla nas w formie „danych", lecz powstają jako rezultat interpretacyjnych działań badacza. Muszyński (2018) zwraca uwagę, że w duchu konstruktywizmu granice między naukami przyrodniczymi, humanistycznymi i społecznymi tracą ostrość, ponieważ wszystkie one opierają się na ludzkim sposobie tworzenia i interpretowania rzeczywistości. W konsekwencji konstruktywistyczne podejście prowadzi – jak zauważa autor – do rehabilitacji badacza jako głównego narzędzia poznania. Badacz, świadomy własnych przekonań, wartości i doświadczeń, nie tylko opisuje rzeczywistość, ale współtworzy ją wraz z badanymi. W konstruktywistycznym podejściu badacz nie jest neutralnym obserwatorem, lecz współtwórcą badanej rzeczywistości. Jego wcześniejsze doświadczenia, sposób myślenia, przekonania i język kształtują to, co i jak jest poznawane. Dlatego badania jakościowe wymagają postawy refleksyjnej, świadomości wpływu badacza na proces i wyniki badania, a także odpowiedzialności za sposób, w jaki tworzona jest wiedza (Zwierżdżyński, 2007). Realizując projekt miałem świadomość znaczenia mojego wykształcenia i doświadczenia zawodowego, co szczególnie uwrażliwiało mnie na oddzielenie roli badacza od roli psychologa, terapeuty. Świadomość wcześniejszych doświadczeń zawodowych z osobami w traumie dadawała mi potencjał interpretacyjny,

a z drugiej uwrażliwiała na ograniczenia jakie daje zamknięcie się na psychologicznych i terapeutycznych, wynikajacych z wykonywanego zawdou doświadczeniach.

Oczywistym jest więc, że tak przyjęta rola badacza prowadzi do odrzucenia idei pełnej obiektywności i prowadzi do stanu, w którym wiedza naukowa jest wytworem interakcji między badaczem a badanym światem (Muszyński, 2018). Jak sądzą konstruktywiści, rzeczywistość nie jest gotowym tworem niezależnym od nas; powstaje ona dla każdego w sposób jednostkowy i jest kreowana w procesie poznania (Muszyński, 2018). Granica między rzeczywistością a człowiekiem, czyli podmiotem i przedmiotem poznania, w tym ujęciu zaciera się (Zwierżdżyński, 2007).

Dzięki przyjęciu paradygmatu konstruktywistycznego mogłem spojrzeć na rzeczywistość uczestniczek badania jako złożony i subiektywny świat znaczeń, nadawanych przez nie doświadczeniu wojny i przymusowej migracji. Każda z osób badanych interpretuje swoje doświadczenia w inny sposób – poprzez język, emocje, kulturę czy relacje społeczne. Badania prowadzone w duchu konstruktywizmu nie mają na celu tworzenia uogólnień, ale dążą do zrozumienia indywidualnych sensów i znaczeń (Guba i Lincoln, 1994; Denzin i Lincoln, 2011).

Rzeczywistość żadnej z moich rozmówczyń nie jest obiektywna rzecz jasna; składa się z wielu zdarzeń, które niezaprzeczalnie miały miejsce, ale konfiguracje tych zdarzeń w życiu każdej z nich są zróżnicowane. W dużej mierze wynika to z tego, jak każda z nich reaguje na to, co ją spotyka, w jaki sposób rozumie swoje doświadczenia i jakie nadaje im znaczenia i sensy, ponieważ właśnie to odpowiada za kształty ich dalszego biegu życia. W moim badaniu ich doświadczenia układają się w opowieści tworzone w określonym kontekście społecznym, kulturowym i emocjonalnym (Denzin i Lincoln, 2011).

Podejście konstruktywistyczne pozwala uznać głos uczestniczek badań za równoważne źródło wiedzy, zgodnie z ideą współtworzenia znaczeń między badaczem a badanymi (Muszyński, 2018). Dzięki temu jako badacz mogłem dotrzeć do indywidualnych interpretacji i przeżyć kobiet – związanych z wojną, migracją czy próbą odnalezienia się w nowej rzeczywistości, w kontekście ich uczenia się.

Rola badacza w nieniejszym projekcie badawczym jest świadomie i bardzo konkretnie zaplanowana i użyta. Przyjęcie paradygmatu konstruktywistycznego oznaczało stworzenie przestrzeni, w której doświadczenia uchodźczyń mogły zostać wyrażone w sposób autentyczny swobodny, apodczas prowadzenia badań bardzo dbałem o to, żeby nie ograniczać się do roli obserwatora doświadczeń moich rozmówczyń. Przez

odpowiednie prowadzenie rozmowy chciałem współtworzyć z nimi wiedzę wynikającą z ich indywidualnych historii. Zadawałem więc sporo pytań pomocniczych, aby doprecyzować sposoby interpretacji i nadawania znaczeń prezentowanych przez kobiety. Mogę więc powiedzieć, że opowieści uczestniczek mojego badania były też efektem relacji, jaką starałem się z nimi nawiązać, zapewniając im przestrzeń bezpieczną i przyjmując postawę empatyczną i wspierającą. Dzięki podejściu konstruktywistycznemu dowiedziałem się, że interpretacje rozmówczyń na temat rzeczywistości, a więc i sposób przedstawiania ich doświadczeń w opowieściach, jest kształtowany przez wiele czynników. Najważniejsze z nich są osobiste doświadczenia życiowe, otaczający kontekst społeczny i kulturowy, aktualna sytuacja bytowa. Przeżycia uchodźczyń są naprawdę różnorodne i daleko im do stanowienia jednolitej narracji.

Podsumowując, konstruktywizm zakłada, że rzeczywistość społeczna jest tworzona poprzez indywidualne i zbiorowe interpretacje, a nie dana w sposób obiektywny i uniwersalny (Zwierżdżyński, 2007), podejście to koncentruje się w pierwszej kolejności na badaniach, co implikuje fakt, że dane i ich analiza pochodzą ze wspólnych doświadczeń spotkania i nawiązania relacji z uczestnikami projektu badawczego. Konstruktywiści badają, „jak" oraz „dlaczego" uczestnicy badania interpretują i działają w określonych sytuacjach. Badacze starają się wydobyć jak najwięcej informacji z rdzenia badanego doświadczenia, ale nie mogą tylko odtwarzać, bezpośrednio przekopiowywać doświadczeń osób badanych (Charmaz, 2009), muszą poddać je refleksyjnej głębokiej analizie i współkonstruować badany świat. Takie było moje założenie wybierając ten paradygmat i które starałem się wrożyć w procesie realizacji projektu.

4.2. Problemy badawcze

Zdefiniowane problemy badawcze są uszczegółowieniem głównych pól badawczych i w trakcie realizacji procesu badawczego ulegały zmianom. Wynikało to z przyjętej indukcyjnej procedury analizy, dzięki której wyłaniały się z danych interesujące kody, kategorie, które uwzględniono w dalszym procesie analizy, co w konsekwencji prowadziło do korekty pytań. Po pierwsze, dotyczą one procesów migracyjnych i integracyjnych w szerokim kontekście społecznym i biograficznym. Po drugie, zmierzają do uchwycenia specyfiki doświadczeń wojny i uchodźstwa, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i rodzinnym, z uwzględnieniem roli matek w procesie adaptacji i wspierania dzieci. Kolejne pytania badawcze odnoszą się do strategii radzenia sobie przez

uchodźczynie z wyzwaniami napotykanymi w Polsce. Istotnym zagadnieniem jest również perspektywa wcześniejszych doświadczeń biograficznych oraz przebiegu indywidualnych procesów adaptacyjnych, a także identyfikacja najważniejszych potrzeb, jakie uchodźczynie artykułują w nowej rzeczywistości w kontekście doświadczanego wsparcia. W analizie uwzględniono także kontekst kryzysu migracyjnego ukraińskich uchodźczyń wojennych oraz ich strategie radzenia sobie z jego konsekwencjami. Wszystkie te obszary rozpatrywane są w perspektywie przystosowania się poprzez wielowymiarowe uczenie się.

Badania miały więc charakter eksploracyjno-interpretacyjny, a ich przedmiotem był proces uczenia się mieszkających w Polsce Ukrainek w oparciu o ich subiektywne doświadczenia życia migracyjnego. Perspektywa skoncentrowana na uczeniu się z doświadczenia kryzysu migracyjnego, zakłada pojmowanie tego doświadczenia jako potencjalnego źródła rozwoju osobistego i społecznego uczestniczek badania.

W ramach prowadzonych badań podjąłem próbę analizy strategii radzenia sobie z sytuacją kryzysową przez kobiety migrujące z Ukrainy w wyniku działań wojennych. Szczególna uwaga została poświęcona mechanizmom adaptacyjnym, jakie rozwijają one w obliczu trudności związanych z przymusową migracją, takich jak lęki, utrata poczucia bezpieczeństwa, dezorganizacja życia rodzinnego, bariera językowo, czy wykluczenie społeczne. W duchu tej koncepcji, projekt badawczy został zaprojektowany jako rekonstrukcja doświadczeń migracyjnych kobiet pochodzących z Ukrainy, z naciskiem na ich proces uczenia się z własnych doświadczeń oraz rozwijania kompetencji adaptacyjnych w sytuacji kryzysowej.

To wszystko umożliwiło z kolei wskazanie zwrotów, prowadzących do odzyskiwania poczucia sprawczości kobiet-uchodźczyń i rozwijania nowych formy aktywności, traktując uczenie się jako narzędzie samorozwoju i adaptacji do nowych warunków. W ramach niniejszego projektu badawczego sformułowano docelowo kilkanaście problemów badawczych. Problemy te zostały ukierunkowane na dogłębne poznanie, zrozumienie osobistych historii badanych kobiet sformułowane w postani pytań badawczych i można je zgrupować wokół trzech podstawowych zaktesów:

Jak ukraińskie uchodźczynie postrzegają własną migrację w kontekście biograficznym?

- Jak doświadczana jest przez uczestniczki badań trauma wojenna?
- Jaki uczestniczki badań postrzegają siebie w roli uchodźczyń?
- Jakie znaczenie narratorki nadają zachowaniu rodzimej tożsamości kulturowej?

- Jak narratorki doświadczają bezpieczeństwa w kontekście przeżyć wojennych i kryzysu migracyjnego?
- Jaki sens nadają narratorki procesowi adaptacji w kontekście potencjalnego powrotu do ojczyzny?
- Jakie znaczenia nadają uchodźczynie przymusowej migracji?
- Jaki sensu uczenia się w kontekście migracji dostrzegają narratorki?

Jak uchodźczynie z Ukrainy doświadczają kryzysu migracyjnego?

- Jak narratorki doświadczają lęku związanego z kryzysem migracyjnym?
- Jaki doświadczają narratorki aktywności zawodowej na emigracji?
- Jakie znaczenie nadają uczestniczki wsparciu w opiece zdrowotnej?
- Jakie znaczenie nadają narratorki potrzebie dostępu do informacji?
- Jak narratorki doświadczają wsparcia na uchodźstwie?
- Jakie potrzeby wsparcia dostrzegają uczestniczki badania w kontekście przeżywanego kryzysu migracyjnego?

Jakie znaczenia nadają ukraińskie uchodźczynie swoim działaniom w kontekście radzenia sobie z trudami emigracji?

- Jakie znaczenia nadają narratorki swojej sprawczości?
- Jakie znaczenie nadają narratorki dbałości o stabilność finansową?
- Jakie znaczenie nadają narratorki potrzebie dostępu do informacji?
- Jakie znaczenie nadają narratorki edukacji w kontekście potrzeb wynikających z kryzysu migracyjnego?
- Jakie znaczenie nadają narratorki relacjom z rodziną i bliskimi w kontekście kryzysu migracyjnego?
- Jakie znaczenia nadają narratorki integracji społecznej na emigracji?
- Jakie znaczenia nadają narratorki procesowi adaptacji w kontekście potencjalnego powrotu do ojczyzny?
- Jakie znaczenie nadają uczestniczki badania wsparciu w radzeniu sobie z trudami migracji?

W kontekście przedstawionych pytań badawczych zasadne wydaje się postawienie kolejnego pytania o typy działań, zmierzających do radzenia sobie z kryzysem migracyjnym podejmowanych przez uchodźczynie z Ukrainy. Realizacją celu teoretycznego będzie więc stworzenie typologi strategii konfrontowania się z kryzysem migracyjnym uchodźczyń z Ukrainy.

4.3. Wybór uczestniczek i terenu badania

W badaniu uczestniczyły ukraińskie kobiety, które w wyniku działań wojennych osiedliły się tymczasowo w Ustroniu, miejscowości uzdrowiskowej położonej na Śląsku Cieszyńskim. Wybór tego miejsca podyktowany był praktycznymi aspektami, gdyż miejsce to stwarzało mi możliwości nieograniczonyego dostępu do przebywających tam uchodźczyń z racji pracy w jednym z ustrońskich sanatoriów. Dobór grupy kobiet do badania miał charakter celowy oraz iteracyjny, przebiegał stopniowo i w odpowiedzi na zgromadzone i wstępnie przeanalizowane dane. W miarę trwania badań dołączałem uczestniczki, których doświadczenia mogły poszerzyć perspektywę interpretacyjną, tak aby pogłębić rozumienie badanych zjawisk. Kryteriami doboru grupy badawczej była lokalizacja uczestniczek, ich status migracyjny oraz ich otwartość na dzielenie się osobistymi doświadczeniami dotyczącymi wojny i migracji. Wybrałem więc kobiety migrantki przymusowe, pochodzące z Ukrainy, które w wyniku konfliktu zbrojnego opuściły swoją ojczyznę i obecnie przebywają na terenie Podbeskidzia. Ważny był też dla mnie pewien rodzaj umiejętności opisu swoich doświadczeń biograficznych i obecnych refleksji, odczuć, emocji. Chodzi tu o kompetemncje biograficzne i komunikacyjne oraz swoistą otwartość przed badaczem, by planowany wywiad był pogłębiony, autentyczny, szczery i gęsty w treści. Przez te kompetencje rozumiem zdolność do refleksyjnego ujmowania własnej historii życiowej i szukania znaczeń konkretnych wydarzeń. Jak pisze Flick (2011), zwiększa to autentyczność badania i umożliwia uzyskanie narracyjnie spójnych wypowiedzi rozmówczyń.

Uczestniczki badania były grupą zróżnicowaną pod względem wieku, poziomu wykształcenia, sytuacji życiowej i doświadczeń osobistych. Były to kobiety na róznym etapie rozwojowym, aktywne zawodowo oraz pozostające poza rynkiem pracy, posiadające różne pozytywne i negatywne doświadczenia rodzinne i społeczne. Zróżnicowanie to pozwoliło na uchwycenie różnorodności przeżyć związanych z badanym tematem. Techniką pozyskiwania uczestniczek badań była „kula śniegowa" skorzystałem także z pomocy „sędziego kompetentnego" - osoby która znała dobrze

mieszkanki sanatorium i w oparciu po swiją wiedzę wytypowała osoby, które poźniej zaprosiłem do badania.

Wybór uczestniczek badania, zgodny z powyższym opisem, umożliwił mi pozyskanie bogatych i złożonych danych. To właśnie taki dobór umożliwiał ukazanie w pracy różnorodnych doświadczeń uchodźczyń.

Poniższa tabela została zamieszczona w celu przedstawienia podstawowych danych o badanych kobietach. Informacje te mogą mieć znaczenie dla sposobu przeżywania przez badane kobiety, zdarzeń związanych z wojną i migracją.

Tabela 1 . Zestawienie danych socjo-demograficznych uczestniczek badania
Opracowanie własne

Imię narratorki	Wiek	Stan cywilny	Liczba dzieci	Zawód / zajęcie	Perspektywy zawodowe
Karina	42	w małżeństwie (mąż w Ukrainie)	2 synów	nauczycielka, była dyrektorka szkoły	możliwość powrotu do pracy w edukacji; potencjał pracy w szkołach lub projektach wsparcia dla uchodźców – barierą jest język i brak nostryfikacji dyplomu
Daria	38	w małżeństwie (mąż w Ukrainie)	2 synów	pracownica sklepu spożywczego	rozwój w pracy usługowej; możliwy rozwój w działalności artystycznej i integracyjnej
Alina	36	rozwiedziona	0	była przedsiębiorczyni	obecnie w trakcie odbudowy życia zawodowego; szuka szkoleń i nowych kwalifikacji
Natasza	32	w małżeństwie	1 syn	psycholożka	prowadzenie własnego gabinetu psychologicznego w Polsce
Sofia	brak konkretnych danych	w małżeństwie (mąż w Ukrainie)	1 córka	przed wojną nie pracowała zawodowo	nieokreślone; prawdopodobnie zależne od sytuacji rodzinnej i migracyjnej
Sasza	24	w małżeństwie (mąż w Ukrainie)	0 (oczekuje pierwszego dziecka)	brak określonego zawodu	przyszłość zawodowa nieokreślona; obecnie skupiona na macierzyństwie
Julia	22	samotna	1 syn	brak stabilnej pracy, praca tymczasowa w sklepie spożywczym	niskie perspektywy zawodowe; problemy z zatrudnieniem i integracją

Oksana	brak danych	Zamężna, mąż przebywa z nią w Polsce	2 córki (jedna zmarła)	wcześniej artystka; współpracuje z fundacjami działającymi na rzecz chorych dzieci i ich rodzin	planuje założyć własną działalność pomocową
Nadia	20	samotna	0	studentka kierunku artystycznego	Chce jak najlepiej przygotować się do podjęcia pracy w sektorze kulturalno-artystycznym, zarówno w Polsce jak i w Ukrainie

4.4. Metoda badawcza

Metodologia teorii ugruntowanej (ang. *grounded theory*) jest jakościowym podejściem badawczym, które opiera się na tworzeniu teorii bezpośrednio na podstawie danych empirycznych, a nie na przyjmowaniu z góry ustalonych ram teoretycznych (Glaser i Strauss, 2017). Teoria ugruntowana umożliwia więc stopniowe wyłanianie kategorii i pojęć w toku analizy materiału badawczego. Jej istotą jest proces ciągłego porównywania danych, mający na celu pogłębianie rozumienia badanego zjawiska i formułowanie teorii ściśle powiązanej z doświadczeniami uczestników (Corbin i Strauss, 2015). Wybór metodologii teorii ugruntowanej do badań nad doświadczeniem wojny i przymusowej migracji ukraińskich uchodźczyń wojennych jest podyktowany faktem, że bardzo zindywidualizowane doświadczenia badanych kobiet są trudne do opisania za pomocą sztywnych ram teoretycznych. Ponadto teoria ugruntowana daje możliwość odkrywania nowych aspektów badanego zjawiska i wpisuje się w konstruktywistyczny paradygmat badań. Przyjęcie w niniejszej pracy metodologii teorii ugruntowanej umożliwiło mi ukazanie zarówno indywidualnych doświadczeń, jak i szerszych schematów społecznych, które pozostają z nimi w relacji i zperspektywy samych badanych oraz ich własnych interpretacji, dało mi też wgląd w sposób, w jaki uchodźczynie nadają sens swoim doświadczeniom. Część z wygenerowanych kategori była efektem wczesnych założeń, wynikających ze specyfiki badania na potrzeby doktoratu. Można więc uznać, że analiza danych baiała tylko częściowo charakter indukcyjny.

Jak pisze Kathy Charmaz, pojmowanie teorii w metodologii teorii ugruntowanej może być konstruktywistyczne, lub obiektywistyczne (Charmaz, 2009). W konstruktywistycznym ujmowaniu teorii nacisk kładziony jest w większym stopniu na rozumienie niż na wyjaśnianie (Charmaz, 2009). Zrozumienie uzyskane dzięki

zastosowaniu wybranej, adekwatnej teorii opiera się na interpretacji badanego zjawiska przez badacza. Teorie wpisujące się w nurt konstruktywistyczny częściej dopuszczają niepewność niż szukają związku przyczynowego i kładą większy nacisk na pokazywanie schematów i relacji. Bardzo rzadko zaś pokazują linearny ciąg rozumowania (Charmaz, 2009).

Warto zaznaczyć, że teoria ugruntowana ewoluowała od czasu jej klasycznej wersji opracowanej przez Barneya Glasera i Anselma Straussa w latach 60. XX wieku (Glaser i Strauss, 2017). Klasyczna teoria ugruntowana miała charakter obiektywistyczny, zakładając, że badacz może odkryć istniejącą w danych strukturę społeczną lub ukryty porządek rzeczywistości (Glaser i Strauss, 2017). Wiedza była tu traktowana jako coś, co czeka na odkrycie, a rola badacza sprowadzała się do możliwie bezstronnego wydobywania kategorii i relacji wynikających z danych (Glaser, 1992). W kolejnym etapie rozwoju pojawiło się kilka adaptacji i odmian ze znaczącą propozycją Strauss i Corbin: *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques* z 1990 roku, a także wykorzystane w niniejszym opracowaniu ujęciekonstruktywistyczne teorii ugruntowanej, w którym dane są efektem znaczeń budowanych dzięki relacji badacz–badany (Charmaz, 2006, 2009). Badacz nie odkrywa tutaj żadnej z kategorii, ale sam tworzy je w procesie interpretacji zebranego przez siebie materiału; teoria jest zwieńczeniem tej interpretacji, rezultatem wiedzy stworzonej wspólnie przez badacza i badanego Pozwala ona uchwycić subiektywne znaczenia, procesualność i kontekst doświadczeń badanych, a także uwzględnia refleksyjność badacza jako współtwórcy wiedzy (Charmaz, 2009).

Rozumowanie indukcyjne jest fundamentem dla badań jakościowych. Polega ono na wyłanianiu szerszych kategorii i interpretacji wynikających z obserwacji pojedynczych przypadków doświadczeń lub narracji uczestników badań (Corbin i Strauss, 2015). Na podstawie zebranego przez siebie materiału badawczego badacz dostosowuje pojęcia i ujęcia teoretyczne, które są adekwatne do jego danych. Praktyka rozumowania indukcyjnego jest więc szczególnie cenna w prowadzeniu badań opierających się na ludzkim doświadczeniu, ponieważ w przypadku zastosowania z góry obranego modelu teoretycznego wiele obszarów badawczych mogłoby zostać pominiętych (Bryman, 2016). W moich badaniach dotyczących doświadczeń wojny i przymusowej migracji kategorie analityczne również wynikają z interpretowanych przeze mnie realnych historii i opowieści uchodźczyń. W tych opowieściach uwidaczniają się różnice w ich sposobach przeżywania traumy, budowania strategii

adaptacyjnychRozumowanie indukcyjne prowadzone na gruncie teorii ugruntowanej jest procesem, ponieważ badacz nieustannie weryfikuje dane, prowadzaną przez siebie analizę, porównuje dane między sobą, dzięki czemu rozwija początkowe kategorie (Glaser i Strauss, 2017). Charmaz (2006) wskazuje jednak, że w procesie konstruowania teorii ugruntowanej możliwe jest posłużenie się poza rozumowaniem indukcyjnym i także podejściem abdukcyjnym. Badania przedstawione w niniejszej pracy mają charakter przede wszystkim indukcyjny, choć nie w pełni „czysty", ponieważ sposób sformułowanie pytań badawczych w pewnym stopniu ukierunkowało narracje uczestniczek oraz uzyskane wyniki. Dla porządku należałoby dodać, że na potrzeby przeprowadzonych badań wykorzystany model należałoby nazwać raczej częściowo indukcyjnym, gdyż część kategorii stworzonych zostało w oparciu o wcześniejsze założenia teoretyczne. Musiałem je określić, by moja praca nie odeszła od ustalonego ramowo projektu zgłoszonego i zaakceptowanego jako konepcja pracy doktorskiej. Nie zmienia to faktu, że kodowanie i analiza materiału miały charakter indukcyjny.

Na gruncie nauk społecznych wywiad jakościowy jest jedną z najważniejszych metod gromadzenia danych. Jej celem jest pozyskiwanie informacji podawanych przez uczestników badania oraz przede wszystkim odczytywanie ukrytych znaczeń i niuansów, niejako kryjących się „pomiędzy wierszami" wypowiedzi (Kvale, 2010; Kubinowski, 2010). W trakcie procesu badawczego badacz interpretuje te wypowiedzi tak, aby dogłębnie zrozumieć perspektywy badanych, a także ich emocje i intencje.

Jak podkreślają Arkadiusz Wąsiński i Artur Fabiś, wywiad „daje możliwość badaczowi(ce) wgląd w indywidualne światy odczuwania, przeżywania i interpretowania zdarzeń, zjawisk i procesów społecznych przez osoby badane, zachowujące status podmiotu intencjonalnie kreującego własną narrację" (Wąsiński i Fabiś, 2026, s. 242). Tego rodzaju podejście pozwala zatem nie tylko gromadzić dane o faktach, lecz przede wszystkim odkrywać znaczenia nadawane przez jednostki własnym doświadczeniom, co w kontekście migracji przymusowej nabiera szczególnej wagi. W wywiadzie jakościowym rozmówczynie mają możliwość opowiedzenia swoich historii na własnych warunkach, przy zachowaniu swobody narracji i sposobu wyrażania emocji. Wywiad jakościowy nie koncentruje się na analizie danych statystycznych, tak jak jest to w badaniu ilościowym (Muszyński, 2018; Konecki, 2019). Dzięki temu staje się użytecznym narzędziem do uchwycenia jednostkowych wymiarów ludzkiego życia, które ujawniają się w badaniach nad doświadczeniami takimi jak przymusowa migracja czy trauma wywołana wojną (Lichtman, 2013). Wywiad jakościowy pozwala dotrzeć do

doświadczeń badanych w sposób, którego nie dają narzędzia oparte na ankietach czy kwestionariuszach, z listą zamkniętych pytań. Ponadto wywiady narracyjne i biograficzne umożliwiają odtworzenie ścieżki życiowej uczestników badania. Prowadzone przeze mnie wywiady miały charakter narracyjny z elementami biograficznymi, tak abym mógł zrozumieć procesy związane z migracją i adaptacją uchodźczyń, oparte na doświadczeniu poprzedzającym wojnę i migrację, jak i zrozumieć skutki psychologiczne tego fenomenu. W prowadzonych rozmowach czerpałem więc także z biografii moich rozmówczyń. Jak podaje literatura metodologiczna, taka analiza biograficzna umożliwia badaczowi osadzanie indywidualnych doświadczeń swoich rozmówców w szerszym kontekście społecznym, historycznym i kulturowym, a ponadto może ujawnić, w jaki sposób przeszłość wpływa na interpretację teraźniejszości (Gibbs, 2015; Fabiś, 2018).

To, w jaki sposób wywiad jakościowy został przygotowany, decyduje o jakości danych, które z niego pochodzą (Kvale, 2010). Wskazane są wobec tego pytania otwarte, ponieważ sprzyjają prowadzeniu swobodnej narracji i samodzielnemu rozwijaniu swoich wypowiedzi. Wywiady częściowo ustrukturyzowane, łączące wcześniej przygotowany zestaw pytań z możliwością reagowania na nowe wątki pojawiające się w rozmowie, umożliwiają zachowanie równowagi między uporządkowaniem a elastycznością (Kubinowski, 2010). W badaniach nad migracją czy doświadczeniami kryzysowymi dużą wartość mają elementy narracyjne i biograficzne. Uczestnicy mogą wtedy opowiadać własną historię we właściwym sobie tempie, a badacz zyskuje szansę uchwycenia zarówno faktów, jak i emocjonalnego wymiaru tych opowieści (Fabiś, 2018). Ważne jest elastyczne podejście do wywiadu, ponieważ niejednokrotnie należy dostosować pytania pomocnicze do sytuacji rozmówcy, tak aby nie wywierać na nim presji i jednocześnie móc zgłębić tematy istotne dla powodzenia badania (Muszyński, 2018).

Planując formułę wywiadu, który zamierzałem wykorzystać w moim projekcie badawczym przyjłałem założenie, że rola badacza wykracza poza rejestrowanie wypowiedzi. Jest on uczestnikiem rozmowy, którego pytania, reakcje i interpretacje mają wpływ na jej przebieg (Konecki, 2019).

Dołożyłem wszelkich starań, by zapewnić atmosferę zaufania i otwartości, które są warunkiem tego, aby badani chcieli się dzielić swoimi osobistymi przeżyciami (Lichtman, 2013). Podczas słuchania swoich rozmówców zwracałem uwagę przede wszystkim na wyrażaną przez nich treść, ale także na ton głosu, stosowane pauzy i mowę ciała (Kubinowski, 2010)). Sama sytuacja prowadzenia wywiadu stałe się też elementem

wstępnej analizy zebranych danych. Aby uniknąć nadmiernych uproszczeń w badaniach, starałem się żeby skonfrontować własne interpretacje z wypowiedziami uczestników, wzmacniając dialogowy charakter wywiadu (Kvale, 2010).

Wywiad jakościowy nastręcza także pewnych niedoskonałości. Silverman (2018) podkreśla, że badacz zazwyczaj jest subiektywny, dlatego sposób zadawania przez niego pytań i interpretowania odpowiedzi może rzutować na rzetelność badań. Jednak należy podkreślić, że subiektywność ta stanowi raczej cechę konstytutywną badań jakościowych niż ich słabość. Badacz posiada własną perspektywę na świat i wchodzi w dialog z rozmówcą, badaną przez siebie osobą, która również konstruuje opowieść o świecie z własnej perspektywy. Prowadzenie badań ma więc charakter współtworzenia wiedzy, zgodnie z paradygmatem konstruktywistycznym, a nie obiektywnego odzwierciedlania rzeczywistości. Przyjąłem więc, że nadmierny subiektywizm jest niewskazany dopiero wtedy, kiedy badacz narzuca badanym własny sposób postrzegania świata, ingerując w narrację badanych. Istnieje też ryzyko nierównowagi w relacji – uczestnik, chcąc sprostać oczekiwaniom badacza, może nie ujawniać pełnej prawdy (Kvale, 2010). W przypadku moich wywiadów ta nierówność mogła tez wyniknąć z pełnionej przeze mnie i znanej narratorkom roli psychologa, terapeuty, co mogło także w jakiś sposób „ustawić" rozmowę. Etyka badań wymaga jednak zapewnienia uczestnikom prawo do dobrowolności i zachowania przez badacza poufności, a nawet prawo do wycofania się z rozmowy w dowolnym czasie (Flick, 2018). Dlatego kiedy pojawia się jakakolwiek nierównowaga w relacji badacz–badany, prowadzący badania musi w tych sytuacjach reagować. Starałem się moim rozmówczyniom zapewnić ten komfort uczestnictwa informując o ich prawach.

Powyższe wprowadzenie pozwala na uszczegółowienie użytej w badaniu metody wywiadu z założeniem, że metoda w każdym projekcie badwczym może być dostosowana do potrzeb realizowanego projektu z uwzględnieniem jego problemów badawczych, charakteru narratorów czy miejsca realizacji badania. W kontekście wcześnij omówionej specyfiki projektu badawczego do gromadzenia danych wykorzystano wywiad swobodny nieukierunkowany ze znaczącymi elementami narracjnymi i biograficznymi. Rozumiem go za Wąsińskim i Fabisiem (2026), jako swobodną formę rozmowy, w której „badacz(ka) otwiera się na osobistą perspektywę doświadczeń rozmówców, tworząc im przestrzeń do opowiedzenia i zinterpretowania «własnych historii na własnych warunkach»" (Wąsiński i Fabiś, 2026, s. 246), gdyż jest nieustrukturyzowany i nieskategoryzowany. Oznacza to, że wcześniej przygotowane

pytania w scenariuszu wywiadu wykorzystane zastały bez określonej kolejności i formy. Były jedynie pomocne do spontanicznego i sytacyjnego zadawania wytań narratorkom, dostosowując je do języka, stanu emocjonalnego, atmosfery, a przede wszystkim do treści wcześniejszych wypowiedzi narratorek.

Ponadto, zachęta uczestniczek badania do uwzględnienia szerszego kontekstu wywiadu spowodowała obudowanie go konteksty narracyjne i biograficzne. Umożliwiło to badanym kobietom rekonstrukcję obecnych doświadczeń, nadanie im sensu w odniesieniu do własnej biografii, co szczególnie ważne w kontekście doświadczanego przez nie kryzysu migracyjnego. Jak piszą autorzy, „podstawową zaletą wywiadu narracyjnego jest to, iż tylko w narracji jednostka dokonuje procesualnej rekonstrukcji doświadczeń" (Wąsiński i Fabiś, 2026, s. 256). W sytuacji, gdy opisywane doświadczenia mogą mieć charakter traumatyczny, proces opowiadania własnej historii może ją także porządkować, pełniąc funkcję terapeutyczną. Badacze ci podkreślają także wagę przebieg wywiadu badawczego jako rezultatu interakcji między badaczem a rozmówcą, dzięki temu z wywiadu może wyłonić się unikatowa, wspólna dla badacza i badanego mapa znaczeń. Co więcej, wywiad może stanowić dla rozmówczyń przestrzeń refleksji i samopoznania. „Wywiad badawczy jest sytuacją, w której rozmówca(czyni) może wyjść poza odtwórcze opowiadanie o swoim życiu i stać się wydarzeniem inicjującym procesy autokreacyjne, rozbudzające procesy uczenia się transformatywnego" (Wąsiński i Fabiś, 2026, s. 252).

W badaniach nad migracją czy wojną pojawia się dodatkowe niebezpieczeństwo wywołania ponownej traumy, gdy pytania dotyczą trudnych doświadczeń (Gibbs, 2015). Przedwojenne doświadczenia każdej z uczestniczek badania są dla mnie niezwykle ważnym komponentem kształtującym ich sposoby reagowania na obecne wyzwania, które spotykają na emigracji. Analizując narracje ukraińskich uchodźczyń wojennych, które osiedliły się na Podbeskidziu, zyskałem pewien wgląd w ich codzienność, obawy, potrzeby oraz plany na przyszłość. W ich opowieściach przenikały się plany przeszły, teraźniejszy i przyszły. Możliwe było dla mnie podjęcie refleksji nad ich kondycją psychiczną i społeczną, ponieważ weryfikowałem adekwatność ich postępowań do sytuacji, w jakiej się znalazły. Przeprowadzanie wywiadów jakościowych umożliwiło mi dotarcie do indywidualnych doświadczeń moich rozmówczyń i uchwycenie subtelnych różnic ich życiowych sytuacji (Kvale, 2010). Podczas prowadzenia badań chciałem dotrzeć do „światów życia" (Kvale, 2010) badanych przeze mnie kobiet i spróbować je zrozumieć.

Wywiad, którym posłużyłem się prowadząc badanie ukraińskich uchodźczyń wojennych był wywiadem częściowo ustrukturyzowanym, pozwalającym na prowadzenie swobodnej narracji z licznymi odwołaniami do własnej biografii. Wykorzystany w badaniach wywiad jest, zgodnie z propozycją Gibbsa (2015) swobodną konwersacją, podczas której badacz inicjuje rozmowę i prowadzi ją zgodnie z wcześniej ustalonymi zagadnieniami: przygotowanymi tematami czy pytaniami. W tej formie wywiadu przyjmuje się, że badacz może sugerować skoncentrowanie się na dany

m temacie, delikatnie kierować wywiadem, konfrontować się z badanym, swobodnie kształtować rozmowę. „Częściowo ustrukturyzowany wywiad zorientowany na świat życia służy rozumieniu głównych wątków dotyczących codziennego świata życia ujmowanego z perspektywy samych podmiotów. Celem tego rodzaju wywiadu jest uzyskanie opisów świata życia badanych, uwzględniających interpretację znaczenia opisywanych zjawisk" (Kvale 2010, s. 42). Takie wykorzystanie wywiadu umożliwia zastosowanie różnorodnych typów pytań oraz dodatkowych bodźców, co sprzyja pełnemu zaangażowaniu uczestnika w badany temat (Fabiś i Wąsiński, 2026). Podejście to pozwala łączyć pytania otwarte z pytaniami ukierunkowanymi teoretycznie, dzięki czemu uzyskuje się zarówno dane osadzone w doświadczeniach uczestników, jak i informacje powiązane z istniejącymi konstrukcjami teoretycznymi w danej dyscyplinie (Galletta, 2013). Składał się z pięciu głównych pytań rozwijających badane zagadnienia i kilku pytań pomocniczych dobieranych indywidualnie dla przebiegu każdej rozmowy. Kolejność zadawanych pytań, ich wybór oraz forma były dostosowane do sytuacji badawczej wywiadu i indywidualnych predyspozycji uczestniczek badania.

Elementy biograficzne i narracyjne pomogły sięgnąć w przeszłość narratora i otworzyć opowieść na szerokie spektrum istotnych, z perspektywy osoby badanej, aspektów doświadczania migracji. Taki wywiad z powodzeniem został wykorzystany do badania osób przeżywających kryzysy czy doświadczających trosk egzystencjalnych (Fabiś, 2018). Bardzo ważnym elementem procesu badawczego jest etap ponownego weryfikowania zinterpretowanych przez siebie danych (Muszyński, 2018), ponieważ język jest wieloznaczny, a między badaczem a badanym mogą pojawić się różnice kulturowe, które nasuwają błędne wnioski. Interpretacja danych nie jest zawsze prosta do przeprowadzenia.

Procesy pozyskiwania danych i ich analizy są przenikającymi się czynnościami . Obserwacja, interpretacja, analiza i opis, które ostatecznie wiążą się z badaną rzeczywistością, są zatem ze sobą powiązane w jednym wysiłku intelektualnym

(Konecki, 2000). Dlatego prowadzenie pierwszego wywiadu stało się dla mnie już elementem analizy, którego efektem były ni etylko przemyślenia, refleksje podczas prowadzenia wywiadu, ale także stworzona notatka terenowa po wywiadzie i szereg not, szczególnie o charakterze teoretycznych (analitycznym) i metodologicznym.

Innym elementem analizy było generowanie transkrypcji wywiadów, które przygotowywałem przy użyciu aplikacji przekształcających mowę na tekst, a następnie ręcznie je dopracowałem, aby były poprawne stylistycznie i czytelne. Była to szczególnie intenesywna praca, pomimo tego, że nie była w formie tradycyjnego transkrybowania, gdyż wymagała bardzo angażującej korekty. Intensywność korekty wynikała z faktu, że niektóre narratorki nie opanowały jeszcze języka polskiego w sposób umożliwiający swobodną wypowiedź, dlatego też cała transkrypcja i cytoiwane w pracy wypowiedzi są skorygowane przeze mnie, by w jak największym stopniu oddać sens wypowiedzi narratorki. Przedstawienie oryginalnego zapisu byłoby zbyt nieczytelne. Sam proces transkrypcji był więc jednocześnie wstępnym etapem analizy materiału badawczego, ponieważ już na tym etapie starałem się dobrze zapoznawać się z treścią wypowiedzi rozmówczyń. Podstawą metodologiczną mojego badania jest metoda ugruntowana.Jest to obecnie często wykorzystana metoda badań jakościowych, opierająca się na procedurze gromadzeniu danych i jednoczesnej analizie zbieranego materiału badawczego z wykorzystaniem metody ciągłego porównywania. Podstawą procedury badawczej jest indukcyjne (lub abdukcyjne) kodowanie wstępne, skoncentrowane i prowadzące do wygenerowania kategorii analitycznych, czyli zogniskowane kodowanie oraz do utworzenia konstruktów teoretycznych – kodowanie teoretyczne (Charmaz, 2009). Choć należy w tym miejscu podkreślić wspomnianą ewolucję metody ugruntowanej i różnorodność postulowanych działań badawczych z jej wykorzystaniem w różnych jej odsłonach. Niemniej kodowanie jest w każdej z odmian teorii ugruntowanej czynnością kluczową choć w róznych odsłonach. To właśnie analiza materiału oparta na kodowaniu generuje zasadność utworzonej teorii – ugruntowanej w danych.

Procedura tworzenia kodów w moim projekcie przebiegała zgodnie z wytycznymi zawartymi w przewodniku Charmaz (2009). Jej opis poszerza opracowanie Milesa i Hubermana (2000), którzy stwierdzają, że kod jest oznaczeniem lub „etykietą" służącą przypisywaniu jednostek znaczenia do informacji opisowych czy indukcyjnych zebranych podczas badania. Kody nadaje się zwykle różnej wielkości „segmentom, kawałkom" – słowom, frazom, zdaniom czy też całym ustępom powiązanym lub nie z określonym kontekstem. Mogą przybrać formę prostej etykiety kategoryzującej lub

etykiety bardziej złożonej (np. metafory) . W moim projekcie przyjąłem formę kodowania fraza po frazie. W badaniach dotyczących ukraińskich uchodźczyń wojennych kody dodawałem na bieżąco, co spełniało również warunki kodowania otwartego w ramach metodologii teorii ugruntowanej.

Ze względu na ślady społecznych i geopolitycznych wymiarów podjętego przeze mnie tematu szczególnie ważnym dla mnie pojęciem jest kontekstualizacja zjawisk (Strauss, Corbin, 1990). Wiąże się ono z tym, że w procedurze kodowania duży nacisk kładzie się na okoliczności występowania danego zjawiska. Istotne jest także pisanie not teoretycznych, teoretyczne nasycanie kategorii oraz teoretyczne pobieranie próbek. Przed przystąpieniem do prowadzenia wywiadów nie wiedziałem co dokładnie usłyszę od narratorek, ani w jakim kluczu będę interpretował ich wypowiedzi, założyłem bowiem, że indukcyjna analiza będzie najbardziej odpowiednim sposobem wydobywania kategorii analitycznych. Według wyznaczników tej metodologii budowanie teorii jest ściśle związane z samym długoterminowym procesem badawczym. Badacz powinien rozpoczynać swój proces badawczy z jak najmniejszą wstępną konceptualizacją swoich intencji badawczych, co było utrudnione ze względu na przyjęte założenia koncepcji doktorskiej. Z otwartością i ciekawością wysłuchałem odpowiedzi badanych składających się często na obszerną opowieść o ich biografii. Dopiero podczas pierwszych prób analizy materiałów wyznaczyłem pewne kategorie naprowadzające mnie na teorie, których zamierzam użyć w mojej rozprawie tworząc ramę teoretyczną analizy. Zbieranie danych, budowanie hipotez i ich testowanie nie są wyraźnie oddzielone w czasie, jak w tradycyjnych badaniach, ale są wielokrotnie przeplatane w długim procesie generowania teorii. Teoria wyłania się w toku systematycznych badań terenowych, z danych empirycznych bezpośrednio związanych z obserwowanym fragmentem rzeczywistości społecznej (Konecki, 2005). Proces indukcyjnego gromadzenia danych połączony jest z ciągłym procesem analizy teoretycznej (Corbin, Strauss, 2008). Przeprowadzona została w moim projekcie systematyczna analiza danych za pomocą ciągłego porównywania wyników według podobieństw występujących pomiędzy kategoriami i ich własnościami. Kategorie zostały powiązane między sobą, przekształcając się w twierdzenia funkcjonujące na wysokim, ale różnym poziomie abstrakcji (Glaser, Strauss, 2009) które podawane zostawały nasyceniu teoretycznemu i ewentualnej modyfikacji.

Według Bielińskiego i współautorów (2007) programy komputerowe stanowią istotne wsparcie w realizacji badań jakościowych, ułatwiając m.in. organizację etapów

wstępnych, kodowanie i sortowanie danych oraz ich wyszukiwanie i analizę. Autorzy podkreślają, że narzędzia komputerowe są szczególnie przydatne w przypadku obszernych materiałów jakościowych, które charakteryzują się zróżnicowanym stopniem uporządkowania, umożliwiając skuteczne zarządzanie zgromadzonymi informacjami (Bieliński i in., 2007).

Do analizy zebranych danych wykorzystałem program QDA Miner. Po zaimportowaniu materiału program pozwala utworzyć projekt analityczny i rozpocząć pracę na wybranym zestawie danych (Provalis Research, 2023). Podstawowy elementem organizacji danych jest tzw.: Case. Program umożliwia również filtrowanie i grupowanie przypadków na podstawie wartości zmiennych, które je opisują, co ułatwia porządkowanie i analizowanie danych jakościowych (Provalis Research, 2023). W programie pod listą przypadków (*case*) znajduje się właśnie sekcja zmiennych, które odpowiadają cechom lub wartościom przypisanym poszczególnym jednostkom analizy (Provalis Research, 2023). Zmienne pozwalają szybko identyfikować poszczególne przypadki oraz porównywać je pod względem istotnych kryteriów badawczych.

Kolejnym elementem są kody, które przypisuje się fragmentom analizowanego tekstu. Jeden kod może być przypisany wielu fragmentom, a pojedynczy fragment może otrzymać kilka różnych kodów. W QDA Miner kody organizowane są w tzw. kategorie, przy czym każdy kod może należeć tylko do jednej kategorii, natomiast w obrębie jednej kategorii może znajdować się dowolna liczba kodów. Kategorie służą wyłącznie do porządkowania kodów i nie mogą być wykorzystywane bezpośrednio do kodowania tekstu (Provalis Research, 2023).

4.5. Etyka badacza

Wątpliwości nautry etycznej mogą powstać w każdym z etapów badawczych: dobór tematów, projektowanie badania, sytuacja wywiadu, transkrypcja, analiza, weryfikacja, prezentacja wyników (Kvale, 2010). Proces prowadzenia badań jakościowych szczególnie nasycony jest problemami, czy dylematami etycznymi, które wynikają w moim przypadku głównie ze złożoności sytuacji badawczej, delikatności podejmowanych tematów opdczas rozmów, inwazyjnej metody i pewnego rodzaju „nierówności" relacyjnej pomiędzy badaczem i osobą badaną, ale także ze względu na omawianie sytuacji migracji w sferze publicznej. Mając to na uwadze i czując jednocześnie na sobie ciężar pełnej odpowiedzialności za realizację projektu badawcegozwróciłem szczególną uwagę na to, by w żadnym z etapów badań nie stworzyć

sytuacji wątpliwej etycznie. Uzyskałem zgodę na udział w projekcie mając na względzie przede wszystkim dobro zaangażowanych osób. Poruszanie tematów dotyczących przeżywanej traumy wojennej, doświadczenia straty, śmierci czy niestabilności sytuacji bytowej uważam za najbardziej ryzykowne aspekty badań, które przerowadziłem. Doświadczenie z pracy zawodowej psychologa–terapeuty stanowi dla mnie rezerwuar kompetencji umożliwiających zapewnianie rozmówczyniom poczucia bezpieczeństwa podczas udzielania wywiadów. Dokonuję tego poprzez uświadamianie kobiet o tym, że ich przeżycia i zachowania nie są przeze mnie oceniane pejoratywnie, lecz stanowią dla mnie cenny materiał badawczy, za który jestem wdzięczny. Niejednokrotnie podczas rozmów podkreślałem również, że proces mówienia o traumatycznych doświadczeniach bywa dla wielu osób wspierający lub porządkujący własne przeżycia, jednak jednocześnie zaznaczałem, że w każdej chwili mogą odmówić odpowiedzi na pytanie lub zrezygnować z opowiedzenia na temat tych doświadczeń, które uznają za zbyt trudne.

Przed rozpoczęciem wywiadu każda z uczestniczek została poinformowana o celu badania, sposobie wykorzystania zebranych danych oraz o zasadach anonimowości i poufności (Ciuk i Latusek-Jurczak, 2012). Udział w badaniu miał charakter w pełni dobrowolny, a respondentki wyrażały świadomą zgodę na udział w rozmowie oraz na jej nagrywanie. Zostały także poinformowane o możliwości wycofania swojej zgody na dowolnym etapie badania (Mazurek i Fabiś, 2026) – zarówno w trakcie wywiadu, jak i po jego zakończeniu – bez konieczności podawania przyczyny. Istotnym elementem było również zapewnienie odpowiednich warunków prowadzenia wywiadów. Rozmowy odbywały się w miejscach uzgodnionych z respondentkami, które zapewniały poczucie prywatności, komfortu i bezpieczeństwa. Starałem się prowadzić wywiady w atmosferze szacunku, uważności i otwartości na potrzeby rozmówczyń (Mazurek i Fabiś, 2026), dostosowując tempo rozmowy do ich gotowości do podejmowania poszczególnych wątków. W sytuacjach, gdy pojawiały się silne emocje, dopuszczałem możliwość przerwania rozmowy, zrobienia przerwy lub zakończenia wywiadu.

Dodatkowo zadbałem o to, aby w procesie opracowywania materiału badawczego zanonimizować dane uczestniczek. W transkrypcjach oraz w prezentacji wyników wykorzystane zostały pseudonimy, a wszelkie informacje umożliwiające identyfikację osób lub miejsc zostały zmodyfikowane bądź pominięte. Dzięki temu możliwe było zachowanie równowagi między rzetelnym przedstawieniem doświadczeń badanych a ochroną ich prywatności i bezpieczeństwa.

Prowadząc badania nad doświadczeniami wojny i przymusowej migracji ukraińskich uchodźczyń wojennych nie mogłem w pełni przewidzieć, jakie treści i emocje pojawią się w trakcie narracji badanych. Opowiadanie o traumatycznych wydarzeniach mogło wiązać się z powrotem do trudnych wspomnień i uruchomić silne emocje (Mazurek i Fabiś, 2026). Z tego względu starałem się jak najbardziej minimalizować to ryzyko, będąc bardzo wrażliwym na stan emocjonalny uczestniczek badań. W kilku momentach musiałem zapewnić uczestniczki o tym, że nie jest konieczne poruszanie tematów, które mogą się dla nich okazać nad wyraz bolesne, tak aby ograniczyć ewentualne negatywne dla nich skutki udziału w badaniu. W takich sytuacjach nieustannie poddawałem refleksji swoją rolę jako badacza oraz pamiętałem o odpowiedzialności za relację z osobą badaną.

Przed rozpoczęciem badań przedstawiłem każdej z rozmówczyń cele badania, przebieg wywiadów, sposób gromadzenia danych (w tym nagrywania rozmów) oraz planowane wykorzystanie materiału w opracowaniach naukowych. Starałem się robić to w sposób jasny i zrozumiały, aby każda uczestniczka mogła w pełni świadomie podjąć decyzję o udziale w badaniu (Mazurek i Fabiś, 2026). Dbając o dobrowolność uczestnictwa, nigdy nie wywierałem presji ani nie stosowałem zachęt, które mogłyby wpłynąć na decyzję badanych. W trakcie wywiadów podkreślałem możliwość wstrzymania się od odpowiedzi na pytania lub przerwania rozmowy w nieuzasadnionych momentach (Mazurek i Fabiś, 2026). Myślę, że to pozwalało uczestniczkom zachować poczucie kontroli i spokoju. W kilku przypadkach musiałem wyjaśnić, że transkrypcje wiernie odzwierciedlają wypowiedzi uczestniczek i że mają one prawo zgłaszać poprawki, aby czuły się komfortowo z przekazanym materiałem (Mazurek i Fabiś, 2026). W trakcie pracy starałem się prowadzić badania w sposób autentyczny, świadomy własnych przekonań, uprzedzeń i wartości, tak aby nie wpływały one w nadmierny sposób na narracje uczestniczek. Zależało mi na tym, aby każdą opowieść wiernie przedstawić, bez nadinterpretacji czy próby potwierdzania moich wcześniejszych założeń badawczych W trakcie opracowywania wyników także starałem się, aby moje osobiste poglądy i oczekiwania nie wpływały na sposób prezentacji doświadczeń uczestniczek (Mazurek i Fabiś, 2026). Po ukończeniu procesów gromadzenia i analizy danych oraz przedstawiania wyników badań mogę stwierdzić, że podjąłem wszelkie możliwe działania mające na celu minimalizację pojawienia się wątpliwości etycznych związanych z całym moim projektem badawczym.

4.6. Naturalna historia badania

Jak zauważa Muszyński (2018) badacze podnosząc kwestię jakości badań jakościowych, dostrzegają prawidłowość, że tradycyjne kryteria oceny jakości badań koncentrowały się głównie na produkcie końcowym – raporcie – zamiast na procesie wytwarzania wiedzy, w związku z tym, aby prowadzić badania typowo konstruktywistyczne, konieczne stało się uwzględnienie w ocenieewaluacji badania wspólnego konstruowania znaczeń przez badacza i uczestników badania. W tym kontekście metoda badawcza staje się narzędziem drugorzędnym, a jej stosowanie wraz z tradycyjnymi kryteriami solidności nie gwarantuje wysokiej jakości badań konstruktywistycznych. Dalej badacz ten zwraca uwagę, że zastosowanie kryteriów autentyczności przesuwa akcent z formalnej strony projektu badawczego na współtworzenie znaczeń w relacji badacz–badany. Na kolejnych etapach rozwoju kryteriów oceny jakości badań jakościowych coraz większy nacisk kładzie się na ich praktyczną użyteczność. W tym kontekście badacz samodzielnie dobiera kryteria, uwzględniając specyfikę badanego problemu oraz kontekst badawczy. Realizacja tego podejścia wymaga korzystania z różnorodnych założeń teoretycznych, metod badawczych oraz technik gromadzenia i analizy danych, co umożliwia elastyczne i adekwatne rozwiązywanie problemów badawczych. Jednocześnie, jak zauważa dalej Muszyński, ograniczenia związane z czasem trwania badań, dostępnymi funduszami czy specyfiką projektu mogą uniemożliwiać spełnienie wszystkich rygorystycznych wymogów teoretycznych. W rezultacie wielu badaczy traktuje proponowane matryce kryteriów rzetelności i autentyczności nie jako sztywne normy, lecz jako praktyczny przewodnik w badaniach konstruktywistycznych. W konsekwencji kryteria jakości zostają relatywizowane względem konkretnego podejścia metodologicznego oraz specyfiki projektu badawczego. Na tym etapie rozwoju kryteriów jakości badań następuje istotne przesunięcie uwagi – od rygoru metodologicznego ku uznaniu podmiotowości badacza. Tradycyjne metody i techniki, które pierwotnie miały umożliwiać docieranie do obiektywnej prawdy i często traktowane jako niezależne od życia społecznego, w rzeczywistości pozostają integralną częścią procesu badawczego. W związku z powyższym naturalnym staje się skoncentrowanie uwagi nie tylko na metodach, lecz przede wszystkim na osobie, która dokonuje poznania, co pozwala na bardziej świadome i refleksyjne podejście do procesu badawczego (Muszyński, 2018).

Dlatego też dodatkowy opis procedury badawczej z uwzględnieniem kluczowej roli badacza wydaje się w kontekście dbałości o jakość badań istotny w raportowaniu.

Poniżej przedstawiona została naturalna historia badania, mając właśnie na uwadze, że w procesie badawczym to badacz podejmuje kluczowe decyzje dotyczące wyboru metod i organizacji prcesu badawczego a jego świadomość oraz kompetencje określają horyzont możliwego poznania (Muszyński, 2018). Ocena jakości badań opiera się zatem na zaufaniu do kompetencji poznawczych badacza i uznaniu, że kryteria naukowe są konstruowane w procesie badawczym, a nie dane raz na zawsze (Muszyński, 2018), a refleksyjna relacja badacza procedury badawczej daje możliwość zrozumienia podejmowanych decyzji, rozterek, ale też uświadamianych ograniczeń osoby realizującej projekt badawczy.

Przystępując do badań, zakładałem, że najważniejsze będą dla mnie pytania dotyczące procesów migracyjnych i integracyjnych, doświadczenia wojny oraz strategii radzenia sobie z kryzysem, takie założenie było niezbędne, bo wynikało z potrzeby ustalenia tematyki dysertacji. Interesowało mnie przede wszystkim to, jak ukraińskie uchodźczynie opisują swoją drogę od momentu wybuchu wojny do życia w Polsce. Chciałem też zwrócić uwagę na to jakie znaczenia uchodźczynie nadają roli matki w sytuacji przymusowej migracji. Główne pytania jakie zadawałem rozmówczyniom były skonstruowane w następujący sposób:

- Jak wygląda, w pani perspektywie, życie na obczyźnie, jak to jest żyć poza granicami Ukrainy?
- Czym dla Pani jest wojna w Ukrainie?
- Jak wyobraża sobie Pani swoją przyszłość?
- Czego Panią nauczył ostatni rok życia na uchodźstwie?

Podczas pierwszych wywiadów i wstępnej analizy materiału zauważyłem jednak, że w narracjach kobiet bardzo silnie wybrzmiewa wątek odzyskiwania kontroli nad własnym życiem. Nie mówiły one wyłącznie o trudnościach – często podkreślały momenty, w których „zaczęły działać", „zdecydowały", „postanowiły coś zmienić". W związku z tym, w kolejnych wywiadach zadawałem pytania pomocnicze związane ze sprawczością: zacząłem dopytywać o sytuacje, w których poczuły, że mają wpływ na swoją sytuację, oraz o to, co pomogło im odzyskać poczucie pewności siebie. Zrezygnowałem przy tym z części wątków dotyczących bardzo wnikliwej analizy dotyczącej instytucjonalnych form wsparcia, idącej w parze z obszernym przeglądem źródeł na ten temat, choć dane te zostały włączone w analizę, ale bardziej jako tło, kontekst ważny w konfrontacji z kryzysem migracyjnym i realizowaniu sprawczości.

Materiał badawczy naturalnie kierował mnie, abym zwrócił uwagę na wymiar biograficzny i transformacyjny narracji kobiet. Kobiety koncentrowały się na wymiarze osobistym, relacyjnym i egzystencjalnym. Uznałem, że podążanie za ich narracją jest bardziej zgodne z przyjętą przeze mnie metodologią.

Ostatecznie do procedury analitycznej włączyłem dziewięć osób. Jedna z nich była swoistym dopełnieniem materiału badawczego. Jej historia różniła się znacząco od pozostałych, co także okazało się bardzo ważne z perspektywy analizy i pozwoliła mi poszerzyć wyłaniające się kategorie. Wycofałem się natomiast z uwzględnienia w analizie 5 osób. W dwóch przypadkach rozmowy miały charakter zbyt powierzchowny, brakowało w nich refleksyjności, która stanowiła dla mnie istotne kryterium. W kolejnych trzech sytuacjach materiał był niepełny (przerwane wywiady, brak zgody na nagrywanie lub znaczne wycofanie w trakcie rozmowy). Uznałem, że włączenie tych narracji mogłoby zaburzyć spójność analizy, ponieważ nie pozwalały one na pogłębione kodowanie.

Podczas pierwszego etapu kodowania wstępnego uzyskałem 102 kody. Dotyczyły one bardzo szczegółowych wątków: „odczuwanie lęku o męża", „poczucie winy wobec rodziców", „doświadczanie bezsenności", „dostrzeganie bariery językowej", „podjęcie pierwszej pracy", „korzystanie z pomocy sąsiadów", „poczucie samotności wieczorami", „pokładanie nadzieji w dzieciach" i wiele innych. W pewnym momencie liczba kodów stała się dla mnie trudna do opanowania – było ich zdecydowanie za dużo. Musiałem je zredukować. Część kodów okazała się nieprzydatna wobec moich pytań badawczych – szczególnie te, które opisywały jednorazowe zdarzenia bez szerszego procesu i mniej znaczących dla problemów badawczych. Zostawiłem te, dzięki którym możliwe było dla mnie budowanie całych kategorii analitycznych. Odnosiły się one do takich kwestii jak:

- potrzeby wsparcia psychologicznego kobiet,
- postawy i emocje wobec pomocy,
- mechanizmy radzenia sobie z traumą,
- relacje na obczyźnie i integracja społeczna,
- budowanie więzi, przynależności i strategii adaptacyjnych,
- stabilizacja warunków bytowych, finansowa i emocjonalna,
- poczucie sprawczości,
- lęk przed niestabilnością i zmianą,

- znaczenie wsparcia systemowego i finansowego w procesach integracji i adaptacji,
- edukacja dzieci i bariery adaptacyjne,
- rozwój kompetencji językowych i zawodowych,
- dostęp do informacji i zasobów,
- budowanie nowej tożsamości podczas przymusowej migracji.

Bardzo istotne było dla mnie tworzenie not. Część z nich miała charakter teoretyczny, były wstępną próbą tworzenia kategorii, ich powiązań z innymi kategoriami oraz formułowania konceptów, które mogą posłużyć do budowy teorii ugruntowanej. Sporządzałem także noty metodologiczne, które dokumentowały przebieg badania, zastosowanie metody oraz moje swobodne refleksje jako badacza. Pozwalały mi one na systematyczne analizowanie procesu badawczego, a dzięki temu dane które zgromadziłem wydawały mi się bardziej przejrzyste i uporządkowane. Inne noty dotyczyły mojej reakcji, emocji, momentów, w których miałem poczucie, że rozmowa mogłaby przyjąć pewne cechy terapii. Bardzo starałem się nie wchodzić w rolę terapeuty. Musiałem bardzo tego pilnować, ponieważ w czasie, w którym prowadziłem badania, pracowałem także z innymi Ukrainkami i Ukraińcami jako psychotraumatolog. Kilka razy musiałem świadomie wrócić do roli badacza, pozbywając się roli osoby pomagającej. Było to dla mnie ważne pod względem etycznym. Niektóre pytania okazały się dla rozmówczyń zbyt trudne w pierwotnej formie. Pytanie rozwijające o najbardziej traumatyczne doświadczenie wojenne przeformułowałem, ponieważ widziałem, że wywołuje zbyt silne emocje. Zamiast pytać wprost o traumę, zacząłem pytać o momenty, które najbardziej zmieniły ich sposób myślenia o życiu. Ta zmiana przyniosła bardziej pogłębione i mniej obciążające odpowiedzi.

Od początku robiłem notatki terenowe, najczęściej odręczne (w kilku sytuacjach posłużyłem się notatnikiem w tablecie), bezpośrednio po każdym wywiadzie. Zapisywałem pierwsze wrażenia, emocje, momenty ciszy, zdania, które szczególnie mnie poruszyły. Przyjęte przeze mnie podejście metodologiczne jest połączeniem konstruktywistycznego paradygmatu z teorią ugruntowaną. Opisywałem procesy, a nie pojedyncze zdarzenia. Łączyłem dane empiryczne z teorią dopiero wtedy, gdy kategorie zaczęły się nasycać i powstawać koncepty.

Na pewnym etapie miałem wrażenie, że najwięcej miejsca w mojej analizie zajmą strategie radzenia sobie. Na kolejnym etapie zobaczyłem, że ważniejsze od samych

strategii jest to, jak kobiety zmieniają sposób rozumienia siebie i swojego miejsca w nowej rzeczywistości. Wycofałem się także z próby budowania zbyt rozbudowanego opisu przyczynowo-skutkowego, doświadczeń moich rozmówczyń. Materiał był bardziej złożony i nielinearny niż zakładałem.

Niedoskonałością mojej pracy wydaje się ograniczona liczba uczestniczek oraz lokalny charakter badań. Nie wszystkie kategorie udało mi się w pełni nasycić teoretycznie. Momentami miałem poczucie, że materiał mógłby być jeszcze bardziej pogłębiony, gdybym prowadził badania dłużej. Jednakże te kategorie, które uwzględniłem w końcowej analizie uznałem za dostatecznie nasycone teoretycznie. Usatysfakcjonowało mnie jednak to, że udało mi się uchwycić procesy uczenia się w sytuacji przymusowej migracji oraz pokazać, że doświadczenie uchodźstwa nie jest jedynie doświadczeniem straty, ale także przestrzenią transformacji, odzyskiwania poczucia sprawczości, a nawet zdobywania zupełnie nowych kompetencji.

5. INDYWIDUALNE HISTORIE ROZMÓWCZYŃ

Niniejszy rozdział stanowią opisy historii kobiet, które wzięły udział w badaniu. Każdy opis jest uporządkowany według następujących kategorii: kontekst życia bohaterki, doświadczenia wojenne i migracyjne, otrzymywane wsparcie, sposoby radzenia sobie, pytanie o sens, siła czerpana z walki (w opisie historii Oksany). Wspomniane kategorie zaczęły wyłaniać się już na etapie dopracowywania transkrypcji wywiadów. Miałem wtedy wrażenie, że w przejrzysty sposób porządkują narracje bohaterek i nadają każdej historii spójną, podobną strukturę. Wszystkie te kategorie nasyciły się teoretycznie podczas kodowania materiału badawczego. Kontekst życia bohaterek pozwala osadzić ich doświadczenia w szerszej perspektywie biograficznej i społecznej. Punkty dotyczące doświadczeń wojennych i migracyjnych, otrzymywanego wsparcia oraz sposobów radzenia sobie, przedstawiają aspekty narracji kobiet istotne dla ich sposobu przeżywania i interpretowania wydarzeń dotyczących wojny i migracji. Pytanie o sens jest wyrazem refleksji narratorek dotyczących wydarzeń z ich biografii dotyczących wojny. Ponadto jest ono naturalnym pytaniem pojawiającym się w prowadzących do zmian, sytuacjach kryzysowych. W przypadku opisu historii Oksany zdecydowałem się wyodrębnić dodatkową kategorię – siły czerpanej z walki, co wynikało z wyjątkowego charakteru jej doświadczeń. Jeszcze przed wybuchem wojny kobieta przeżyła dramatyczną stratę – śmierć córki po długotrwałej chorobie. Takie okoliczności przyczyniły się do wykształcenia w niej zdolności do podejmowania konstruktywnego

działania w sytuacjach kryzysowych i stało się jej ważnym zasobem w obliczu wojny. To istotnie odróżniało ją od reszty rozmówczyń, które postrzegały wybuch wojny za najbardziej dramatyczne i zwrotne zdarzenia w ich życiu. Każdy z opisów został uzupełniony o zestawienia zdarzeń kryzysowych i lekcji życiowych. Ich wprowadzenie uporządkowuje informacje o ich biografiach oraz uwydatnia dynamikę procesu uczenia się w sytuacjach granicznych

5.1. *Zrozumienie, że nie jest się samemu w swoich zmaganiach, jest takie ważne* – Historia Kariny

Kontekst życia bohaterki

Karina, z zawodu nauczycielka najmłodszych klas, długą część naszej rozmowy poświęciła temu, jak jej dzieciństwo zaczęło powracać do niej w dorosłym życiu. Opowiadała, że wychowywała w surowym domu, gdzie rodzice nie zwracali uwagi na jej emocje. Dopiero w swoim dorosłym życiu zaczęła zauważać, jak to co pamięta z rodzinnego domu wpływa na jej relację z synami. Jak sama mówi był to dla niej trudny czas, w którym nie umiała poradzić sobie z poczuciem winy. Rozmówczyni często wracała do tej myśli i próbowała uchwycić, w których momentach jej sposób wychowania mógł mieć zły wpływ na jej dzieci.

Zawsze była osobą niezwykle aktywną zawodowo, przez pewien czas pełniła obowiązki dyrektora szkoły, ale przy tym czuła, że niedostatecznie wypełnia swoje obowiązki jako matka. Jej nadmierne zaangażowanie w pracę zawodową sprawiło, że w życiu rodzinnym odczuwała brak równowagi. Bardzo trudno było jej wykształcić w sobie umiejętność wybaczenia samej sobie popełnionych błędów. W ostatnich latach zaczęła dostrzegać, że pełna miłości i zrozumienia atmosfera daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa, które jest podstawą ich prawidłowego rozwoju, zaczęła więc szukać sposobów na budowanie pozytywnych relacji z synami, wprowadzając do ich życia więcej otwartości i komunikacji. Jako nauczycielka dobrze wie, jak ważne są emocje w nauczaniu. Wierzy, że uczenie synów empatii i zrozumienia pomoże im lepiej radzić sobie z emocjami i budować dobre relacje z innymi. Teraz dąży do tego, by jej dzieci mogły otwarcie wyrażać swoje emocje, a nie tłumić je, co często prowadzi do problemów w późniejszym życiu. Bardzo chciałaby przełamać schematy, które wyniosła z domu rodzinnego, dlatego tak dużą wagę zaczęła przykładać do potrzeb swoich synów.

W niedługim czasie przed wybuchem wojny w Ukrainie kobieta zaczęła *na nowo odnajdywać się* w swoim macierzyństwie. Ważnym elementem wychowania synów stało się dla niej chociażby wprowadzenie codziennych rytuałów, które zbliżały rodzinę. W jej

opowieściach pojawiało się sporo przykładów wspólnych rozmów, zabaw czy gier — mówiła, że to właśnie one zbliżały ich do siebie i uczyły dzieci współpracy oraz bardziej otwartego mówienia o tym, co czują. Bardzo chciała być lepszą, w swoim mniemaniu, matką.

Tak duże skupienie Kariny na jej zadaniach jako matki można uzasadnić bardzo tragicznym doświadczeniem z jej macierzyństwa. Jak sam mówi: *chyba najtrudniejszym momentem w moim życiu* była wiadomość o chorobie sześcioletniego syna. W jej relacji moment choroby syna okazał się jednym z najbardziej przełomowych doświadczeń. Diagnoza nowotworu nerki i cały proces leczenia bardzo zmienił życie jej rodziny. W rozmowach często wracała do momentów swoich kryzysów, opisywała jak duży lęk o życie własnego dziecka, czuła i jak bardzo była bezradna. Życie w ciągłym napięciu, zaczęło odbijać się na jej psychice. W tamtym czasie pogorszyły się jej relacje z mężem. Narastały między nimi nieporozumienia i trudno im było poczuć wzajemne wsparcie. W pewnym momencie miała wrażenie, że ich rodzinny układ przestaje działać, że wszystko zaczyna się im wymykać spod kontroli.

> *Miałam swoje obsesje. Byłam trudna. Chodziło mi o to, że musi być zawsze czysto w domu. Najlepiej żeby nie wchodził nikt obcy, bo od razu miałam wrażenie, że cały dom wymknie mi się spod kontroli. To była całkowita obsesja. Na tym cierpiała cała rodzina, moi synowie najbardziej. Chciałam mieć wszystko pod kontrolą, chyba właśnie przez to, że nie mogłam w żaden sposób kontrolować choroby syna.*

Karina bardzo dużą część rozmowy przeznaczyła na opowieść o swoim podejściu do rodzicielstwa, lekko tylko nakreśla jak wygląda jej sytuacja zawodowa, mówiąc że bardzo cieszy się z tego czego się do tej pory podejmowała i jest szczęśliwa, że doszła do stanowiska dyrektorki szkoły. Krótko przed wybuchem wojny w Ukrainie zrezygnowała z pełnionego stanowiska: *być może bardzo dobrze wtedy postąpiłam, bo nasz wyjazd do Polski mógłby nie być tak łatwy, gdybym nadal była odpowiedzialna za całą szkołę*.

Doświadczenie wojenne i migracyjne

Wybuch wojny miał ogromny wpływ na jej stan psychiczny i fizyczny. Bez przerwy czuła się zagrożona. Zdarzały jej się momenty kiedy wpadała w panikę. Reagowała na sytuację wojenną również w sposób somatyczny, ponieważ zdarzały się jej omdlenia i miała wrażenie, że traci kontrolę nad własnym ciałem. Wszystkie te objawy były skutkiem długotrwałego napięcia i traumy, której doświadczyła, żyjąc w warunkach wojennych. W czasie bombardowań i ucieczki często czuła się jakby była złą matką: *tak, jakbym to ja jakimś cudem ponosiła odpowiedzialność za wybuch tej wojny*. Z

perspektywy czasu dostrzega, jak bardzo to poczucie winy było nieadekwatne do rzeczywistości, ale w tamtym momencie trudno jej było myśleć inaczej. Próbowała chronić swoje dzieci żyjąc w bardzo trudnych warunkach. W chwili pierwszych ataków i bombardowań pracowała z grupą dzieci:

> *Ja wtedy żyłam na co dzień z poważnymi atakami paniki, które tylko się nasilały. Z każdym dniem było coraz gorzej. Byłam odpowiedzialna za bezpieczeństwo gromadki kilkulatków, a musiałam wychodzić z sali, żeby doprowadzić się do porządku. Walczyłam, żeby nie zemdleć na korytarzu, albo w sali.*

Każdy alarm, każdy wybuch stawał się katalizatorem lęku, co wpływało zarówno na nią, jak i na jej podopiecznych, ale jak sama zauważa były to warunki *pozbawione znamion normalnego życia.*

Bardzo ubolewała nad tym, że nie mogła liczyć na wsparcie bliskich – ani będąc w Ukrainie, ani tym bardziej po przyjeździe na emigrację. Wraz z synami uciekła do Polski. Podróż była bardzo długa. Czuli, że zostawiają tu swoje życie, że je tracą. To był dla nich koniec i nie wiedzieli, *czy gdzieś będzie jeszcze jakiś początek*. Dla Kariny początki życia w Polsce były trudne. Bardzo długo próbowała jakoś odnaleźć się w obcym świecie, w którym wszystko – język, ludzie, zasady – było inne niż to, co znała wcześniej.

Kiedy żyła w Ukrainie, miała większą swobodę działania. Mogła podejmować decyzje samodzielnie, miała znajomości i wsparcie z lokalnej społeczności. Wiedziała jak szukać rozwiązań pojawiających się problemów. Migracja spowodowała w niej uczucie osamotnienia oraz postawiła przed nią szereg trudności. Miała poczucie, że przyjeżdżając do Polski musi walczy o bezpieczeństwo fizyczne swoje i swoich dzieci, ale przez to musi odzyskać utracone przez wyjazd, poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem. Jako uchodźczyni wojenna znalazła się w sytuacji, w której jej przyszłość w dużej mierze zależały od działań państwa, które ją przyjęło.

Zmagała się nadal także z osobistym dramatem – chorobą nowotworową swojego syna. Okres leczenia był dla niej źródłem ogromnego stresu i poczucia bezradności. Choć choroba od dłuższego czasu pozostawała w remisji i rodzina mogła cieszyć się względnym spokojem, Kobieta wciąż żyje w lęku, że przewlekły stres związany z wojną i migracją może negatywnie wpłynąć na zdrowie jej syna. Obawia się, że w razie nawrotu choroby będzie musiała szukać pomocy medycznej w obcym kraju, o którego funkcjonowaniu nic nie wiedziała.

Najbardziej boję się, że choroba mojego syna wróci. On już raz przeszedł przez piekło. Teraz jest w remisji, ale ten lęk we mnie cały czas siedzi. W Ukrainie wiedziałam, gdzie iść, do kogo zadzwonić, miałam lekarzy, których znałam i którym ufałam. Tutaj wszystko jest dla mnie obce – język, system, procedury. Nie wiem, co zrobiłabym, gdyby znów zachorował. Czy dostaniemy pomoc na czas? Czy będziemy potraktowani poważnie? Czy w ogóle znajdę specjalistę, który się nim zajmie? Ten strach nie pozwala mi spać spokojnie. Staram się być silna dla niego i dla drugiego syna, ale w środku cały czas żyję w napięciu, jakby bomba miała zaraz wybuchnąć.

Otrzymywane wsparcie

Czuję się tutaj bardzo samotna, jakbym była niewidzialna. Przychodzę po pomoc, ale często mam wrażenie, że nikt mnie naprawdę nie słucha, jakby moje problemy były dla nich za trudne albo nieważne. Nie wiem, gdzie mam szukać wsparcia, a biurokracja i bariery językowe tylko mnie zniechęcają. Czasem myślę, że jako uchodźczyni z Ukrainy po prostu nie mam tutaj żadnych szans — tak, jakby nikt nie chciał mi naprawdę pomóc.

Karina korzysta z programów pomocy społecznej przeznaczonych dla uchodźców, jednak często zmaga się z trudnymi emocjami i poczuciem braku wsparcia ze strony lokalnej społeczności. Wstyd związany z przyjmowaniem pomocy oraz świadomość, że jest oceniana przez innych, negatywnie wpływają na jej samopoczucie i relacje z ludźmi. Polacy, kierując się własnymi normami społecznymi, mogą nieświadomie wzmacniać u niej poczucie winy związane z korzystaniem z zasiłków, co z kolei pogłębia jej izolację i utrudnia zaakceptowanie nowej sytuacji życiowej. Relacje z mężem, który pozostał w Ukrainie również nastręczają jej dość dużo trudności. Brak regularnego kontaktu i wsparcia emocjonalnego z jego strony potęguje jej poczucie osamotnienia. W tych trudnych sytuacjach pokłada jednak nadzieję w działalności różnych stowarzyszeń, licząc na to, że te organizacje będą mogły jej zaoferować wsparcie materialne, ale przede wszystkim pomogą jej poczuć się częścią społeczności, dzięki czemu będzie mogła zbudować poczucie bycia akceptowaną.

Mam wrażenie, że choć fizycznie jestem tu, w Polsce, to tak naprawdę nigdzie nie przynależę. Staram się żyć normalnie, pracować, wychowywać dzieci, ale czuję, że patrzy się na mnie jak na kogoś obcego. Jakby to, że jestem uchodźczynią, przekreślało wszystko inne. Ludzie często nie rozumieją, przez co przeszliśmy, jak trudno jest zaczynać od zera w obcym kraju. Boję się mówić po ukraińsku w miejscach publicznych, bo widzę, jak niektórzy reagują. Czasem czuję się winna, że w ogóle potrzebuję pomocy, jakby korzystanie z niej oznaczało, że jestem mniej warta. Bardzo bym chciała poczuć, że jestem tu mile widziana, że to miejsce może być dla mnie i moich dzieci domem – nie tylko tymczasowym schronieniem.

Sposoby radzenia sobie

Karina miała kilka momentów, po przyjeździe do Polski, w których ogarniały ją myśli rezygnacyjne, odczuwała cierpienie jako tak duże, że chciałaby, aby się wreszcie skończyło. Czuła się w tamtych chwilach bardzo samotna i pozbawiona sił. Z czasem zaczęła jednak zauważać, że kiedy angażuje się w pomoc innym, czuje ulgę. Bardzo chciała wspierać osoby, które tak jak ona, przechodzą przez trudne doświadczenia. Upatrywała w tym sposób na poradzenie sobie z własnym bólem i odnalezienie sensu w bardzo trudnej codzienności. Ważną częścią tego wsparcia stało się dla niej dzielenie się własnymi doświadczeniami. Zauważyła, że kiedy opowiada o swoich przeżyciach i trudnościach, nie tylko pomaga innym, ale także sama czuje się lżej – jakby zrzucała z siebie część emocjonalnego ciężaru. Dzieląc się tym, co przeszła, pomaga budować świadomość i tworzy przestrzeń, w której osoby z podobnymi doświadczeniami mogą poczuć się mniej samotne. Dzięki temu zaczyna rodzić się poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia. Jak sama mówi, *zrozumienie, że nie jest się samemu w swoich zmaganiach, jest takie ważne*. Dzięki wsparciu stowarzyszeń zaangażowanych w pomoc uchodźcom z Ukrainy, coraz bardziej angażuje się w działania na rzecz osób w podobnej do niej sytuacji, chce żeby każdy powinien mieć prawo otwarcie mówić o swoich trudnościach – bez lęku przed oceną czy odrzuceniem. Sama zachęca innych, by nie tłumili w sobie emocji i dzielili się tym, co przeżywają.

> *Ja też odkąd tu przyjechałam, czuję się okropnie. Wstydzę się nawet mówić o swoich problemach i mam wrażenie, że ludzie mnie ocenią albo nie zrozumieją. Ale my ślę, z drugiej strony, że trzeba się coraz bardziej otwierać na innych. Przecież na pewno nie jestem sama. Wiele osób przeżywa podobne rzeczy. Teraz angażuję się w pomoc innym uchodźcom, bo wierzę, że każdy ma prawo mówić o tym, co go boli – bez wstydu, bez strachu. Zachęcam wszystkich, żeby nie tłumili w sobie emocji. Mówienie o tym, co przeżywamy, naprawdę może przynieść ulgę.*

Pytanie o sens

Coraz częściej dostrzega, że zamiast nieustannie skupiać się na trudnościach związanych z migracją i statusem uchodźczyni, lepiej jest kierować uwagę na to, co daje jej siłę – na pomaganie innym i realizowanie własnych celów. Z czasem zrozumiała, że najważniejsze są relacje z ludźmi. To one stanowią prawdziwy fundament życia, bo wszystko, co materialne, można stracić w jednej chwili. *Każda osoba, bez względu na status społeczny, ma swoją wyjątkową wartość i zasługuje na szacunek*. Pomaganie innym to dziś dla niej coś więcej niż działanie – to sposób na bycie blisko ludzi i nadziei. Takie otwarcie się na jednoczenie się z ludźmi pomimo swoich wewnętrznych oporów jest

umiejętnością, którą nabywa właśnie dzięki swojemu doświadczeniu wojny i uchodźstwa.

> *Po tym wszystkim, co przeszłam, szczególnie przez to poczucie, że nie jestem tutaj akceptowana, uczę się codziennie wychodzić do ludzi z otwartością. To nie jest łatwe, bo kiedyś bardzo się zamknęłam w sobie. Nadal mam w sobie wiele ostrożności, ale nie chcę całkiem rezygnować z kontaktów. Tylko… wolę rozmawiać z tymi, którzy też mają swoje problemy. Takimi ludźmi łatwiej się rozumiemy, nie trzeba niczego udawać ani tłumaczyć. Czuję wtedy, że naprawdę jestem słyszana, że moje doświadczenia mają sens – a to daje siłę. Mam też wrażenie, że ja im pomagam rozmową, a to sprawia, że czuję satysfakcję i sens tego, co robię.*

Pomimo tego, że często spotyka się z nieżyczliwością ze strony innych, to właśnie doświadczenie uchodźstwa sprawiło, że zaczęła mocniej wierzyć w ludzi. Bardzo chce, żeby troska o relacje, empatia i umiejętność dostrzegania wartości w każdym człowieku uczyniły z niej osobę, która może inspirować innych do działania – zwłaszcza tych, którzy potrzebują tego najbardziej.

Tabela 2 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Kariny
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Kariny
• Trudne doświadczenia z dzieciństwa – surowość i chłodna postawa rodziców, które wpłynęły na jej późniejsze podejście do macierzyństwa. • Poczucie winy i smutek z powodu własnego stylu wychowania – powielanie surowości wobec synów i trudności z wybaczeniem sobie błędów. • Choroba syna – diagnoza nowotworu nerki u 6-letniego dziecka i długotrwały, trudny proces leczenia. • Problemy emocjonalne i kryzysy psychiczne w trakcie choroby syna – obsesje i napięcia wpływające na relacje rodzinne. • Wybuch wojny i życie w ciągłym strachu – paniczny lęk, ataki paniki, omdlenia i brak kontroli nad ciałem w warunkach wojennych. • Poczucie bycia „złym rodzicem” i wyrzuty sumienia podczas bombardowań i ucieczki. • Trudności związane z migracją do Polski – uczucie osamotnienia, konieczność adaptacji do nowego środowiska, brak wsparcia i zrozumienia. • Problemy w relacji z mężem pozostającym w Ukrainie – brak emocjonalnego wsparcia i kontaktu.

• Poczucie wstydu i napięć emocjonalnych związanych z korzystaniem z pomocy społecznej. • Myśli rezygnacyjne i zmagania z poczuciem osamotnienia oraz zniechęcenia.
Lista najważniejszych lekcji życiowych Kariny
• Świadomość wpływu własnego dzieciństwa na sposób wychowywania dzieci i potrzeba refleksji nad tym doświadczeniem. • Znaczenie emocjonalnej dostępności i otwartości w relacji z dziećmi dla ich prawidłowego rozwoju. • Wartość codziennych rytuałów rodzinnych jako sposobu na budowanie więzi i poczucia bezpieczeństwa. • Znaczenie samoświadomości i nazwania własnych uczuć dla zdrowszego podejścia do macierzyństwa i życia. • Zrozumienie, że nie jest się samemu w swoich zmaganiach, co pomaga w radzeniu sobie z trudnościami. • Rola dzielenia się własnymi doświadczeniami jako źródło wsparcia i uzdrowienia emocjonalnego – dla siebie i innych. • Pielęgnowanie relacji międzyludzkich oraz współczucia jako fundamentów zdrowego środowiska wsparcia. • Przyjęcie, że prawdziwa pomoc to nie tylko wsparcie materialne, ale przede wszystkim tworzenie autentycznych relacji. • Wartość wiary w drugiego człowieka i dbałości o relacje jako motywacji do działania i budowania wspólnoty. • Akceptacja swoich błędów i uczenie się na nich jako droga do osobistego rozwoju i zmiany.

5.2. *Gdyby nie ta wojna, nie wiedziałabym, że tyle potrafię zrobić* – Historia Darii

Kontekst życia bohaterki

Przed wybuchem wojny życie Darii było względnie ułożone, pomimo tego, że opisuje siebie z tamtego czasu jako *przepracowaną i wykończoną*. Łączyła pracę zarobkową z opieką nad bardzo małymi dziećmi, dlatego często była zestresowana i trudno było jej znaleźć czas na odpoczynek. Dopiero kiedy jej dzieci zaczęły chodzić do przedszkola, uświadomiła sobie, jak trudny i wymagający tryb życia prowadziła. To właśnie wtedy postanowiła, że musi znaleźć lepszy sposób na pogodzenie bycia mamą z

pracą zawodową i zaczęła szukać rozwiązań, które pomogą jej to zrównoważyć. Daria od zawsze bardzo ceniła sobie wartości rodzinne. Zależało jej na tym, żeby dobrze opiekować się mężem i wychować dzieci w ciepłej, troskliwej atmosferze. Jej codzienne życie było według tego zorganizowane – wszystko miało swoje miejsce i było dokładnie przemyślane, jednak w głębi Daria miała poczucie, że to zorganizowania odbywa się całkowicie jej kosztem.

> *Zawsze starałam się robić tak, żeby z dziećmi spędzać najlepiej, jak potrafię każde popołudnie, aranżowałam im zajęcia te obowiązkowe i te dla przyjemności, a na mojego męża zawsze kiedy wieczorem wracał z pracy czekała ciepła kolacja. To właśnie było całe moje życie przez długie lata.*

Daria jest bardzo silnie poświęcona rodzinie. Mimo tego wcześniej, często czuła się niedoceniona. Miała wrażenie, że to, co robi każdego dnia, jest jej oczywistym obowiązkiem. Sama nie wiedziała dlaczego brakuje jej siły na cokolwiek poza codziennymi obowiązkami. Przez długi czas była przekona, że życie matki i żony po prostu musi tak wyglądać. Dopiero z perspektywy czasu zaczęła dostrzegać, że jej mąż nie wspierał jej wystarczająco, a wręcz wykorzystywał jej silne poczucie obowiązku. Te spostrzeżenia pojawiły się jednak dopiero po przeprowadzce do Polski.

Doświadczenie wojenne i migracyjne

Daria opisuje moment wyjazdu z Ukrainy jako chaotyczny i nagły. Usłyszałem jak ogromnej determinacji i siły wymagało od niej podejmowanie decyzji w takich warunkach. Właściwie z dnia na dzień spakowała to, czego najbardziej potrzebowała, i skorzystała z możliwości przejazdu do Polski z dwoma synami. Nie wiedziała gdzie dokładnie trafi, ani jak będzie wyglądało ich życie. Była to też jej pierwsza tak długa rozłąka z mężem, który został w kraju, żeby pilnować domu — i to również mocno ją obciążało.

Po przyjeździe do Polski miała poczucie, że wszystko zaczyna od początku. Bardzo brakowało jej stabilności bytowej: może powinnam tylko szukać pracy i tylko na tym się skupiać, ale ja musiałam szukać dla siebie miejsca - brała udział w warsztatach integracyjno-edukacyjnych, zdobywała nowe umiejętności, poznawała ludzi. Te spotkania były dawały jej szansę na to aby pomyśleć o sobie, o tym, kim jest i czego chce w przyszłości.

Jednocześnie w pierwszych miesiącach zmagała się z silnymi emocjami: mówiła o poczuciu winy, o zastanawianiu się, czy uciekając, nie porzuciła zbyt wiele. Ta decyzja, była dla niej ogromnym ciężarem. Wtedy jednak otoczenie zaczęło ją bardzo mocno

wspierać. Kontakty z innymi migrantkami i migrantami stopniowo pomagały jej poczuć się częścią nowego miejsca.

Jednym z istotnych momentów w procesie adaptacyjnym było odkrycie lokalnej grupy artystycznej, do której Daria dołączyła. Działalność twórcza stała się dla niej narzędziem ekspresji emocjonalnej, a także sposobem na osiągnięcie wewnętrznej równowagi i odzyskanie poczucia sprawczości. Uczestnictwo w działaniach artystycznych umożliwiło jej rozwijanie kreatywności i wzmocnienie poczucia przynależności do społeczności. Dodatkowym krokiem na drodze do stabilizacji była możliwość podjęcia zatrudnienia jako pracownica sklepu spożywczego. Nowa rola zawodowa zapewniła jej podstawowe bezpieczeństwo ekonomiczne, ale również wpłynęła pozytywnie na jej samoocenę i poczucie kompetencji. Praca stała się dla Darii istotnym elementem procesu adaptacji, umożliwiającym aktywny udział w życiu społecznym i umacnianie tożsamości w nowym kontekście kulturowym. Zrozumienie, że życie nieustannie się zmienia, pomogło Darii oswoić jej lęki i wątpliwości. Z czasem przestała traktować trudności tylko jako przeszkody, a zaczęła dostrzegać w nich również szansę na rozwój.

> *Jak przechodziłam przez te wszystkie wojenne zawirowania, zaczęłam zauważać w sobie siłę, o której wcześniej nawet nie wiedziałam, że ją mam. Coraz bardziej zdaję sobie sprawę, że nie chodzi tylko o jakieś umiejętności, ale też o to, co mamy w środku – emocje, relacje z ludźmi. To one są naprawdę ważne, żeby czuć się szczęśliwym i spełnionym. Teraz jestem dużo bardziej pozytywnie nastawiona do życia*.

Aby osiągnąć opisywaną równowagę, kobieta poświęciła czas na refleksję nad swoimi potrzebami oraz możliwościami:

> *Zajmowanie się sobą, wyjście na świeże powietrze, robienie rzeczy, które naprawdę sprawiają mi radość – to wszystko daje mi dużo energii i chęci do działania. Zrozumiałam, jak ważne jest, żeby nie mieć wobec siebie za dużych oczekiwań i nie obwiniać się, kiedy po prostu potrzebuję odpocząć. A przecież całe życie właśnie tak robiłam – ciągle coś, ciągle dla innych. Dopiero ten cały wyjazd, ta rewolucja z przeprowadzką, otworzyły mi oczy. Zaczęłam myśleć, że jeśli się nie zatrzymam i nie zadbam o siebie, to po prostu nie dam rady ogarnąć tego wszystkiego, co się dzieje wokół mnie.*

Daria stopniowo zaczęła otwierać się na rozmowę o swoich trudnościach. Sama wspominała, że kiedy opowiada o swoim doświadczeniu, porządkuje to z czym trudno jest jej sobie samej poradzić. Opowiedziała też o swoich artystycznych zainteresowaniach, które są dla niej teraz mostem do nowych relacji. Teraz, rosnąca sieć wsparcia daje jej poczucie przynależności, którego wcześniej jej brakowało.

Otrzymywane wsparcie

Daria opowiadała, że po przyjeździe do Polski przez jakiś czas czuła się zupełnie zagubiona i nie wiedziała, jaki zrobić krok, żeby poczuć grunt pod nogami. Jednak nawet ona sama próbowała powtarzać sobie, że to wydaje się naturalną reakcją na całkowicie nowe i nieprzewidywalne okoliczności. Autorefleksja była dla Darii ważnym sposobem na przystosowanie się do nowej sytuacji. Dzięki niej udało jej się wypracować sposoby radzenia sobie z niepewnością. *Wtedy chyba po raz pierwszy w życiu, powiedziałam sobie, że ja też mam prawo do swoich pasji, które przecież mogą mi dać trochę oddechu*. Kobieta tłumaczyła, że dzięki pasjom właśnie, na chwilę zapominała o tym co dzieje się wokół niej. W tak trudnej sytuacji przymusowej migracji jest to dla niej bardzo ważne. Daria zauważyła, że spędzanie czasu z ludźmi o podobnych zainteresowaniach pomaga jej się zregenerować oraz odkrywać nowe umiejętności i talenty.

Dołączenie do lokalnej grupy artystycznej bardzo pomogło Darii poprawić jej samopoczucie psychiczne. Twórcza aktywność podczas spotkań dawała jej dużo radości i satysfakcji, ale też skutecznie pomagała radzić sobie ze stresem, dzięki czemu lepiej radziła sobie na co dzień. Dzięki udziałowi w grupie budowała relacje z innymi i rozwijała swoje umiejętności artystyczne. Kontakt z ludźmi, którzy też przechodzili przez trudności, sprawił, że Daria nawiązała bliższe więzi. Zwraca też uwagę na duże znaczenie pomocy instytucjonalnej, jaką otrzymała po przyjeździe do Polski. Dzięki pomocy innych sprawniej załatwiła wiele formalności i skorzystała ze świadczeń finansowych.

Sposoby radzenia sobie

Daria czuje potrzebę głębszej autorefleksji nad swoją przeszłością oraz nad momentami związanymi z wybuchem wojny, zwłaszcza sytuacji, które miały wpływ na decyzje, jakie musiała wtedy podjąć. Jak sama mówi, te wybory były bardzo ważne nie tylko dla niej, ale też dla całej jej rodziny. Jest mocno zachęcona spotkaniami terapeutycznymi aby przeanalizować wspomnienia tamtego czasu, ponieważ są one mocno zakorzenione w jej emocjach i brak zastanowienia się nad nimi powoduje u niej poczucie pustki. Daria zwraca dużą uwagę na to, jak ważna jest pamięć w procesie zdrowienia i zrozumienia swojej życiowej historii. Podkreśla, że świadome mierzenie się z trudnymi wspomnieniami to ważny krok, który pomaga jej odbudować swoją tożsamość i odzyskać kontrolę nad życiem po przejściach związanych z kryzysem.

> *Czasem mam wrażenie, że wszystko po prostu zmusza mnie do podjęcia konkretnych decyzji. Próbuję przypomnieć sobie te ważne chwile, ale moje myśli są jak zamglony obraz – ciągle coś się zaciera i znika.*

Daria wciąż analizuje, czy podjęte przez nią kroki były słuszne. Bardzo dużo myśli o swoim mężu i o naprawie relacji z nim.

> *Pamiętam, jak wszystko się zaczęło nakręcać. No bo wojna wybuchła, ale problemy mieliśmy już wcześniej. Żyliśmy naprawdę skromnie, ledwo starczało na podstawowe rzeczy. Do tego dochodziły dodatkowe wydatki związane ze zdrowiem dzieci. Do tego ciągłe rozmowy z rodziną, uważne spojrzenia sąsiadów i te nastroje w mediach – wszystko to tworzyło napiętą, ciężką atmosferę.*

Daria opowiada, że żyjąc w takiej atmosferze, dogłębnie analizowała każdy swój krok. Jednak myśli o tym, że czeka ją doświadczenie wybuchu wojny i przymusowej migracji, spychała w podświadomość. Tylko to ułatwiało jej codzienne funkcjonowanie. *Teraz, jak mogę się nad tym wszystkim spokojnie zastanowić, to mam wrażenie, że przede mną otwiera się zupełnie inne życie. To naprawdę dziwne uczucie. Chcę na to patrzeć jak na jakąś szansę dla siebie.*

Przeżywanie trudności wraz z innymi, dzielenie się doświadczeniami oraz poznawanie nowych ludzi to elementy, które znacząco ułatwiają kobiecie adaptację.

> *Poznawanie polskiej kultury i języka naprawdę mi pomaga. Zaczęłam działać z lokalnymi organizacjami, które wspierają migrantów przez sztukę — a ja właśnie kocham sztukę, więc to dla mnie super. Te spotkania bardzo mi dają, bo czuję, że w tym nowym, obcym miejscu jednak nie jestem sama i mam duże wsparcie. No i dzięki nauce języka i kultury czuję się tu coraz bardziej „swoja", co naprawdę ułatwia mi życie.*

Pytanie o sens

Doświadczenie Darii wyrasta z naznaczonej wojną rzeczywistości, a jej obecne działania splatają się z przeżytymi kryzysami i z potrzebą nadania im nowego sensu. Dlatego teraz stara się wspierać tych, którzy zmagają się z własnymi obciążeniami. Jako mama, również chce wykorzystać sytuację przymusowej migracji, jako zdarzenie dzięki któremu może nauczyć swoje dzieci, nowych norm i wartości, które będą budować ich umiejętności zaradcze. Wie, że wcześniej, żyjąc jeszcze w Ukrainie nie umiałaby włączyć takich aspektów w proces wychowawczy, uważa że była wtedy *za słaba*. Kobieta chce wspierać swoje dzieci we wszystkim, co robią, ale od pewnego czasu wprowadza w ich życie więcej dyscypliny i próbuje skłonić do większej samodzielności.

> *Będąc sprzątaczką, kucharką i nianią dla własnych dzieci we własnym domu, dałam sobie wejść na głowę, ale teraz do wychowania podchodzę o wiele mądrzej – jest mi już trochę łatwiej, bo dzieci rosną i nie są już tak uzależnione ode mnie.*

Tabela 3 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Darii
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Darii
• Przeciążenie obowiązkami zawodowymi i domowymi przed wojną – chroniczne zmęczenie i brak czasu na regenerację. • Poczucie niedocenienia i zmęczenia w codziennym życiu rodzinnym – brak uznania za wkład w rodzinę mimo dużego zaangażowania. • Decyzja o emigracji – nagły wyjazd z Ukrainy w obliczu wojny, z niepewnością co do miejsca i warunków życia w Polsce. • Rozłąka z mężem – pozostawienie męża w kraju i samotne wychowywanie dzieci na emigracji. • Adaptacja do nowego środowiska w Polsce – początkowe uczucie zagubienia, izolacji i dezorientacji. • Poczucie winy i wątpliwości związane z decyzją o wyjeździe – emocjonalne rozterki i kwestionowanie własnych wyborów. • Doświadczenie trudności ekonomicznychżycie na granicy stabilności, konieczność podjęcia pracy w nowym kraju. • Budowanie nowej tożsamości i roli na emigracji – konieczność znalezienia stabilizacji i nowego sensu życia.
Lista najważniejszych lekcji życiowych Darii
• Odkrycie własnej wewnętrznej siły i odporności – zdolność do przetrwania i adaptacji nawet w skrajnie trudnych sytuacjach. • Akceptacja zmienności życia i traktowanie trudności jako możliwości rozwoju. • Znaczenie samoopieki i dbania o własne potrzeby – odpoczynek, relaks, pasje jako źródła energii i motywacji. • Potęga wsparcia społecznego i sieci relacji – bliscy, grupa artystyczna, lokalna społeczność pomagają w integracji i odbudowie. • Wartość refleksji i autorefleksji jako narzędzia do zrozumienia własnych przeżyć i decyzji. • Rola twórczości i sztuki jako mechanizmu radzenia sobie ze stresem i emocjami. • Znaczenie otwartości na nowe doświadczenia, naukę języka i kultury dla integracji.

- Siła w komunikowaniu swoich potrzeb i budowaniu zdrowych relacji.
- Praca jako element stabilizacji ekonomicznej oraz umocnienia tożsamości.
- Przyjmowanie i wykorzystywanie wsparcia instytucjonalnego jako fundamentu stabilizacji.
- Wiara w siebie, odwaga do zmiany i otwartość na przyszłość
- Przeobrażenie trudnych doświadczeń życiowych w motywację do pomocy innym i działania społecznego.

5.3. *Wojna całkowicie to moje życie rozbiła do reszty* – Historia Aliny

Kontekst życia bohaterki

Przez bardzo długi czas Alina była skupiona na tym, aby osiągać zawodowe sukcesy. Do momentu, w którym nie wyszła za mąż, bardzo dobrze jej się to udawało, jednak problemy w relacji sprawiły, że trudniej było jej także wykonywać swoją pracę. Między nią a jej mężem narastały napięcia, małżonkowie nie potrafili się porozumieć, zwłaszcza kiedy kolejne próby posiadania potomstwa nie przynosiły żadnych efektów. Alina czuła się coraz bardziej obciążona zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej. Kobieta miała coraz mniej motywacji do dalszego budowania swojej kariery i odczuwała bezsilność w kwestii naprawy swoich kontaktów z mężem. Alina swoją drogę zawodową rozpoczęła bardzo wcześnie, bo już w wieku 16 lat. W początkowym okresie pracy istotne wsparcie zapewniała jej starsza siostra, która formalnie podpisywała umowy w jej imieniu - to umożliwiło zdobycie cennego doświadczenia zawodowego i funduszy potrzebnych kobiecie do dalszego rozwoju. Pomimo tego, że przez długi czas siostry utrzymywały bardzo bliską relację, zaczęła się ona osłabiać kiedy obie stawały się coraz bardziej niezależne - *zawsze ze sobą konkurowałyśmy ale w końcu nie było już nic poza tą walką o bycie lepszą* - mówi Alina. Dążenie do osiągnięcia niezależności finansowej i samorealizacji stało się dla kobiety najważniejszą motywacją i celem samym w sobie. To pomagało jej zachować poczucie kontroli nad własnym życiem i jak jej się wtedy wydawało, przyszłością. Wtedy dla Aliny każdy kolejny krok w pracy zawodowej, zapewniał coraz większe poczucie bezpieczeństwa – zarówno finansowego, jak i osobistego. Z czasem zaczęła jednak zauważać, że rosnące oczekiwania i ciągła presja, żeby się rozwijać, zaczynają ją przytłaczać – psychicznie i fizycznie. Coraz częściej odkładała swoje potrzeby na później, rezygnowała z odpoczynku, w końcu zaczęło się to odbijać na jej samopoczuciu. Pojawił się u niej chroniczny stres, zmęczenie i uczucie przeciążenia, którego po jakimś czasie nie potrafiła dalej ignorować.

Alina dochodziła do wniosku, że jej życie jest właściwie nieustanną próbą sprostania oczekiwaniom. Zawsze widziała, jak dużo oczekuje od niej otoczenie, ale i ona sama nakładała na siebie coraz to większe cele. Przez ostatni czas życia w Ukrainie czuła się zobowiązana do ciągłego angażowania się w zadaniach, które przekraczały jej możliwości. Stres utrzymywał się u niej każdego dnia i zaczęła odczuwać wypalenie zawodowe. Kobieta spychała też odpoczynek na dalszy plan i zaczęła odczuwać, jak zły wpływ na jej zdrowie ma jej przeciążenie pracą. Z dzisiejszej perspektywy sama przyznaje, że powinna wtedy mieć inne priorytety, być może teraz byłaby w lepszej, stabilniejszej sytuacji. Pełne zrozumienie tego, że zadbanie o sobie nie jest oznaką słabości, lecz bardzo ważną potrzebą, być może pozwoliłoby jej wtedy zacząć budować zdrowsze relacje ze swoim życiem, samą sobą oraz z ówczesnym mężem. Jednak, jak sama mówi: do dzisiaj nie poukładałam odpowiednio swojego stosunku do pracy i swojej życiowej aktywności. Moje życie osobiste i zawodowe było dla mnie od dawna obciążeniem, nie umiałam sobie z nim poradzić, ale wojna całkowicie to moje życie rozbiła do reszty.

> *W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, jak bardzo się posypałam – to nie była tylko jedna rzecz. Praca, małżeństwo, wojna… to wszystko się na mnie nałożyło. Czułam się, jakbym nie miała już nad niczym kontroli. Jakby wszystko, co próbowałam odbudować, nagle się rozsypało.*

W końcu Alina zaczęła zauważać, że wybrała nieodpowiedniego partnera życiowego i teraz boryka się z negatywnymi konsekwencjami tego wyboru. Jak sama określa, ten błąd stopniowo zaczął destabilizować jej życie, także w sferach, w których było ono dotychczas bardzo poukładane i przemyślane. Problemy, które pojawiały się w jej małżeństwie, znajdowały swoje odzwierciedlenie również na gruncie zawodowym, dlatego że Alina ze swoim mężem była przedsiębiorczynią. Dziś widzi, że to mężczyzna, któremu początkowo bardzo mocno zaufała, był źródłem wielu jej problemów. Z wypowiedzi Aliny wynika, że nieodpowiedzialne działania jej partnera doprowadziły do poważnych problemów finansowych, które w konsekwencji doprowadziły firmę do kryzysu. Konieczne stało się m.in. wprowadzenie zwolnień pracowników. W miarę jak narastały trudności – zarówno zawodowe, jak i rodzinne – rozmówczyni zaczęła zauważać u siebie pogarszający się stan zdrowia. Pojawiła się u niej wzmożona senność, poczucie bezradności i wrażenie, że utknęła w sytuacji, nad którą straciła kontrolę. Nieustannie odczuwała presję, a to sprawiło, że jej zdrowie psychiczne znalazło się na granicy załamania. W pewnym momencie Alina zrozumiała jednak, że musi zacząć

troszczyć się o samą siebie, że musi coś zmienić w swoich nawykach. Opowiadała mi, że bardzo ważnym krokiem, jaki postawiła, było wyznaczenie granic. Wtedy ostatecznie rozpadło się jej małżeństwo. Próbowała sobie pomagać różnymi treściami edukacyjnymi z zakresu zdrowia psychicznego, czytała książki poświęcone tematom, które jej dotyczyły. To był dla niej trudny proces. Niełatwo było jej się do niego zmobilizować, ale po pewnym czasie takich praktyk poczuła, że zaczyna odbudowywać swoją równowagę. Niestety wybuch wojny przerwał jej starania i na nowo wprowadził w jej życie ogromny chaos.

> *Wojna rozbiła moje życie, nie mogłam pracować rozstałam się z mężem, nie mogłam spać, ani nie mogłam znaleźć powodu u żadnego z lekarzy dlaczego tak jest.*

Sposoby radzenia sobie

Z relacji Aliny wynika, że zetknięcie się z polskim rynkiem pracy okazało się dla niej kolejnym dużym wyzwaniem. Pomimo licznych starań, nie udało jej się znaleźć stabilnego zatrudnienia, co – jak przyznała – zaczęło negatywnie wpływać na jej poczucie własnej wartości. Doświadczenie długotrwałego bezrobocia wiązało się z narastającym lękiem o przyszłość i niepewnością co do dalszych możliwości zawodowych. Alina opisywała swój stan jako poczucie zagubienia i braku przydatności. Mówiła, że nie czuje się wystarczająco kompetentna, żeby rozwijać się zawodowo w Polsce, a nawet zapewnić sobie podstawowe poczucie stabilizacji. Podkreślała, że z jej perspektywy brakowało jej zarówno wiedzy, jak i doświadczenia w dziedzinach, które mogłyby otworzyć przed nią nowe możliwości zawodowe. W tej sytuacji, przystając na namowy swoich przyjaciół z Ukrainy, oraz korzystając z ich pomocy zdecydowała się na wizytę u psychiatry. Niestety diagnoza nie była dla niej pokrzepiająca - okazało się, że od dłuższego czasu choruje na depresję. Postanowiła po raz kolejny podjąć działanie – po krótkiej farmakoterapii, zaczęła aktywnie szukać kursów i szkoleń, które pomogłyby jej zdobyć nowe umiejętności i podnieść kwalifikacje. Alina zdała sobie sprawę, jak głęboki kryzys psychiczny przeszła i co się do niego przyczyniło. Jak opowiadała, była to kombinacja traumatycznych doświadczeń osobistych, zawodowych oraz wybuchu wojny.

> *Nawet umycie naczyń potrafiło mnie wtedy przerosnąć. Rachunki? Dla mnie wtedy to każdy dzień był walką o zrobienie podstawowych czynności wokół siebie. Najprostsze rzeczy wydawały się niewykonalne.*

Alina sama zaczęła nazywać swoje trudności chorobą psychiczną. Bardzo dużą wagę przywiązywała wtedy do zmiany podejścia do codziennych obowiązków, dzieliła

swoje zadania na mniejsze i łatwiejsze do wykonania. W najtrudniejszym momencie nawet tak proste czynności, jak zmywanie naczyń czy opłacanie rachunków, wykonywała na przestrzeni kilku dni. To były czynności, które wydawały jej się nie do pokonania. Przy tym rozpisywała swoje zadania na małych karteczkach, w których później nie mogła oddzielić tych wykonanych i tych odłożonych jeszcze na kolejny dzień. Takie czynności miały dla niej charakter porządkowania jej życia. Na razie nie mogła tego zrobić na większą skalę, dlatego skupiała się na najbardziej podstawowych zadaniach. Proces planowania stał się dla niej mechanizmem radzenia sobie z codziennymi obowiązkami oraz narzędziem umożliwiającym przetrwanie dnia. Mimo że często realizacja jednego zadania zajmowała jej nawet kilka dni, będąc świadomą swojej choroby, zauważała że tak drobiazgowa organizacja stanowiła dla niej formę walki z własnymi ograniczeniami. Alina podkreśla, że gotowość jej przyjaciół do wysłuchania jej, nawet wtedy, kiedy dzieli się najtrudniejszymi uczuciami, ma dla niej ogromne znaczenie. Bardzo docenia ich otwartość, ponieważ wie, że jej opowieści mogą być też dla nich obciążające. Obecnie rozmowy z przyjaciółmi są dla niej największym wsparciem, czuje, że to właśnie na nich może polegać w największych kryzysach. Przy tym mówi o swoich przyjaciołach z wielkim podziwem, ponieważ mimo tego, że sami zmagają się z wieloma trudnościami, żyją w kraju ogarniętym wojną, prawie codziennie poświęcają swój czas i uwagę na to, żeby ją wesprzeć. Nawet jeśli nie wszystko udawało się zrealizować, to – jak zaznacza– każdy, nawet najmniejszy krok naprzód, miał dla niej duże znaczenie.

Otrzymywane wsparcie

Istotnym źródłem wsparcia w jej codziennym funkcjonowaniu jest krąg przyjaciół pochodzących z Ukrainy. Kontakty z nimi są dla niej szczególnym wsparciem emocjonalnym. Dzięki codziennym rozmowom telefonicznym, może dzielić się doświadczeniami oraz wymieniać informacje na temat bieżących wydarzeń i codziennego życia. W tych kontaktach Alina stara się być całkowicie szczera i unika przedstawiania rzeczywistości w sposób zafałszowany. Jednocześnie przyznaje, że czasami ma poczucie, że może nadmiernie obciążać swoich przyjaciół, mówiąc dużo o swoich problemach.

> *Z nimi mogę mówić wszystko, jak jest naprawdę. Nie muszę udawać, że sobie radzę. Czasem mam wrażenie, że ich przytłaczam, ale oni zawsze mnie słuchają. Te rozmowy codzienne dają mi siłę. Dzięki nim nie czuję się sama.*

Podczas naszej rozmowy Alina wskazywała na wiele trudności, których doświadcza, kiedy próbuje uzyskać pomoc różnych instytucji w Polsce. Ma świadomość

tego, że oferują one wiele form pomocy, jednak ta pomoc jest niedostępna ze względu na skomplikowane procedury. Zwłaszcza w chwilach największych kryzysów emocjonalnych mierzenie się z formalnościami było dla niej niemożliwe do przejścia, co zniechęciło ją do ponownych prób korzystania z pomocy instytucjonalnej w Polsce.

> *Ja nawet nie wiedziałam, gdzie mam iść, co zrobić, żeby dostać pomoc. Wszystko było takie skomplikowane, papierów dużo, a ja wtedy byłam w bardzo złym stanie. Może i próbowałam coś załatwić, ale to nie było możliwe, nawet zdrowa osoba by tego wszystkiego nie przeszła.*

Ponadto dla Aliny problemem była również ograniczona znajomość języka polskiego - kobieta określiła go jako czynnik istotnie utrudniający korzystanie z systemu pomocy instytucjonalnej. Bariera językowa sprawiała, że trudniej było jej zrozumieć strukturę instytucji oraz procedury związane z ubieganiem się o wsparcie. Miała trudności z rozpoznaniem, jakie formy pomocy są dla niej dostępne, co w sytuacji kryzysowej potęgowało poczucie zagubienia i izolacji. Brak jasnych informacji w zrozumiałym języku oraz trudność w samodzielnym poruszaniu się po systemie wsparcia przyczyniały się – według jej relacji – do wycofania z dalszych prób szukania pomocy.

> *Polskiego uczę się, ale to trudny język. Jak mam wypełnić jakiś formularz, to już jest dla mnie za dużo. (...) Czułam się zagubiona. Nie wiedziałam, czy w ogóle mam prawo do jakiejś pomocy. Nikt mi tego nie powiedział w moim języku.*

Pytanie o sens

W odpowiedzi na pytanie o ewentualne pozytywne aspekty doświadczeń związanych z wojną, Alina wskazała przede wszystkim na zmianę w swoim podejściu do kontroli nad otaczającą rzeczywistością. Jak relacjonuje, trudne doświadczenia nauczyły ją rezygnować z potrzeby pełnego nadzoru nad wszystkim, co się dzieje. Przed wybuchem wojny – zarówno w prowadzeniu własnej działalności gospodarczej, jak i w życiu codziennym – cechowała ją silna potrzeba kontroli oraz poczucie odpowiedzialności za realizację powierzonych zadań. Dopiero sytuacje graniczne, które wymknęły się spod jakiegokolwiek wpływu, pozwoliły jej stopniowo zaakceptować, że nie na wszystko ma wpływ – co, jak zaznacza, stało się dla niej ważną lekcją życiową. Przed wybuchem wojny bardzo dużą wagę przywiązywała do monitorowania pracy swoich pracowników, bo czuła, że nie wszystko wykonają tak, jak ona to sobie wyobrażała. Taki sposób zarządzania stanowił normę w funkcjonowaniu jej firmy. Dzisiaj zauważa, że jej kontrola była nadmierna i być może to właśnie sprawiło, że nie poradziła sobie, kiedy firma wpadła w kłopoty. Wtedy musiała jakoś opanować nadmiar

obowiązków, które na siebie wzięła, a które wcale nie musiały należeć do niej, i nie mogła się skupić na opracowaniu strategii wyjścia firmy z kryzysu. Kiedy wybuchła wojna, Alina musiała stać się zależna od innych. Kiedyś było to dla niej niewyobrażalne, ale w tamtej chwili nie miała innego wyjścia. Nauczyła się wtedy bardziej ufać innym i oddawać im zadania, z którymi sama nie daje sobie rady. W naszej rozmowie bardzo podkreślała, że zaakceptowała konieczność oddania części kontroli i odpowiedzialności za siebie innym osobom, na przykład jej przyjaciołom, i że to przyniosło jej bardzo dużą ulgę.

> *Kiedy jeszcze prowadziłam własną firmę bardzo często sama po nocach sprawdzałam moją księgową czy ona dobrze wykonała swoją pracę, sprawdzałam wszystkie potrzebne faktury, pomimo tego, że przecież się na tym nie znam. Popełniałam przy tym mnóstwo błędów. Teraz, w takich okolicznościach, w jakich jestem, to byłoby niemożliwe, ale to dobrze. Uważam, że to jest dla mnie lepsze.*

Rozmówczyni wielokrotnie podkreślała, jak istotną rolę w jej procesie adaptacji po przyjeździe do Polski odegrało wsparcie ze strony przyjaciół. Z relacji Aliny wynika, że w momentach największego kryzysu to właśnie bliskie osoby przejmowały część odpowiedzialności za podejmowanie decyzji. Jak sama przyznała, w tamtym okresie niemal całkowicie opierała się na sugestiach przyjaciół, traktując je jako drogowskaz w sytuacjach, które z jej perspektywy wydawały się przytłaczające lub bez wyjścia. Ich zaangażowanie i gotowość do podejmowania konkretnych działań dawały jej możliwość spojrzenia na trudne sytuacje z innej perspektywy. *Ja się całkowicie zaczęłam oddawać tym poradom* – mówi. Wspólne podejmowanie decyzji ułatwiło jej funkcjonowanie w obcym kraju, podejmowanie niezbędnych działań administracyjnych. Wspólne podejmowanie decyzji z przyjaciółmi znacznie ułatwiło Alinie funkcjonowanie w nowym, nieznanym otoczeniu. Szczególnie pomocne okazało się to w kontekście załatwiania spraw administracyjnych, które były dla niej dużym wyzwaniem po przyjeździe do Polski. Zauważała, że decyzje podejmowane w grupie często przynosiły lepsze efekty niż te podejmowane samodzielnie.

> *Ich decyzje, ich kierowanie mną – gdzie mam pójść, co napisać, skąd coś pobrać – uratowało moją, choć minimalną, stabilność tutaj w Polsce. Nie wiem skąd oni to wszystko wiedzieli, ale to właściwie oni wszystko załatwili za mnie.*

Tabela 4 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Aliny
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Aliny
• Problemy małżeńskie związane z trudnościami komunikacyjnymi i niepowodzeniami w próbach posiadania potomstwa. • Pogorszenie relacji rodzinnych, zwłaszcza z siostrą, która wcześniej wspierała ją zawodowo. • Nadmierne obciążenie psychiczne i fizyczne spowodowane rosnącymi wymaganiami zawodowymi i presją samorealizacji. • Kryzys finansowy firmy spowodowany długami męża, prowadzący do utraty reputacji oraz zwolnień w pracy. • Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie oraz pogorszenie zdrowia psychicznego, w tym rozwój depresji. • Wybuch wojny, który pogrążył ją w kryzysie. • Bezrobocie i trudności na rynku pracy w Polsce, związane z brakiem kwalifikacji i niską samooceną. • Bariery w dostępie do formalnej pomocy ze względu na skomplikowane procedury i barierę językową.
Lista najważniejszych lekcji życiowych Aliny
• Wsparcie społeczne i bliskie relacje z przyjaciółmi są bardzo ważne w przezwyciężaniu kryzysów. • Akceptacja konieczności delegowania obowiązków i rezygnacji z pełnej kontroli nad sytuacją może przynieść ulgę i poprawić dobrostan psychiczny. • Podejmowanie decyzji grupowych przynosi często lepsze rezultaty i wzmacnia więzi społeczne. • Waga szczerości i transparentności w relacjach interpersonalnych jako fundament trwałego wsparcia emocjonalnego. • Systematyczne dzielenie zadań na mniejsze kroki pomaga radzić sobie z trudnościami w kryzysie. • Zrozumienie, że troska o siebie i dbanie o zdrowie psychiczne nie jest oznaką słabości, lecz podstawową potrzebą. • Elastyczność w podejściu do życia i pracy jest niezbędna do adaptacji w nowych, trudnych warunkach.

- Nabycie umiejętności rezygnacji z perfekcjonizmu i potrzeby kontroli jako element procesu zdrowienia.
- Utrzymanie tożsamości kulturowej i więzi z krajem pochodzenia może stanowić ważne źródło siły w zmaganiach z wyzwaniami migracyjnymi.
- Nawet najmniejsze sukcesy i kroki naprzód mają fundamentalne znaczenie w procesie odbudowy i powrotu do równowagi psychicznej.

5.4. *Rola rodziny w trudnych momentach jest nie do przecenienia* – Historia Natashy

Kontekst życia bohaterki

Jedną z uczestniczek badania była Natasza – psycholożka, która przed wybuchem wojny pracowała w szpitalu psychiatrycznym. Na co dzień zajmowała się pomocą osobom z poważnymi zaburzeniami psychicznymi. Jak opowiadała, ta praca miała dla niej ogromne znaczenie – dawała jej poczucie spełnienia zawodowego. Zaangażowanie w terapię pacjentów i zauważalny gołym okiem udział w procesie ich leczenia, sprawiały że czuła przynależność do zgranego grona specjalistów oddanych swojej pracy.

Podczas naszej rozmowy Natasza przyznała, że emigracja połączona z trudnościami, z którymi musiała się zmierzyć w życiu osobistym, mocno odbiły się na jej stanie psychicznym. Po przyjeździe do Polski zdecydowała się mówić o tym głośno – jednak reakcja środowiska zawodowego nie była taka, jakiej się spodziewała. Jak sama wspomina:

> *Kiedy zaczęłam mówić o tym, jak bardzo trudno mi psychicznie radzić sobie z emigracją i innymi osobistymi sprawami, zauważyłam, że ludzie zaczęli patrzeć na mnie inaczej — jakby widzieli we mnie gorszego specjalistę, kogoś, kto nie potrafi poradzić sobie ze sobą.*

Natasza porusza ważną dla niej kwestię – twierdzi, że przekonanie, że specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym powinni być wolni od własnych obciążeń psychicznych, jest zbyt silnie zakorzenione w polskim społeczeństwie. Według niej profesjonaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym powinni otwarcie mówić o własnych doświadczeniach związanych ze zdrowiem psychicznym, tymczasem taka postawa często spotyka się z niezrozumieniem, a nawet stygmatyzacją – zarówno ze strony społeczeństwa, jak i środowiska zawodowego.

> *Osoba, która decyduje się publicznie opowiadać o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym – w moim przypadku jako psycholog – naraża się na odrzucenie ze strony środowiska zawodowego w Polsce. Strach przed tym, jak ocenią mnie inni psycholodzy, czy nawet pacjenci, sprawiał, że miałam*

wątpliwości co do tego czy mam jeszcze jakąkolwiek wartość, kiedy mówię o swojej depresji.

Natasza przekonała się w końcu, że publiczne mówienie o swoich kryzysach przez psychicznych bardzo niekorzystnie wpłynęło na jej wizerunek jako specjalistki. Jak sama mówi, pozwoliła sobie na zbyt wiele szczerości, ale bardziej może ufać całemu społeczeństwu. Na samym początku miała wrażenie, że całkowicie zaprzepaściła możliwość podjęcia pracy we własnym gabinecie. Sądziła, że inni specjaliści po fachu wykluczają ją, a ewentualni pacjenci nie ufają jej jako uchodźczyni, która także jest po przejściach. Bardzo uderzyło ją odczucie, że środowisko zawodowe psychologów w Polsce nie tworzy przestrzeni do otwartości i wzajemnego wsparcia, tylko pogłębia problemy osób, które bardzo potrzebują pomocy. Odnosi także wrażenie, że nie ma w Polsce przestrzeni na akceptację ludzkiej niedoskonałości. Jak podkreśla:

Uważam, że bardzo ważne jest, żeby stworzyć takie warunki, w których będziemy mogli otwarcie mówić o swoich doświadczeniach, bez strachu przed negatywnymi konsekwencjami. To z kolei pomogłoby poprawić zdrowie psychiczne całego społeczeństwa. Jestem przekonana.

W rozmowie z Nataszą pojawił się także jej bardzo osobisty wątek dotyczący starań o macierzyństwo. Podobnie jak u innej mojej rozmówczyni, Aliny, dla Nataszy to pragnienie było obarczone mnóstwem trudności psychologicznych oraz medycznych. Przez to droga do bycia matką była bardzo długa. Musiała poddać się leczeniu, które wymagało od niej dużej wytrwałości i cierpliwości. Przechodziła czas, który stał się najważniejszym punktem jej życia. Już wtedy zauważała trudności wynikające z konieczności pogodzenia swoich doświadczeń osobistych z rolą psycholożki, osoby, od której oczekuje się równowagi emocjonalnej i pełnej gotowości do wspierania innych. Ponadto czuła jak fizycznie i psychicznie obciążony jest jej organizm.

Te trudności były dla mnie naprawdę ciężkie i przytłaczające, zwłaszcza że do tej pory myślałam, że moje życie jest poukładane i miałam pełno planów na przyszłość. Czułam radość na co dzień, wszystko było dla mnie do pewnego momentu, proste. Aż w końcu, zwłaszcza podczas starań o dziecko, zrozumiałam, że sama wola i starania mogą nie wystarczyć. To był bardzo trudny moment, dlatego już nie mogłam dłużej, postanowiłam, że musimy się leczyć. Uznałam, że zwlekanie nie ma sensu. Ale nawet mimo leczenia, to była jeszcze długa droga zanim zostaliśmy rodzicami.

Po długich i trudnych staraniach Natasza i jej mąż w końcu mogli cieszyć się oczekiwaniem na narodziny ich pierwszego dziecka. Początkowo ciąża była dla kobiety źródłem ogromnego szczęścia i poczucia spełnienia – spełniało się przecież jedno z jej

najgłębszych marzeń. Z czasem jednak ten wyjątkowy okres zaczął przynosić także znaczne obciążenie psychiczne. Mimo swojej wiedzy i doświadczenia jako psycholożka, Natasza nie mogła poradzić sobie z trudnymi emocjami – jak sama opowiada, w pewnym momencie zaczęła zauważać u siebie objawy depresji. To doświadczenie było dla niej bardzo bolesne, bo uświadomiło jej ostatecznie jak słaba może być jej odporność na kryzysy, zwłaszcza kiedy przechodzi przez bardzo intensywne życiowe zmiany.

> *Jako psycholog wiedziałam, że depresja w ciąży to problem, który może dotknąć wiele kobiet i wpływa nie tylko na ich samopoczucie, ale też na relacje z bliskimi. Wiedziałam też, jak ważne jest, by wtedy szukać wsparcia, bo to naprawdę pomaga radzić sobie z emocjami i tworzyć zdrową atmosferę dla dziecka, które ma się urodzić. Jednak kiedy sama znajdziesz się w samym środku depresji, wszystko wydaje się albo niemożliwe do ogarnięcia, albo bez sensu. Tą moją pierwszą depresję po prostu przeczekałam.*

Kiedy urodził się jej syn, Natasza nie odczuła niestety psychicznej ulgi, o której tak marzyła. Dziecko rozwijało się prawidłowo i nie sprawiało żadnych problemów, jednak ona czuła się całkowicie wyczerpana emocjonalnie. W rozmowie mówi, że był to dla niej czas największego rozchwiania psychicznego. Ponieważ z jednej strony patrzyła, jak rozwija się jej dziecko, to sprawiało jej mnóstwo radości. Z drugiej jednak pogrążała się w codziennym życiu, które było bardzo chaotyczne, i nie widziała perspektyw na jego uporządkowanie. Zbliżał się także jeden z jej egzaminów zawodowych, do którego przygotowywała się równolegle z pełnieniem opieki nad synem. Czuła bardzo duże napięcie związane z tym wyzwaniem. Udało jej się jednak osiągnąć dobre wyniki. Do tej pory uważa to za swoje zwycięstwo. W tych bardzo trudnych chwilach potrafiła jednak zmobilizować swoje siły i pokonać to, co ją ograniczało. Sześć miesięcy po porodzie Natasza wróciła do pracy. Choć z zewnątrz wszystko wydawało się wracać do normy, ona sama wspomina ten okres jako czas, w którym funkcjonowała niemal automatycznie. Każdy dzień był podobny do poprzedniego, przesiąknięty rutyną i pozbawiony głębszych emocji, namysłu i świadomości tego jak wartościowe są chwile, które wtedy przeżywała.

> *Czułam się, jakbym uczestniczyła w jakiejś grze, w którą nie mam ochoty grać – obowiązki wypełniałam z przyzwyczajenia i tylko dzięki temu jakoś mi to wszystko szło, ale nie czułam wtedy radości z niczego, nie widziałam jak wspaniale rozwija się mój syn i ile tracę będąc tak z boku*

Jej złe samopoczucie pogłębiało ograniczanie sobie samej kontaktu. Dziś Natasza nazywa to wprost epizodem depresyjnym i mówi, że trwał on ponad rok.Z obecnej perspektywy Natasza podkreślała w rozmowie, że dla osób borykających się z takimi problemami bardzo ważna jest świadomość, że epizody depresyjne, chociaż

wyniszczające i bardzo bolesne, są stanami przejściowymi: *każdy epizod depresyjny trwa tylko jakiś określony czas, ale to, że ten czas wydaje się wtedy wiecznością przynosi po prostu bardzo długotrwałe i złe skutki dla psychiki*. Kobieta z dużym naciskiem podkreśla, jak ważne jest, żeby nie zostawać samemu z trudnościami i mieć odwagę szukać pomocy*: ja do tej pory nie mam poczucia, że w pełni panuję nad swoim życiem. Nadal zdarza się, że wracają do mnie te stany bardzo mocno obniżonego nastroju, ale wiem, że jak zwrócę się do odpowiednich ludzi, do których mam zaufanie, to jest możliwe żeby sobie z tym poradzić* – podsumowuje.

Jednak kolejnym bardzo bolesnym zdarzeniem było poronienie. Razem z mężem zdecydowali się na powiększenie rodziny z nadzieją, że tym razem wszystko potoczy się dobrze. Niestety ta decyzja spowodowała, że stanęli wobec osobistej tragedii. Szczególnie dla Nataszy był to bardzo duży cios, szczególnie że wtedy zaczęła się też borykać z problemami w pracy, stając się ofiarą nieetycznych zachowań szefostwa. Z żalem mówi, że wpadła wtedy *prosto w polityczne rozgrywki*. Narastające napięcia w pracy i brak poczucia wsparcia sprawiły, że Natasza postanowiła wszystko zmienić. Zrezygnowała z pracy i – w obliczu trwającej wojny – wyjechała z kraju. W Polsce Natasza chciała zacząć nowe życie, od zera, z ogromnym wysiłkiem próbując odbudować siebie i swoje miejsce zawodowe. Po pewnym czasie otworzyła własny gabinet psychologiczny. Chciała znów poczuć się pewnie jako specjalistka, ale też inaczej spojrzeć na swoją rolę w psychologicznym środowisku. Świadomie zdecydowała, że będzie mówić otwarcie o własnych zmaganiach z depresją. Wierzyła, że taka szczerość może pomóc innym – przełamać tabu, pokazać, że nawet psychologowie mierzą się z trudnymi emocjami, i że to nie czyni ich mniej kompetentnymi. Miało to być wyrazem solidarności i próbą zmiany sposobu, w jaki mówi się o zdrowiu psychicznym w środowisku zawodowym. Niestety, jak twierdzi, większość osób związanych ze zdrowiem psychicznym w Polsce tego nie zrozumiała ani nie zaakceptowała. Niektórzy z jej zawodowego otoczenia uznali jej szczerość za coś niestosownego, a nawet niewygodnego. Dla Natashy było to bardzo przykre. Kiedy zdecydowała się opublikować w mediach społecznościowych szczery wpis o swoich doświadczeniach z depresją, nie myślała nawet o tym, jak trudna może okazać się reakcja otoczenia. Nie otrzymywała wsparcia, pojawiły się złośliwe komentarze.

> *Zamiast wsparcia, doświadczyłam ironicznych komentarzy i nawet drwin, które podważyły moje zaufanie do samej siebie i, przez pewien czas, do zawodu, który wcześniej naprawdę kochałam wykonywać*.

Szczególnie bolało ją to, że niektórzy nie potrafili pogodzić jej roli psycholożki z tym, że sama przechodziła przez trudny czas. Czuła się bardzo niesprawiedliwie oceniana, jakby nie miała prawa do przeżywania swoich prawdziwych emocji. To sprawiło, że zaczęła wątpić w siebie i w to, co robi: *zaczęłam się zastanawiać, czy w ogóle powinnam prowadzić swój gabinet* – przyznaje.

Sposoby radzenia sobie

Natasza opowiada, że kiedy w jej życiu zaczęły się naprawdę trudne chwile, starała się szukać w sobie siły, żeby to przetrwać. Po tym jak uświadomiła sobie, że zachorowała na depresję, nie chciała tego ukrywać. Postanowiła mówić o tym głośno, ponieważ nie chciała udawać, że jej nie mogą dotyczyć problemy zdrowia psychicznego. Uświadamianie, że każdy – nawet psycholog – może borykać się z zaburzeniami i nie ma w tym nic wstydliwego, stało się dla niej pewnego rodzaju misją, która również odgrywała dla niej pozytywną rolę w procesie radzenia sobie z kryzysem. Pomimo różnych reakcji jakie dostała z otoczenia, kobieta jest przekonana, że mówienie o swoich doświadczeniach pomaga nie tylko jej. Zauważyła, że jej szczerość daje innym siłę, żeby też otwarcie mówić o swoich problemach. Wierzy, że dzielenie się tym, co przeszła i nadal przechodzi ma sens, ponieważ może dać innym nadzieję i stać się odniesieniem.

Kiedy Natasza przyjechała do Polski, nie myślała o tym, żeby skorzystać z pomocy psychologa. Miała za sobą trudne doświadczenia – między innymi to, jak część osób z otoczenia zawodowego zareagowała na jej szczerość, gdy opowiedziała publicznie o swojej depresji. Zamiast wsparcia, spotkała się z krytyką i niezrozumieniem. Z tego powodu straciła zaufanie do innych specjalistów i nie czuła się bezpiecznie, myśląc, że miałaby szukać pomocy w systemie, który tworzyli specjaliści na których się zawiodła. Zaczęła więc radzić sobie inaczej – szukała wsparcia u bliskich i na własną rękę jeszcze bardziej pogłębiała wiedzę o tym, przez co przechodzi. Czytała dużo literatury psychologicznej, artykułów naukowych i opowieści innych ludzi, którzy dzielili się swoimi doświadczeniami. Ten proces bardzo jej pomógł. Zrozumiała lepiej, co się z nią dzieje, i poczuła, że nie stoi w miejscu.

> *Staję się ekspertem w tym, co mnie dotyczy – a ta wiedza daje mi poczucie, że mam jednak jakiś wpływ na swoje życie, nawet kiedy są momenty, że mam wrażenie, że wszystko toczy się poza mną.*

W momentach zwątpienia i pogarszających się warunków życia, to właśnie jedyny syn Natashy odgrywał najważniejszą rolę w procesie jej dochodzenia do zdrowia. Jego obecność dawała jej siłę i była głównym powodem, dla którego nie powinna się

poddawać, ale walczyć o swoje zdrowie psychiczne. Z biegiem czasu uświadomiła sobie, że dzięki macierzyństwu potrafi znaleźć w sobie miłość, uwagę i troskę – uczucia, które są przeciwieństwem obojętności, z którą wcześniej nie umiała sobie poradzić. Z perspektywy czasu widzi, że wszystkie trudne doświadczenia, przez które przeszła, pozwoliły jej zbudować wyjątkową więź z synem. Relacja z nim stała się dla kobiety największym oparciem. W naszej rozmowie powtarzała, że stara się widzieć sens w swoich przeżyciach, jeśli potrafi je przetworzyć na coś dobrego, na przykład na bycie lepszą matką, na zbudowanie większej umiejętności doceniania swojej rodziny czy na oferowanie bardziej adekwatnej pomocy swoim pacjentom. Po tych trudnych doświadczeniach wychowanie syna stało się dla niej najważniejszym celem, któremu wszystko podporządkowała. Pracę, która wcześniej była jej pasją, zaczęła traktować bardziej instrumentalnie. Od tej pory praca miała służyć temu, żeby Natasza mogła zapewnić swojemu synowi bezpieczną i stabilną przyszłość.

> *W najtrudniejszych chwilach związanych z wojną i moim wyjazdem z Ukrainy, bardzo pomagały mi dobre emocje, które czerpałam z relacji z moim synem. Naprawdę każda wspólna chwila, uśmiech czy spędzony razem moment dawały mi siłę, by przetrwać.*

Walcząc z depresją Natasza zdecydowała się także na leczenie farmakologiczne. Przyznaje, że leki które stosuje do tej pory bardzo jej pomagają.

> *Leki stały się dla mnie ważną częścią życia, pomagają mi utrzymywać mój stan psychiczny w równowadze. Tych obciążeń i wyzwań związanych z budowaniem sobie życia tu, w Polsce jest nadal bardzo dużo. Dlatego bez leków mogłabym sobie nie poradzić, byłoby mi naprawdę bardzo ciężko. To jest dla mnie takie zabezpieczenie*. (…) *Depresja to przecież choroba, która zmienia cały mózg, dlatego leki mogą naprawdę pomóc – działają tak, że objawy stają się łagodniejsze, a codzienne życie łatwiejsze. Jako psycholog, która rozumie, jak ta choroba wpływa na człowieka od środka, nigdy nie miałam oporów, żeby się leczyć farmakologicznie.*

Przy tym kobieta zaznacza jednak, że to właśnie obecność syna uważa za najważniejszą formę wsparcia.

> *To on jest dla mnie prawdziwym lekarstwem. Jego uśmiech, jego zachowanie, sam jego widok, potrafi jakoś na chwilę rozproszyć te wszystkie mroki*

Dla Natashy codzienne chwile spędzane z dzieckiem – zabawa, wspólne czytanie książek, odkrywanie świata – są najcenniejszym źródłem siły i sensu życia. W najtrudniejszych momentach trzymała się myśli, że musi być silna nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla niego.

Otrzymywane wsparcie

Relacje z bliskimi dają Nataszy największą siłę. Udane relacje bardzo dodają jej otuchy i motywują do, kiedy życie staje się trudne. Jednocześnie kobieta zauważa, że w Polsce teoretycznie dostępne są różne formy pomocy dla osób z problemami psychicznymi, jednak cały ten system w praktyce często nie spełnia potrzeb ludzi w kryzysie. Według niej instytucje oferują wprawdzie wsparcie, ale jest ono prowadzone zbyt schematycznie, nie odpowiada na indywidualne potrzeby pacjentów. Dlatego też ona nigdy nie korzystała z tego rodzaju wsparcia.

Pytanie o sens

Natasza mówi, że to przez co przeszła, było dla niej bardzo trudne i spowodowało u niej bardzo duże zmiany. Utrata ciąży, złe i obciążające psychicznie warunki w pracy, zarówno w Ukrainie jak i w Polsce, czy wybuch wojny i ucieczka z ojczyzny, to zdarzenia po których musiała zacząć życie od nowa. Wszystkie te doświadczenia sprawiły, że zastanawiała się, kim tak naprawdę jest i co ma sens w jej życiu.

> *Po tych przeżyciach byłam już inną osobą. Często myślę, czy jest w ogóle jakiś powód tego całego cierpienia, ale ostatecznie muszę powiedzieć, że nie wierzę, że ono ma jakiś sens.*

Natasza jest świadoma, że próby nadawania sensu trudnym przeżyciom — na przykład widzenie ich jako czegoś, co zbliżyło ją do syna — mogą być intuicyjnym sposobem na radzenie sobie z tymi doświadczeniami. W tym miejscu wspomina o racjonalizacji jako mechanizmie obronnym. Kobieta przyznaje, że silna więź z dzieckiem mogłaby się rozwinąć również w normalnych, spokojnych warunkach, bez przechodzenia przez traumę. Zastanawia się, czy to, co mówi o wartości swoich ciężkich doświadczeń, nie jest czasem tylko sposobem, żeby jakoś to wszystko przetrwać i nie stracić poczucia, że jej życie ma sens. Otwarcie przyznaje, że nie jest pewna, czy te pozytywne znaczenia cierpienia są naprawdę prawdziwe, czy raczej funkcjonują jako wspomniany mechanizm obronny.

> *Mówienie, że nasza więź jest silniejsza dzięki stratom i wojnie, może być po prostu sposobem, który pomaga mi przejść przez to wszystko*.

Tabela 5 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Nataszy
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Nataszy
• Trudności w staraniach o dziecko oraz depresja w trakcie ciąży – pogłębienie się problemów emocjonalnych mimo wiedzy psychologicznej.

• Utrata kolejnej ciąży – traumatyczne doświadczenie. • Doświadczenie mobbingu i konfliktów w pracy – utrata poczucia wartości. • Wojna i konieczność emigracji z Ukrainy – Utrata poczucia bezpieczeństwa, zerwanie z dotychczasowym życiem, trauma wojny. • Publiczne przyznanie się do depresji i spotkanie się z falą krytyki – wątpliwości co do dalszej kariery. • Kryzys tożsamości zawodowej i osobistej.
Lista najważniejszych lekcji życiowych Nataszy
• Profesjonalizm nie wyklucza osobistych kryzysów psychicznych. • Ujawnianie trudności nie jest oznaką słabości, lecz odwagi – mówienie o depresji to forma autoterapii i solidarności z innymi. • Rodzina jest filarem, *lekarstwem* na zły stan emocjonalny. • Macierzyństwo jako źródło siły i sensu. • Kryzysy życiowe mogą prowadzić do redefinicji celów i wartości. • Społeczna stygmatyzacja nadal istnieje – trzeba ją przełamywać. • Odzyskiwanie sensu życia to proces – często długi i bolesny.

5.5. *Pamiętam znacznie większe wyzwania niż osiedlenie się w Polsce* – Historia Oksany

Kontekst życia bohaterki

Oksana to doświadczona aktorka, która przez wiele lat grała na scenach teatrów w Ukrainie i Rosji. Jednak jak sama mówi zdecydowała się na dużą zmianę w życiu, porzucając swój zawód, kiedy założyła rodzinę i urodziła dwie córki. Macierzyństwo dało jej dużo szczęścia, ale też postawiło przed nią bardzo trudne wyzwania. Jedna z jej córek urodziła się z rzadką chorobą metaboliczną. Dziewczynka nie chodziła, nie mówiła i nie patrzyła nikomu w oczy. Dla Oksany był to bardzo trudny czas. Kobieta wraz z mężem próbowali znajdować coraz to nowsze metody na walkę z chorobą córki. Szukali pomocy w zachodniej Europie, odwiedzając lekarzy i specjalistów, którzy mogli zaproponować formy terapii dające pozytywny wpływ na jakość życia dziewczynki.

> *To były naprawdę trudne chwile. Myślę, że właśnie wtedy nauczyłam się być silna i nie poddawać się. Szukałam każdej możliwej drogi, żeby dać mojej córce lepszą przyszłość. Na początku myślałam szerzej – nie tylko o sobie. Przejmowałam się życiem wszystkich rodzin w podobnej sytuacji. Chciałam,*

żeby osoby decydujące o zdrowiu i pomocy społecznej zrozumiały, jak ważne jest wsparcie dla rodzin w takiej sytuacji jak nasza wtedy. Dzisiaj już widzę, że na tamten moment może chciałam za dużo. Może powinnam była skupić się tylko na moim dziecku, zamiast próbować naprawiać nawet niektóre szpitale i lekarzy.

W tamtym czasie Oksana nawiązała wiele ważnych znajomości w Polsce, zwłaszcza z lekarzami. Te relacje okazały się bardzo cenne – zarówno podczas leczenia córki, jak i po latach, kiedy po wybuchu wojny w Ukrainie zdecydowała się na przeprowadzkę do Polski. Wtedy te znajomości pozwoliły jej zbudować sieć kontaktów, dzięki którym od razu po przyjeździe znalazła bardzo satysfakcjonującą pracę i wynajęła dom.

Niestety choroba jej córki była chorobą śmiertelną – pomimo działań mających na celu poprawę jakości jej życia, nie udało się jej uratować i choć Oksana była na to tragiczne wydarzenie w pewnej mierze przygotowana, to odcisnęło na jej życie i życie reszty rodziny bardzo duże piętno. Żeby poradzić sobie ze smutkiem i móc dalej iść przez życie, kobieta czuła, że musi znaleźć swój sposób na poradzenie sobie z doświadczeniem śmierci dziecka. W trakcie leczenia córki zdobyła bardzo dużo wiedzy dotyczącej metod leczenia i wsparcia rodzin borykających się z podobnymi problemami, jak ona jeszcze jakiś czas temu.

Po tragicznym odejściu córki, moja rozmówczyni postanowiła zaangażować się w pomoc dzieciom cierpiącym na rzadkie choroby. Współpraca z fundacjami, które wspierają takie dzieci, stała się dla niej misją życiową i sposobem na uhonorowanie pamięci swojej córki. Mieszkając w Ukrainie prowadziła taką działalność nieodpłatnie, w wolnych chwilach, większość uwagi starając się poświęcić drugiej córce, która również bardzo potrzebowała wsparcia i bliskości po trudnych doświadczeniach.

Po przyjeździe do Polski działalność, która do tej pory była działalnością charytatywną, stała się jej etatową pracą. W momencie przeprowadzania rozmowy Oksana działa aktywnie na rzecz zwiększenia świadomości społecznej na temat rzadkich schorzeń współpracując z kilkoma fundacjami na Podbeskidziu. Dzięki znajomościom, które nawiązała podczas leczenia swojej córki, proces adaptacji w nowym kraju przebiegał znacznie łatwiej. Oksana szybko zaangażowała się w działalność fundacji, dzięki temu ma możliwość poszerzać swoje kompetencje zawodowe i wykonywać pracę dającą jej emocjonalną i finansową satysfakcję.

Sposoby radzenia sobie

Oksana mówi, że przeprowadzka do nowego kraju ani nawet wybuch wojny nie są dla niej prawdziwym kryzysem. Przeżyła już coś o wiele trudniejszego – ciężką chorobę i śmierć swojego dziecka. To doświadczenie zmieniło jej sposób patrzenia na życie. Jak sama mówi te przeżycia nauczyły jak może radzić sobie z kryzysami i jak ważne w takich momentach jest to, aby próbować znaleźć w sobie wewnętrzną siłę. Dlatego też teraz konieczność przeprowadzenia się do innego kraju w wyniku wojny, traktowała nie jako problem ale jako szansę aby się rozwijać i zdobywać nowe doświadczenia. Jest świadoma tego, że wojna niesie tragiczne konsekwencje zarówno dla całego społeczeństwa jak i jednostek, ale dla niej konkretnie migracja nie jest doświadczeniem tragicznym.

Kiedy Oksana dowiedziała się o chorobie swojej córki tuż po urodzeniu, nie wiedziała jak dalej będzie wyglądać jej życie oraz życie całej jej rodziny. Szybko zorientowała się jednak, że przede wszystkim musi podjąć jakieś działanie – zaczęła więc szukać rozwiązań, które mogłyby nieco polepszyć sytuację zdrowotną jej córki. Zaczęła od współpracy z lokalnym szpitalem, jednak ta forma działania bardzo szybko okazała się niedostateczna. Oksana zaczęła więc poszukiwać kontaktów z lekarzami, którzy byli bardziej wyspecjalizowani w zakresie rzadkich chorób dziecięcych. Sama również bardzo dużo czytała o różnego rodzaju terapiach, próbowała skontaktować się z rodzicami, którzy wcześniej doświadczyli już podobnej choroby u swojego dziecka. Najważniejszą myślą jaka jej wtedy przyświecała było przekonanie, że musi zrobić wszystko, żeby jej córka cierpiała możliwie jak najmniej i jak najpełniej mogła cieszyć się codziennymi chwilami, aby jak najwięcej czasu mogła spędzić w domu ze swoją rodziną. Jak wspomina: *w tamtych najtrudniejszych momentach mojego życia właśnie działanie dawało mi ogromną siłę i napęd po kilku latach walki, o poprawianie sytuacji zdrowotnej córki.*

Oksana musiała zmierzyć się jednak z doświadczeniem jej śmierci.

> *W pierwszych momentach czułam tylko ogromną pustkę… i nic już więcej. Wszystko mnie zawiodło ale po czasie uświadomiłam sobie, że przecież mam jeszcze drugie dziecko i wtedy też poczułam ogromną winę za to, że tak mało czasu jej poświęciłam kiedy walczyliśmy o jej siostrę. Musiałam znowu walczyć o swoje kolejne już dziecko, teraz w inny sposób… Na dzień dzisiejszy jestem pewna, że tą naszą relację udało nam się odbudować, ale wtedy to właśnie walka o moją drugą córeczkę, o takie normalne macierzyństwo zaczęła dawać mi nowe pokłady siły, której tak wtedy potrzebowałam. Córka mnie uratowała i znowu znalazłam w sobie motywację do tego, żeby widzieć sens w tym swoim działaniu. Musiałam znaleźć sobie jakiś sposób na to, żeby skorzystać z tych wszystkich lat kiedy szukałam terapii, leczenia, żeby nie*

zaprzepaścić tych lat i tego, że zaniedbałam wtedy relacje z drugą córką. Musiałam sobie udowodnić, że zarówno ta nasza relacja i śmierć zdarzyła się po coś.

Po śmierci córki Oksana postanowiła wykorzystać zdobytą wiedzę i doświadczenie, żeby w jakiś sposób pomóc innym rodzicom i ich dzieciom, którzy przechodzą przez bardzo trudny czas diagnozy i prób leczenia własnych dzieci. Ze swojego doświadczenia pamięta jak ważne jest wsparcie w takich chwilach. Jeszcze mieszkając w Ukrainie zaczęła prowadzić dla rodzin warsztaty i spotkania gdzie dzieliła się informacjami medycznymi dającymi innym rodzinom konkretne narzędzia do walki o zdrowie swoich dzieci.

Bardzo mi zależało na tym, żeby innym ludziom dodać jakiejś nadziei i odwagi, żeby zyskali inne spojrzenie na chorobę ich dzieci, bo to jest takie trudne w takich momentach. A tak ważne jest, żeby nie być samemu w tym swoim czarnym, wtedy świecie.

Oksana zaczęła bardzo dbać o to, żeby druga córka odzyskała swoje *normalne* życie, aby miała jeszcze szansę na spokojne dzieciństwo i mogła się zdrowo się rozwijać. Obecnie bardzo zwraca uwagę na to, że w najtrudniejszych nawet warunkach, najważniejsze jest skupienie się na tym, aby dzieci miały dobre warunki do życia i czuły się bezpieczne dzięki obecności rodzica.

Dla mnie to jest nieważne, czy jestem w Ukrainie, czy w Polsce, najważniejsze jest ,żeby wokół nas, naszej rodziny była atmosfera normalnego i rodzinnego życia. Kiedy moja córka chorowała czasami zapominałam o tym, że jest jeszcze mój dom. Po prostu byłam w szpitalu, szukałam rozwiązań, byłam gdzieś za granicą… ciągle gdzieś poza domem. Po prostu musiałam to przejść i moja rodzina też musiała to przejść. Najważniejsze jest dla mnie teraz to, że w końcu wróciłam do domu i mogłam być z drugą córką. Dla takich chwil razem warto robić wszystko – starać się zapewnić sobie jak najlepsze położenie. Teraz, kiedy wiem jaka sytuacja jest w Ukrainie, ze względu na to, że nie możemy tam się czuć bezpiecznie, to była dla mnie oczywista decyzja, żeby przyjechać do Polski. Tutaj właśnie możemy znaleźć spokój. Taka przeprowadzka to nie był dla mnie żaden problem, a tym bardziej nie był to dla mnie żaden kryzys wobec tego co wszyscy przeszliśmy wcześniej.

Siła czerpana z walki

Oksana wspomina że na samym początku walki o zdrowie swojej córki bardzo brakowało jej siły i determinacji, które ma dzisiaj. Dla niej, chwile, które przeżyła tuż po urodzeniu córki, we wspomnieniach są chwilami pełnymi negatywnych emocji, strachu i poczucia bezradności. Jednak ciąg doświadczeń i wyciągniętych wniosków doprowadziły ją do kilku punktów zwrotnych w jej życiu. Nauczyła się walczyć o swoją rodzinę i o

siebie pomimo wszystko. Życiowe doświadczenia sprawiły, że zbudowała w sobie dużą odporność psychiczną – to co dla wielu innych ludzi byłoby powodem do załamania, dla niej stało się lekcją. Dzisiaj nie umie sobie wyobrazić zdarzenia, które byłoby równie trudne co choroba i śmierć dziecka, dlatego właśnie konieczność przeprowadzki do Polski i migracji, traktuje jako wyzwanie, a nie kryzys. Dzięki takim wyzwaniom wie, że cały czas może uczyć się czegoś nowego i zyskiwać większą pewność siebie.

Otrzymywane wsparcie

Oksana, podobnie jak kilka innych kobiet, z którymi rozmawiałem, mówi, że wsparcie bliskich i zaufanych znajomych jest dla niej bardzo ważne. Dzięki przyjaciołom czuje się pewnie i znacznie łatwiej odnajduje się w Polsce. Utrzymuje kontakty zarówno ze znajomymi w Polsce, jak i w Ukrainie. W chwili przyjazdu do Polski świadomość tego, że ma już tutaj zbudowaną sieć kontaktów społecznych, bardzo mocno ułatwiła jej zorganizowanie sobie fundamentów życia w Polsce. Otrzymała wtedy od dawnych przyjaciół bardzo wiele pomocy. Teraz, gdy już zadomowiła się w Polsce, równie mocno jak wtedy docenia takie więzi. Jak sama mówi, znajomi mogą dać oczywiście emocjonalne wsparcie, ale też praktyczną pomoc w zorganizowaniu sobie życia.

To jest naprawdę solidna podstawa, na której my, całą naszą rodziną, budowaliśmy tu, w Polsce, swoją przyszłość.

Jednocześnie kobieta zaznacza, że chociaż w jej życiu bardzo dużo się zmieniło ze względu na migrację, to nie potrzebuje korzystania z ciągłego lub systemowego wsparcia. Wsparcie, które dostaje od innych, ma charakter spontaniczny, jednak ona sama ani nikt z jej rodziny nie potrzebuje uczęszczać na grupy wsparcia czy korzystać z zapomóg, ponieważ ona i jej rodzina mają stabilną sytuację finansową i wszyscy czują się dobrze pod względem psychicznym. Starają się po prostu cieszyć nowym etapem życia.

Oksana rozważa również założenie własnej firmy w Polsce. Obecnie zdobywa jeszcze doświadczenie, współpracując z kilkoma fundacjami, gdzie bardzo intensywnie się rozwija, ale bardzo chciałaby świadczyć działalność pomocową na własnych warunkach. Czuje, że zdobywanie coraz to nowszej wiedzy, w połączeniu z osobistym doświadczeniem i liczącymi się kontaktami, to dla niej teraz dobry fundament do powrotu do pracy zawodowej — tym razem nie jako artystka, a jako specjalistka. Jednak bardzo zależy jej w tym momencie na dokładnym zaplanowaniu swoich działań i przemyśleniu ich, zanim zacznie wykonywać poważniejsze zadania.

Tabela 6 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Oksany
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Oksany
• Choroba jednej z córek • Próby pogodzenia się ze śmiertelną chorobą córki • Proces poszukiwania terapii • Konieczność poradzenia sobie z poczuciem samotności i poczuciem zaniedbywania drugiej, zdrowej córki • Śmierć córki • Wybuch wojny w Ukrainie
Lista najważniejszych lekcji życiowych Oksany
• Siła rodzi się z działania – nawet w obliczu bezsilności, najważniejsze jest podejmowanie działań i szukanie możliwości poprawy sytuacji. • Relacje są fundamentem przetrwania. • Adaptacja to umiejętność wynikająca z doświadczenia i jakości kontaktów społecznych. • Pomaganie innym jako forma samopomocy. • Rozwój przez trudności – każdy kryzys traktuje jako okazję do nauki, wzrostu i poszerzania swoich kompetencji. • Planowanie daje więcej kontroli – planowanie działań pozwala jej czuć się pewnie i podejmować świadome decyzje. • Zwyczajne życie jest wartością samą w sobie – największe szczęście płynie z codziennych chwil spędzonych z bliskimi, nawet w najtrudniejszych warunkach.

5.6. *Wiem, że inni uchodźcy nie mają tyle szczęścia co ja* – Historia Nadii

Kontekst życia bohaterki

Nadia wychowała się w niewielkiej miejscowości w Ukrainie. Jej dzieciństwo było bardzo szczęśliwe, przebiegało w atmosferze bezpieczeństwa, bliskości i emocjonalnego wsparcia. Dorastała w środowisku bardzo silnie zakorzenionym w wartościach rodzinnych. Takie fundamenty spowodowały, że Nadia wykształciła w sobie bardzo duże poczucie przynależności do wspólnoty rodzinnej i zaczęła przywiązywać dużą wagę do budowania trwałych więzi emocjonalnych z innymi ludźmi.

> *Ja od zawsze czułam się częścią czegoś większego — dużej rodziny, która dała mi oczywiście ogrom miłości, ale też wychowała mnie tak, że zawsze miałam poczucie, iż muszę być sobą właśnie dla nich i rozwijać się najlepiej, jak potrafię, też dla nich.*

Rodzice Nadii zawsze intensywnie pracowali zawodowo, ale mimo tego poświęcali córce dużo czasu, skupiali się na budowaniu z nią silnych więzi. Jednak, aby zaspokoić wszystkie jej potrzeby, również materialne, musieli często oddawać ją pod opiekę dziadków. Nadia jednak bardzo dobrze wspomina ten czas.

> *Dziadkowie i rodzice wprowadzili mnie w świat takich podstawowych, najważniejszych wartości, takich jak uczciwość, odpowiedzialność i konieczność zdobywania wiedzy, uczenia się.*

Z dzisiejszej perspektywy Nadia zauważa, że jako jedynaczka miała wiele możliwości koncentrowania się na własnym rozwoju i indywidualnych zainteresowaniach. Od wczesnych lat dziecięcych przejawiała dużą dojrzałość i motywację do nauki. Miała szczególny talent do przedmiotów humanistycznych i artystycznych, a od najmłodszych lat przejawiała też duże zainteresowanie sztuką — dużo rysowała, malowała, uczestniczyła w lokalnych warsztatach artystycznych i konkursach.

> *Zawsze miałam bardzo bogatą wyobraźnię. Sztuka była dla mnie taką formą opowiadania o sobie — przez sztukę mogłam tworzyć swój własny świat. Rodzice bardzo mnie motywowali do tego, żebym rozwijała się w tym kierunku, czyli zapewniali mi dodatkowe zajęcia, kursy rysunku. Dla nich chyba zawsze byłam czymś wyjątkowym ze względu na te swoje zainteresowania i talenty.*

Mimo że sytuacja polityczna w Ukrainie nigdy nie była spokojna, Nadia nigdy nie czuła, aby istotnie wpływało to na jej życie. Właściwie odczuła to dopiero w dorosłości, kiedy była już trochę bardziej świadoma. Rodzice zawsze robili wszystko, by nie zauważała żadnych konfliktów czy trudności wynikających z polityki. Jednak, jak opowiada, tuż przed wybuchem wojny w Ukrainie w 2022 roku sytuacja zarówno w kraju, jak i w życiu rodziny, ulegała stopniowemu pogorszeniu. Nadia miała poczucie, że polityka wchodzi do ich domu, że jej najważniejsze w tym etapie decyzje życiowe są uzależnione od tego, jak potoczy się sytuacja na granicy ukraińsko-rosyjskiej. Również w życiu jej rodziny narastało poczucie niepewności. Wtedy też rodzice Nadii, troszcząc się o jej bezpieczeństwo i dobrostan, zaczęli ją nakłaniać do tego, żeby wybrała studia za granicą, możliwie jak najbliżej Ukrainy. Chcieli jak najlepiej zaplanować przyszłość edukacyjną i zawodową córki.

> *Moja mama mówiła mi wtedy, że dla niej moje bezpieczeństwo, rozwój i przyszłość są najważniejsze. Tylko dlatego tak im zależało na tym, żebym wyjechała z Ukrainy.*

Nadia zauważa, że jej rodzice wiedzieli wtedy, że warunki sprzyjające stabilnemu rozwojowi życiowemu są możliwe tylko w bezpiecznym środowisku społeczno-politycznym. Wspólnie, całą rodziną, podjęli decyzję, że Nadia wyjedzie z kraju ogarniętego konfliktem zbrojnym. Taka decyzja została uznana za najbardziej racjonalną w zaistniałej sytuacji. Rodzice dziewczyny pozostali oczywiście w rodzinnym domu, jednak tereny, na których mieszkają, do tej pory są względnie bezpieczne. Początkowo Nadia zgodziła się na propozycję rodziców, ale mając przed sobą perspektywę opuszczenia miejsca, z którym była bardzo związana, i rozstania z rodzicami, czuła się bardzo niepewnie.

> *Nie wiedziałam, co mnie czeka. Z jednej strony czułam strach, z drugiej — nadzieję. Czułam się, jakbym wkraczała do jakiegoś nieznanego świata.*

Po czasie spędzonym w Polsce zaczęła jednak postrzegać krok, jaki zrobiła, jako szansę. Była też podekscytowana tym, że mogła rozpocząć studia na artystycznym kierunku, o czym zawsze marzyła. Przyjazd do Polski i rozpoczęcie studiów było w jej życiu bardzo ważną cezurą, wejściem w nowy etap życia.

> *Było to dla mnie bardzo trudno zostawić wszystko, co znam i kocham. Ale wiedziałam też, że muszę iść naprzód, że jestem w takim wieku, kiedy właśnie takie decyzje trzeba podjąć.*

Dziś odnosi się do decyzji swoich rodziców o konieczności wyjazdu do Polski z pełnym zaufaniem. Każdego dnia docenia ich wsparcie i dalekowzroczność.

Sposoby radzenia sobie

Nadia radzi sobie z życiem w obcym kraju, podejmując kilka strategii działania. Jak opowiada podczas rozmowy, jednym z bardzo ważnych źródeł wsparcia jest dla niej aktywne uczestnictwo w życiu uczelni i kontakt z innymi studentami. Dzięki temu czuje się bardziej związana z miejscem, w którym teraz mieszka, i próbuje stopniowo budować przynależność do społeczności studenckiej. Opowiada również, że najtrudniejsze były dla niej początki, kiedy to wszystko wydawało jej się obce — język, ludzie i miejsce. Jednak im częściej rozmawiała z innymi studentami oraz wykładowcami, tym bardziej czuła, że zaaklimatyzowanie się w tym miejscu jest dla niej możliwe.

Ponadto budowanie kontaktów z lokalną społecznością oraz rówieśnikami sprawia, że coraz lepiej rozumie zwyczaje panujące w Polsce i w pewnym stopniu przyjmuje sposób życia Polaków. Dzięki temu czuje się znacznie pewniej.

Bardzo ważnym czynnikiem, dzięki któremu Nadia funkcjonuje w Polsce na dobrym poziomie, jest utrzymywanie stałego kontaktu z rodziną, którą zostawiła w

Ukrainie. Dzięki codziennym rozmowom przez telefon czy inne komunikatory czuje, że cały czas pozostaje blisko najważniejszych osób w jej życiu. Jak sama mówi, to dodaje jej bardzo dużo siły i pomaga zachować spokój — niezależnie od tego, czy przechodzi przez trudniejsze, czy łatwiejsze chwile na emigracji.

> *Rozmowy z mamą, zwłaszcza, pomagają mi czuć, jakby rodzina była naprawdę obok mnie, mimo tak dużej odległości*.

Dziewczyna zauważyła, że kiedy stara się trzymać swoich codziennych rytuałów, poczucie stabilności rośnie. Bardzo dużą wagę przywiązuje do powtarzalnych czynności wykonywanych każdego dnia. Rano pije kawę, a po zajęciach stara się zawsze iść na spacer. Dzięki temu porządkuje swój dzień, zachowuje spokój i radzi sobie z poczuciem samotności, które jednak doskwiera jej podczas pobytu w Polsce. Wypełnianie codziennych rytuałów sprawia także, że Nadia ma poczucie, iż kontroluje swoje życie — nawet kiedy wokół niej jest bardzo dużo niepewności.

Tym, co pomaga jej czuć się w Polsce dobrze, jest również nauka języka polskiego. Dla niej znajomość języka jest kluczem do łatwiejszej integracji i budowania swojej przyszłości zawodowej. Opowiada, że stara się korzystać z każdej możliwości uczestniczenia w darmowym kursie języka polskiego, który często oferuje jej uczelnia. Każdego dnia podejmuje interakcje, nawet jeśli robi to w niedoskonały sposób. Przyznaje przy tym, że początkowo bardzo bała się podejmować próby mówienia w języku polskim, ale teraz, z każdym dniem, czuje, że wychodzi jej to coraz płynniej i dlatego też chętniej rozmawia z Polakami. Jej kontakty z innymi nie są jeszcze w pełni swobodne, ale dziewczyna wierzy, że niedługo — być może już za rok — będzie rozmawiać bez większych trudności.

Kierunek artystyczny, który Nadia wybrała, okazał się dla niej również bardzo pomocny. To właśnie na nim rozwija swoje pasje i ma ciągle cel, do którego dąży. Choć stara się przygotować na różne możliwości w swoim życiu — zarówno na pozostanie w Polsce, jak i na powrót do Ukrainy — czuje, że w obu krajach będzie mogła korzystać z wiedzy i kontaktów, które teraz zdobędzie.

> *Jeszcze nie wiem, gdzie będę za kilka lat, ale chcę być gotowa. Chcę mieć wybór.*

Otrzymywane wsparcie

Nadia otrzymuje pomoc zarówno ze strony swojej rodziny, jak i instytucji wspierających uchodźców w Polsce. Stanowi to dla dziewczyny duży zasób, który umożliwia jej codzienne funkcjonowanie i rozwój osobisty w nowym kraju. Regularna

pomoc finansowa płynąca od rodziców jest dla niej nieoceniona. Mimo trudnej sytuacji związanej z wojną w Ukrainie, jej rodzina robi wszystko, żeby zapewnić córce środki na życie i naukę w Polsce. Dzięki temu Nadia może opłacić mieszkanie, wyżywienie, transport i potrzebne na studia materiały.

> *Rodzice robią wszystko, co mogą, żebym mogła tu zostać i się uczyć. To wsparcie od nich jest zawsze ogromne. Ja mam się skupić się na studiach i nie myśleć na razie tak dużo o tym na przykład, że nie starczy mi na jedzenie*.

Pomoc rodziny nie sprowadza się tylko do pomocy finansowej – dla Nadii rodzina to nadal ogromne wsparcie emocjonalne. Choć ich kontakt ogranicza się do rozmów online, daje on dziewczynie poczucie ulgi, że życie jej rodziny toczy się dobrze, oraz stanowi dowód, że bliscy wierzą w nią i jej możliwości. Rodzice postrzegają edukację Nadii jako inwestycję w przyszłość, niezależnie od tego, czy wróci do Ukrainy, czy zostanie w Polsce. Z analizy rozmowy wynika, że wsparcie od bliskich, zarówno emocjonalne jak i finansowe, stanowi dla mojej rozmówczyni solidną ochronę przed skutkami długotrwałego stresu adaptacyjnego.

Poza pomocą rodziny, Nadia korzysta też z programów wsparcia dla ukraińskich studentów w Polsce. Ważne są dla niej darmowe kursy języka polskiego, ponieważ widzi realne efekty w postaci lepszej komunikacji z Polakami. Dzięki temu łatwiej odnajduje się wśród ludzi i w środowisku akademickim. Jak sama przyznaje: *Nauka języka to dla mnie priorytet – bez tego trudno byłoby naprawdę czuć się częścią tego kraju*. Darmowe kursy, organizowane przez uczelnię i organizacje pozarządowe, są dla niej szansą na szybszą naukę języka i stwarzają możliwość poznania innych studentów w podobnej sytuacji. To buduje jej poczucie wspólnoty i przynależności do określonej sieci wsparcia.

Warta podkreślenia jest także dostępność programów wsparcia psychologicznego przeznaczonego dla studentów z Ukrainy. Oferują one profesjonalną pomoc osobom, dotkniętym traumą wojenną, chronicznym stresem czy trudnościami emocjonalnymi związanymi z sytuacją uchodźczą. Nadia mówi, że choć nigdy nie znalazła się w sytuacji, w której jej życie byłoby bezpośrednio zagrożone wojną, to zmiana otoczenia, presja związana z podjęciem studiów prowadzonych w obcym dla niej języku i tęsknota za domem bardzo ją obciążają psychicznie. Dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej jest dla niej ważnym wsparciem, które pomaga jej dbać o swoje samopoczucie. Nadia dostaje też stypendium dla ukraińskich studentów, które pomaga pokryć część kosztów studiów.

Stypendium to dla mnie ogromna pomoc – dzięki niemu mogę pozwolić sobie na zakup materiałów, które są mi potrzebne do zajęć. Poza tym czuję, że ktoś wierzy, że mam jakiś potencjał i chce mnie wspierać.

Tabela 7 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Nadii
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Nadii
• Narastająca niestabilność polityczna w Ukrainie. • Decyzja o wyjeździe z Ukrainy – rozstanie z bliskimi i środowiskiem, które znała od dzieciństwa. • Próby adaptacji do życia w nowym kraju – trudności związane z barierą językową, odmiennym kontekstem kulturowym i społecznym i tęsknotą za rodziną. • Emocjonalne rozstanie z rodzicami, dziadkami, przyjaciółmi i domem. • Presja akademicka i codzienne wyzwania w nowym środowisku
Lista najważniejszych lekcji życiowych Nadii
• Bliskość rodziny, zarówno fizyczna, jak i emocjonalna, stanowi fundament poczucia bezpieczeństwa i motywacji. • Warto odnajdywać w sobie odwagę, nawet w obliczu niepewności i zmiany. • Zauważanie pozytywnego znaczenia aktywnej integracji społecznej – zaangażowanie w życie uczelni i kontakty z rówieśnikami. • Znaczenie osobistych rytuałów w zachowaniu równowagi. • Rola nauki języka w integracji i samodzielności. • Edukacja jako inwestycja w przyszłość. • Warto szukać wsparcia, zarówno instytucjonalnego jak i rodzinnego.

5.7. *Gdybym wiedziała…, nigdy nie zgodziłabym się na wyjazd* – Historia Julii

Kontekst życia bohaterki

Julia jest bardzo młodą kobietą i pochodzi z niewielkiej miejscowości w Ukrainie. Jak sama mówi, zawsze czuła się bardzo mocno związana ze swoją rodziną, zwłaszcza rodzicami, którzy okazywali jej najwięcej wsparcia i zapewniali poczucie bezpieczeństwa, zwłaszcza kiedy znajdowała się w sytuacjach kryzysowych.

Zawsze czułam, że mogę na nich liczyć, bez względu na wszystko. To było moje wsparcie, kiedy świat wokół mnie się walił.

Trudnym i niezwykle wymagającym momentem w jej życiu była wczesna ciąża – decyzję o urodzeniu i wychowaniu dziecka podjęła mając zaledwie 18 lat. Mimo młodego wieku była świadoma powagi nowej roli, jaką miała pełnić - roli matki.

Wiedziałam, że to jest naprawdę wielka odpowiedzialność, ale czułam taką miłość do mojego syna od pierwszej chwili i od początku chciałam dla niego jak najlepiej.

Ojciec dziecka początkowo był obecny w życiu Julii, ale nie spełniał oczekiwań związanych z odpowiedzialnością jako rodzic. W ich relacjach pojawiały się duże napięcia, a Julia czuła się coraz bardziej osamotniona, zwłaszcza jeśli chodzi o wypełnienie obowiązków.

Byłam zupełnie sama, on nie potrafił zapewnić nam niczego z tego, czego potrzebowaliśmy. Ja byłam zupełnie samotna, mimo że miałam dziecko, rodziców….

Pomimo niesprzyjających okoliczności, Julia nie zrezygnowała z prób uporządkowania swojego życia i zapewnienia lepszej przyszłości zarówno sobie, jak i swojemu synowi. Bardzo istotną rolę w tym procesie odegrali jej rodzice, którzy udzielili jej dużego wsparcia emocjonalnego i pomogli córce przeorganizować jej życie kiedy została samotną matką. Dzięki ich zaangażowaniu Julia podjęła decyzję o kontynuacji przerwanej edukacji. Jak mówi: *Bez rodziców nie dałabym rady. Pomogli mi znaleźć kursy, na które mogłam chodzić, chociaż nie było łatwo łączyć naukę z opieką nad dzieckiem*. Jako samotna matka nie mogła wrócić do pełnowymiarowej nauki, ale starała się podejmować kursy zawodowe, ponieważ miała nadzieję, że za jakiś czas uda jej się zdobyć zatrudnienie, a nawet stać się osobą samodzielną finansowo. Jednak kiedy wybuchła wojna, jej codzienność zupełnie się zmieniła. Wraz z konfliktem zbrojnym poczuła, że w jej życiu pojawia się kolejny kryzys. Spowodowało to, że miała poczucie straty po życiu, które sobie wyobraziła.

Wtedy znowu w moim życiu wszystko się zmieniło, znowu z dnia na dzień nie wiedziałam, co się dalej stanie, jak to będzie wyglądać. Ta moja nauka, praca, życie – wszystko stało się niepewne.

Pojawiły się ograniczenia w kontynuowaniu edukacji oraz rosnące zagrożenie dla bezpieczeństwa jej i jej rodziny. Wobec tego decyzja o emigracji stała się dla niej przymusowa – była motywowana przede wszystkim troską o bezpieczeństwo dziecka. Rodzice Julii, mimo własnej niepewności i ograniczonych zasobów finansowych, zdecydowali się wesprzeć córkę i wnuka w procesie migracji.

Mama i tata zrobili wszystko, co mogli. Znaleźli pieniądze, żeby wysłać mnie do Polski. To była trudna decyzja, pełna strachu, ale wtedy myślałam, że dla mojego syna to jedyna szansa.

Kobieta wyjechała z Ukrainy na krótko przed tym, jak działania zbrojne znacząco się rozwinęły. Była wspierana przez swoich rodziców w tej decyzji. Z domu zabrała ze sobą tylko najpotrzebniejsze rzeczy. Myślała wtedy, że symbolicznie zamyka jeden etap w swoim życiu. Miała cichą nadzieję na to, że pomimo strachu życie w Polsce pozwoli zacząć w pewnym sensie życie od początku. Jednak po przybyciu na miejsce była zupełnie zdezorientowana i jeszcze bardziej osamotniona. Zmieniła całkowicie otoczenie, nie znała języka polskiego, nie miała żadnych osób w społeczeństwie, które mogłyby ją wspierać. Te czynniki potęgowały tylko jej poczucie wyobcowania. Bardzo trudno było jej zaakceptować sytuację, w jakiej się znalazła. *Nie znałam języka, nie miałam przyjaciół. Czułam się bardzo samotna, nawet z synem przy sobie*. Mimo obecności dziecka, codzienne funkcjonowanie bez bliskości rodziców – dotychczas głównego źródła wsparcia emocjonalnego i praktycznego – było dla dziewczyny poważnym wyzwaniem psychicznym i organizacyjnym. Julia relacjonowała, że początki życia w nowym kraju wiązały się z intensywnym stresem oraz niepewnością co do przyszłości. Jednym z pierwszych kroków, które wykonała było podjęcie zatrudnienia w lokalnym sklepie. Zawarcie umowy o pracę na czas określony – ograniczonej do jednego roku – nie przyniosło jej jednak poczucia stabilności.

> *Umowa jest tylko na rok, więc cały czas boję się, co będzie potem. Nie mogę nic planować na przyszłość.*

Świadomość tej tymczasowości zatrudnienia skutkowała lękiem związanym z przyszłością i utrudniała planowanie dalszych działań zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym. Julia przyznała, że niepewność dotycząca przedłużenia umowy była dla niej źródłem nieustającego stresu, a obawy o możliwość utraty źródła dochodu miały bardzo negatywny wpływ na jej samopoczucie psychiczne, czy też zdolność do długoterminowego myślenia o swojej sytuacji w Polsce.

Dodatkowym obciążeniem była dla niej konieczność godzenia obowiązków zawodowych z opieką nad dzieckiem. Syn Julii został zapisany do przedszkola, co umożliwiło jej podjęcie pracy. Jednak ze względu na ograniczone godziny funkcjonowania placówki, Julia mogła pracować wyłącznie na poranne zmiany. Jej ograniczona dyspozycyjność nadal spotyka się z niezrozumieniem ze strony pracodawcy.

> *Pracodawca nie do końca rozumie, że muszę wracać po dziecko. (...) Czułam, że moje starania w pracy są na nic i że to mnie izoluje*.

Pomimo tych trudności, Julia kilkukrotnie deklarowała podczas rozmowy silne poczucie odpowiedzialności za dobro swojego dziecka - to właśnie mobilizowało ją do

wytrwałości w sytuacjach kryzysowych. Julia bardzo silnie wyrażała tęsknotę za rodziną oraz za emocjonalnym wsparciem, które kiedyś stanowiło o jej poczuciu bezpieczeństwa.

> *Dla syna chcę walczyć i nie poddawać się, choć jest ciężko.Brakuje mi mamy i taty, ich słów pocieszenia i po prostu ich pomocy. Czasem czuję się jakby mnie wszystko przerastało*.

Strategie radzenia sobie

Pomimo tego, że Julia bardzo stara się odnaleźć w nowej rzeczywistości, mierzy się jednak z niezliczonymi trudnościami. Najgorzej znosi brak stabilizacji i osamotnienie, które wzmaga w niej lęk o przyszłość. To sprawia, że nawet nie potrafi się zmotywować, znaleźć w sobie odwagi, żeby próbować zaadaptować się do społeczeństwa. Ma wrażenie, że nawet kiedy podejmuje wysiłek w tym kierunku, nie przynosi on żadnych rezultatów.

> *Staram się nie myśleć o moich problemach, skupiam się na tym, co muszę zrobić każdego dnia – opiece nad synem i pracy. Czasem mam wrażenie, że to jedyny sposób, żeby przetrwać.*

Codzienność Julii przypomina raczej funkcjonowanie w trybie przetrwania niż prawdziwe życie. Choć ma dostęp do darmowej pomocy psychologicznej, dotąd nie zdecydowała się z niej skorzystać. Z jednej strony dostrzega wartość takiego wsparcia, ale z drugiej obawia się, że rozmowa o trudnych uczuciach mogłaby ją jeszcze bardziej przytłoczyć:

> *Wiem, że rozmowa z psychologiem mogłaby mi pomóc, ale boję się, że będzie to dla mnie za dużo. Już sama codzienność mnie przytłacza, a dodatkowe analizowanie problemów jeszcze by mnie pogrążyło.*

Julia całkowicie wycofała się z prób nawiązywania nowych relacji. Początkowo miała potrzebę budowania kontaktów społecznych, ale bardzo szybko ta potrzeba zeszła na dalszy plan. Zrezygnowała z próby nawiązywania relacji, ponieważ boi się rozczarowania i czuje, że nie ma sił angażować się w te kontakty. Spotkania z ludźmi, które tak naprawdę mogłyby stać się dla niej źródłem wsparcia, wydają jej się zbyt wyczerpujące.

> *Nawiązywanie nowych znajomości wymaga ode mnie okropnie dużo energii i musiałabym się tak bardzo w to zaangażować, ja po prostu nie potrafię tego teraz zrobić. Boję się, że mogłabym zostać zraniona lub rozczarowana. Nawet znajomości z innymi Ukrainkami wydają się mi teraz za trudne.*

Choć kontakty społeczne mogłyby ułatwić jej codzienne życie i zapewnić pomoc w opiece nad dzieckiem, Julia nie ma motywacji, by je podejmować. Zamyka się w sobie,

a jej lęk o przyszłość stale narasta. Martwi się o pracę i o to, czy sama poradzi sobie z wychowaniem syna.

> *Codziennie myślę o tym, co będzie, kiedy skończy się moja umowa. Nie wiem, czy znajdę inną pracę, czy dam radę z wychowaniem syna. Często zostaję sama z tymi myślami i nie potrafię znaleźć wyjścia.*

Ze względu na poczucie bezradności i bardzo dużej niepewności Julia coraz bardziej się izoluje. Jej życie stało się dla niej bardzo dużym ciężarem, który musi dźwigać zupełnie sama, bez wsparcia bliskich. Wyobraża sobie, co mogłoby poprawić jej sytuację, ale nie potrafi podjąć działań, które by ją do tego doprowadziły. Brakuje jej sił i wiary, że kiedykolwiek będzie umiała samodzielnie zmienić swoje życie. Podsumowuje to w ten sposób: *Czasem czuję, że nie zasługuję na pomoc i że każda próba zmiany to będzie niepowodzenie. Nie chcę następny raz się rozczarować.*

Strategie radzenia sobie jakie prezentuje Julia wymagają ogromnego wysiłku, ale nie wystarczają, aby przełamać bariery psychiczne i społeczne. Julia żyje w stanie chronicznego stresu migracyjnego, w którym samotność i brak perspektyw na poprawę jej sytuacji pogłębiają poczucie zagrożenia i bezsilności.

Otrzymywane wsparcie

Podczas naszej rozmowy Julia wiele razy podkreśla, że w Polsce czuje się zostawiona sama sobie. Bardzo brakuje jej rodziny i bliskich osób, a ze względu na bariery językowe i kulturowe jej poczucie osamotnienia tylko rośnie. Kobieta czuje się zagubiona i zdezorientowana. Jednak w rzeczywistości nie jest zdana tylko na siebie, ponieważ korzysta z pomocy państwa i polskiego systemu socjalnego. Te zapomogi dają jej minimum środków finansowych potrzebnych do życia. Jednak kobieta podkreśla, że wsparcie finansowe jest bardzo ważne, ale nie zastępuje jej wsparcia emocjonalnego.

> *Bez tego dodatku, bez tej zapomogi byłoby mi naprawdę ciężko, no w każdej chwili moglibyśmy zostać z niczym, a dzięki temu mogę opłacać podstawowe rzeczy dla syna i w jakiś sposób jesteśmy zabezpieczeni, gdybym straciła pracę.*

Poza tym Julia otrzymuje też zasiłek dla samotnych matek. To dla niej kolejny ważny element codziennego bezpieczeństwa.

> *Ten zasiłek daje mi poczucie, że mam chociaż minimum, żeby przeżyć i nie być całkiem zdana na los.*

Mimo tych świadczeń Julia nie czuje, że to prawdziwe wsparcie. Umożliwiają jej tylko przetrwanie, ale nie rozwiązują tego, co dla niej najtrudniejsze – samotności, strachu o przyszłość i problemów w pracy. Brak rodziny i znajomych sprawia, że nie ma

na kogo liczyć przy wychowaniu dziecka, szukaniu pracy czy zwykłej rozmowie. Julia zdaje sobie też sprawę, że pomoc socjalna to tylko doraźne rozwiązanie.

> *Wiem, że te świadczenia to takie absolutne minimum. Nie znajdę dzięki nim pracy i nie wypełnią mi pustki, którą czuję na co dzień. Czasem mam wrażenie, że ktoś wrzucił mnie do obcego świata i zostawił samą sobie*.

Pytanie o sens

Doświadczenie wojny i przymusowej migracji wpłynęły mocno na to, jak patrzy obecnie na swoje życie. Kobieta bardzo często podczas naszej rozmowy mówi o pustce, z którą musi mierzyć się podczas pobytu w Polsce. Przyznaje, że bardzo trudno jest jej znaleźć jakikolwiek sens tego, co ją spotkało.

> *W gruncie rzeczy głęboko mam jeszcze nadzieję na to, że kiedyś będzie lepiej, że to wszystko się zmieni, ale na co dzień ja po prostu nieustannie żyję w stresie, że to zaraz wszystko się rozpadnie, że zostanę zupełnie sama, że wszystko, co jeszcze mam, stracę już do końca. To jest okropne uczucie. Nie mogę, nie mogę w tym zobaczyć żadnego sensu.*

Kobieta uważa wojnę za brutalne i niezrozumiałe dla samej siebie doświadczenie, odbierające bezpieczeństwo, stabilizację i kontakt z bliskimi. Samą migrację z dzisiejszej perspektywy postrzega nie jako wybór, ale jako konieczność, podjętą próbę, która ma doprowadzić ją do przetrwania. Jednak wspomina o tym, że żałuje decyzji o wyjeździe.

> *Nie planowałam wyjazdu, po prostu musiałam. To nie był wybór – to była konieczność.*

Ucieczka do Polski nie przyniosła jej poczucia ulgi ani nowego początku. Wręcz przeciwnie – życie tutaj stało się dla niej kolejnym źródłem chaosu, obcości i zagubienia. Julia ma wrażenie, że wszystko, co się wydarzyło, było dziełem przypadku i nie ma w tym żadnej logiki ani głębszego sensu. Jak mówi, czuje się czasem jak marionetka w rękach sił, na które nie ma żadnego wpływu.

Brak wiary w sens tego, co ją spotkało, sprawia, że Julia często czuje się samotna, nieufna wobec przyszłości i zagubiona. Choć na co dzień pracuje, opiekuje się dzieckiem i stara się funkcjonować normalnie, towarzyszy jej uczucie, że wszystko to dzieje się bez większego celu: *Czasem pytam siebie: po co to wszystko? Ale nie znajduję odpowiedzi.* Julia nie oczekuje wielkich rozwiązań ani cudów. Jej pragnienia są proste – chciałaby poczuć, że to, co przeżyła, miało jakiś sens.

> *Chciałabym wierzyć, że to wszystko nie było na darmo, że nie jestem tylko przypadkową ofiarą losu*.

Na razie jednak, zmagając się z ciągłym stresem i niepewnością, nie potrafi znaleźć sposobu, by nadać swoim doświadczeniom znaczenie czy znaleźć w nich punkt oparcia.

Tabela 8 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Julii
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Julii
• Wczesna ciąża w wieku 18 lat • Przerwanie edukacji i trudności w łączeniu nauki z opieką nad dzieckiem • Wybuch wojny w Ukrainie – przymusowa decyzja o emigracji ze względu na zagrożenie życia i przyszłości jej i jej dziecka • Migracja do Polski – poczucie dezorientacji i osamotnienia • Niestabilne zatrudnienie i brak perspektyw zawodowych • Brak motywacji do budowania nowych relacji społecznych • Poczucie braku sensu • Chroniczny lęk i niepewność co do przyszłości
Lista najważniejszych lekcji życiowych Julii
• Rodzina jako najważniejsze źródło wsparcia i bezpieczeństwa • Miłość i odpowiedzialność wobec dziecka jako priorytet • Samotność i izolacja osłabiają psychicznie, ale trzeba skupić się na przetrwaniu z dnia na dzień • Trudności adaptacyjne wymagają czasu i cierpliwości • Codzienne obowiązki mogą stać się mechanizmem przetrwania • Życie to ciągła walka o sens i stabilizację.

5.8. *Cały czas mam nadzieję, że wrócimy* – Historia Saszy

Kontekst życia bohaterki

Sasza jest młodą kobietą spodziewającą się dziecka. Przyjechała do Polski ze wschodniej części Ukrainy. Dużo opowiadała mi o tym, że ze względu na miejsce zamieszkania w ciągu całego jej życia pojawiło się wiele momentów, w których już mieli uciekać z domu. Mówi więc, że być może do tematu wojny oraz poczucia niepewności i strachu powinna być przyzwyczajona. Jednak w rzeczywistości są to uczucia, do których nigdy nie potrafiła się przyzwyczaić. Zawsze miała nadzieję, że kolejnego widma ucieczki nie będzie, tymczasem w jednym z najważniejszych momentów jej życia to widmo się spełniło.

Od czasów studenckich Sasza miała narzeczonego, za którego wyszła tuż po zakończeniu studiów. Kobieta wspomina, że obecny mąż zawsze był dla niej oparciem w

najtrudniejszych chwilach. Dzień ślubu był dla niej najszczęśliwszym dniem w życiu. Sasza z mężem rozpoczęli budowę domu oraz postanowili powiększyć rodzinę. Mieli dużo planów i nadziei na przyszłość. Obecnie spodziewają się pierwszego dziecka, ale zawsze wyobrażali sobie, że będą ich mieli kilkoro. Po wybuchu wojny jej mąż został powołany do wojska, podobnie zresztą jak jej ojciec. Sasza z matką zdecydowały się uciekać i wyjechać do Polski. Rozstanie było dla kobiety bardzo bolesnym doświadczeniem. Miała wtedy wrażenie, że traci część siebie. Odczuwała bardzo duży strach, jednak uznała, że ze względu na dziecko i jego bezpieczeństwo musi zdecydować się na wyjazd. Jak później mówiła w rozmowie, ta decyzja nie była do końca przemyślana, była podjęta w pośpiechu i w wielkim lęku. Sasza i jej mama zabrały tylko najpotrzebniejsze rzeczy – dokumenty, trochę ubrań i kilka rodzinnych pamiątek. Po przekroczeniu granicy spotkały się z dużą życzliwością ludzi. Organizacje i zwykli mieszkańcy oferowali im schronienie, jedzenie i pomoc w odnalezieniu się w nowym miejscu. Mimo tego pierwsze tygodnie i miesiące w Polsce były bardzo trudne. Sasza nie znała języka, nie rozumiała lokalnych zwyczajów, nieustannie martwiła się o męża. Najbardziej bolał ją brak kontaktu z nim. Każda wiadomość czy telefon dawały jej chwilową ulgę i nadzieję, ale jednocześnie przypominały o tym że teraz są skazani na życie osobno. W zaawansowanej ciąży żyła w ciągłym napięciu i tęsknocie – o swoją przyszłość i o przyszłość dziecka. Myśli o mężu były dla niej najważniejsze, a jego nieobecność pogłębiała poczucie samotności.

Ogromnym wsparciem jest dla niej mama. To ona pomaga jej w codziennych sprawach organizacyjnych, ale też bardzo troszczy się o jej samopoczucie psychiczne. Kobiety starają się dużo rozmawiać o swoich przeżyciach i odczuciach, to daje im poczucie normalności. Ponadto wspólnie pielęgnują pamięć o dawnym życiu. Obie, mimo trudnej sytuacji, jeszcze bardziej się do siebie zbliżyły i rozwinęły więź, która ich łączyła. Dzięki czemu żadna z nich nie czuje się pozostawiona samej sobie.

Z czasem zaczęła coraz bardziej przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości. Jak mówi, do tej pory żyje w dużym stresie, ale stara się przy tym wszystkim myśleć o dziecku i o tym, żeby stworzyć dla niego bezpieczne życie. Często powtarza, że przyszłe macierzyństwo jest dla niej jednocześnie siłą i motywacją, jak i powodem do zamartwień. Bardzo chciałaby, żeby jej dziecko dorastało w świecie wolnym od przemocy i niepewności oraz przede wszystkim w pełnej rodzinie. Sasza utrzymuje kontakt ze swoim mężem, choć jest on trudny i nieregularny. W tym momencie bardzo trudno jej przeżyć to, że musieli odłożyć swoje plany na bok w tak ważnym dla nich momencie życia. Kiedy

myśli o mężu, czuje tęsknotę, lęk, żal, ale też nadzieję, ponieważ cały czas pielęgnuje w sobie wizję wspólnego i szczęśliwego życia.

Sposoby radzenia sobie

Wybuch wojny i wyjazd do Polski był dla Saszy niewątpliwie kryzysem życiowym. Była zmuszona zmienić wszystko w momencie, w którym poczucie stabilności i pewnej przyszłości było dla niej jednym z priorytetów. Czas oczekiwania przyjścia na świat dziecka od samego początku był dla niej dość szczególny. Być może właśnie dlatego bardzo szybko starała się zmobilizować do działania, kiedy już przyjechała do Polski. Pomimo poczucia przeżytej traumy miała wrażenie, że najlepiej byłoby, gdyby zdążyła się tutaj zadomowić, zanim urodzi się jej syn, ponieważ cały czas musiała korzystać z opieki zdrowotnej. Zapewnienie sobie dostępu do lekarza specjalisty bez ponoszenia żadnych opłat było dla niej jedną z najważniejszych kwestii organizacyjnych. Jak wspomina, bardzo bała się osiąść w jednym miejscu i żyć w przekonaniu, że czas jej ucieka, a ona nie rozwiązuje żadnych pojawiających się na uchodźstwie problemów. Wspomina, że myśl, iż niedługo zostanie mamą, bardzo ją wtedy ratowała i popychała do przodu. Opowiada, że dla niej życie w Polsce, jak do tej pory, jest „łamigłówką". Jest mnóstwo punktów, które musi rozwiązać, zanim urodzi się jej dziecko, i im więcej ich ma za sobą, tym pewniej czuje się na co dzień. Jest świadoma też tego, że po przyjściu na świat syna w jej „łamigłówce" pojawią się kolejne punkty.

Jak wspomniałem, Sasza przyjechała do Polski z mamą. Od tej pory są nierozłączne, mieszkają razem, wspólnie spędzają wolny czas. Mama jest dla Saszy ogromnym wsparciem. Przejęła wiele jej obowiązków, zajmuje się zakupami, sprzątaniem, organizowaniem wyprawki dla wnuka. Sasza z kolei pomaga mamie w formalnościach oraz w tłumaczeniu języka w różnych sytuacjach przy użyciu nowoczesnych technologii. Obie nie czują się jeszcze pewnie w posługiwaniu się językiem polskim. Młoda kobieta wskazuje, że to właśnie dzięki mamie po przyjeździe do Polski mogła się całkowicie skupić na swoim zdrowiu i na tym, żeby psychicznie udźwignąć nową, bardzo wymagającą sytuację. Przy tym zaznacza, że co jakiś czas rozmawiają o tym, jak zaplanować swoje najbliższe tygodnie i miesiące, jak podzielić się obowiązkami oraz co w ogóle mogą lub muszą zrobić.

Sasza otrzymuje również wsparcie emocjonalne od innych uchodźczyń. Wzięła udział w kilku spotkaniach grupy wsparcia dla uchodźców i tam zbudowała sobie małą sieć kontaktów. Rozmowy z ludźmi o podobnych doświadczeniach są dla niej dużą ulgą.

Długo miałam taką myśl, że ja dam sobie radę sama, że tak będzie nawet łatwiej, ale ktoś mnie zachęcił, żebym poszła na taką grupę wsparcia, i okazało się, że trochę mnie to pokrzepia, że posłucham o czyimś życiu, o tym, jak u kogoś innego to wygląda, i że mogę też opowiedzieć, co mi tutaj najbardziej doskwiera i czego się boję. Bardzo mnie to podnosi na duchu, zauważam.

Czerpie także pomoc od organizacji pozarządowej. To właśnie tam zyskała wiele informacji i porad prawnych oraz tych dotyczących zapewnienia sobie bezpłatnych świadczeń zdrowotnych. Dzięki organizacji dostała też wiele paczek z elementami wyprawki dla syna.

Kobieta stara się także uczyć języka polskiego. Chodzi na kurs przeprowadzany przez wspomnianą organizację. Stara się cały czas zyskiwać informacje o tym, jak wygląda sytuacja uchodźców w Polsce oraz jak zmieniają się sytuacje dotyczące konfliktu zbrojnego trwającego w jej ojczyźnie. Takie czynności dają jej większe poczucie kontroli. Sama wyrabia sobie zdanie na temat tego, jak sprawy dalej mogą się potoczyć. Nieustannie stara się oswoić z myślą, że będzie musiała zostać w Polsce na kolejne lata. To oznacza, że po urlopie macierzyńskim konieczne będzie dla niej podjęcie tutaj pracy. Stara się więc zabezpieczyć na różne ewentualności, wyobrazić sobie lub przewidzieć, gdzie najłatwiej będzie mogła znaleźć godne miejsce zatrudnienia.

Wspomina także o tym, że stara się zaakceptować zdarzenia, na które ona sama nie ma wpływu.

Na początku pytałam tylko: dlaczego ja, dlaczego mnie to spotyka i to w takim momencie, no ale przecież co to da, że ja sobie zadaję takie pytania? Przecież ja nie zatrzymam wojny. Musi się zdarzyć to, co musi. Nic na to nie poradzę. Ja mogę się tylko nauczyć żyć w tym, co mam.

To nie znaczy jednak, że Sasza się poddała – przeciwnie. Ta akceptacja pozwoliła jej skupić się na tym, co realne i możliwe, i dała jej siłę do życia mimo ogromnych trudności.

Otrzymywane wsparcie

Po przyjeździe do Polski Sasza otrzymała dość szeroką pomoc jako uchodźczyni z Ukrainy. Skorzystała zarówno z systemowego wsparcia państwa oferowanego uchodźcom, jak i czerpała korzyści z działań organizacji pozarządowej funkcjonującej na Podbeskidziu. Pomocą okazały się dla niej także relacje interpersonalne, zarówno z mamą, jak i z szerszą społecznością ukraińskich uchodźczyń przebywających na Podbeskidziu. Sasza zabezpieczyła swoje podstawowe potrzeby dzięki świadczeniom

socjalnym oraz dostępowi do bezpłatnej opieki zdrowotnej. Skorzystała także z lokalu tymczasowego dla uchodźców.

> *Bez tej pomocy nawet nie wiedziałabym, od czego zacząć. To wszystko dało mi jednak taki kierunek do działania, no i nadzieję na to, że jakoś uda się tutaj poprowadzić takie życie, jakie chciałabym zapewnić swojemu synowi*.

Warto wspomnieć, że wszystkie porady psychologiczne, prawne, kursy języka polskiego oraz uczestnictwo w grupach wsparcia były dla Saszy świadczone nieodpłatnie.

Tabela 9 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Saszy
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Saszy
• Wybuch wojny w Ukrainie w 2022 roku – moment, który całkowicie zmienił jej plany i wyobrażenie o przyszłości. • Powołanie męża do wojska i wymuszona rozłąka. • Decyzja o ucieczce z kraju, będąc w ciąży i pod presją zagrożenia życia. • Przymusowa migracja do Polski i konieczność odnalezienia się w zupełnie nowym miejscu. • Zderzenie z obcym językiem i kulturą • Codzienna niepewność i tęsknota za mężem walczącym na froncie. • Perspektywa samotnego macierzyństwa w trudnych warunkach. • Zmaganie się ze stratą, lękiem o przyszłość i przewlekłym stresem.
Lista najważniejszych lekcji życiowych Saszyy
• Rodzina i bliskie relacje są fundamentem przetrwania w trudnych momentach. • Wewnętrzna siła i odporność psychiczna pozwalają przezwyciężyć nawet traumatyczne wydarzenia. • Akceptacja rzeczywistości, której nie można zmienić, jest ważna do zachowania względnej równowagi psychicznej. • Małe, codzienne rytuały i działania pomagają utrzymać poczucie kontroli i stabilności. • Macierzyństwo to silne źródło sensu, nadziei i motywacji do działania. • Wsparcie społeczne, zarówno formalne (organizacje, instytucje), jak i nieformalne (wspólnota uchodźców), ma bardzo duże znaczenie w procesie adaptacji. Nie można bać się pytać i korzystać z pomocy. • Nadzieja i wiara w lepszą przyszłość pomagają przetrwać okresy niepewności.

5.9. *Jeszcze kiedyś wszyscy znów będziemy razem, tak jak powinno być* - Historia Sofii

Kontekst życia bohaterki

Uczestniczką badania była także Sofia, matka Saszy. Sofia jest żoną nauczyciela, która przed wybuchem wojny nie pracowała zawodowo. Jej codzienność była skupiona wokół domu i rodziny.

> *Byliśmy zwyczajną rodziną. Nie jakoś szczególnie bogatą, ale szczęśliwą i najważniejsze było dla nas to, że byliśmy razem*.

Życie kobiety było do pewnego momentu bardzo uporządkowane, jednak wybuch wojny zburzył wszystkie jej dotychczasowe rutyny. Kobieta widziała, że sytuacja polityczna w jej ojczyźnie, a szczególnie na terenie, na którym mieszkała wraz z rodziną, robi się coraz trudniejsza. Jej mąż został powołany do wojska, a warunki życia jej i jej córki stale się pogarszały. Ze względu na zdrowie córki, która spodziewa się dziecka, obie podjęły decyzję o wyjeździe.

> *Ja chyba nawet tego nie traktowałam jak ucieczkę, tylko jak żywą walkę o życie, zdrowie mojej córki i nienarodzonego jeszcze wnuka. Musiałby pan być w tamtym miejscu, to było naprawdę wyjątkowe. Nie widziałyśmy, co będzie następnego ranka. Ja czułam, że nie mam żadnego wyboru*.

Podobnie jak było w przypadku Saszy, Sofia też odczuwała, że największymi trudnościami życia w Polsce są brak znajomości języka i niepewność co do przyszłości. Ona również musiała czasowo rozstać się z mężem, z którym zawsze była bardzo mocno związana. Razem z córką skorzystała jednak z pomocy, którą oferowało lokalne stowarzyszenie. Dość szybko znalazła więc pracę jako opiekunka osoby starszej. Praca była dla niej jednym z priorytetów, dlatego że dobro córki w zaawansowanej ciąży i przyszłego wnuka było dla niej najważniejsze. Czuła się, jakby była w tej sytuacji jedynym żywicielem rodziny, dlatego zachowywała się w sposób bardzo zdeterminowany. Nawet jeśli początkowo praca wydawała jej się trudna i niekoniecznie całkowicie jej odpowiadała, to potem bardzo szybko zaczęła dostrzegać jej superlatywy. Obecnie Sofia czuje, że zapewnia sobie i córce stabilność finansową, a przy tym na co dzień spełnia się w swojej pracy. Nie miała wcześniej żadnego doświadczenia w tego rodzaju usługach, ale była bardzo zaangażowana, żeby zdobywać odpowiednie umiejętności.

> *Nie wstydzę się tej pracy, dla mnie najważniejsze jest teraz to, że mogę zarabiać, że mogę zadbać o moją rodzinę, to się liczy*.

Sofia bardzo starała się także zapewnić córce emocjonalne wsparcie, a jednocześnie w obecności córki czerpała największą motywację do działania.

> *Czasami w nocy budzę się i po prostu bardzo się boję, budzę się z lękiem. No ale patrzę wtedy na Saszę i widzę, że właśnie dla niej muszę być silna, nie mogę się poddawać, bo się czasami boję, tylko trzeba dalej robić to, co do mnie należy.*

Relacja z córką także dla Sofii nabrała szczególnego znaczenia. Po przyjeździe do Polski, podobnie jak Sasza mówiła o relacji z matką w swojej opowieści, z upływem czasu Sofia zaczęła podchodzić również z większym entuzjazmem do ewentualnych kontaktów z lokalną społecznością.

> *Na początku czułam się tutaj jak zupełnie obcy człowiek, ale potem, jak zobaczyłam, jak życzliwi są tutaj ludzie, to zaczęłam się przekonywać, otwierać. Dużo mi tutaj pokazali, chociaż ja nie przejmuję nowości tak łatwo.*

Sposoby radzenia sobie

Po przyjeździe do Polski Sofia radziła sobie z tą trudną sytuacją życiową przede wszystkim dzięki silnemu poczuciu odpowiedzialności za swoją rodzinę. Okazała się także osobą dość odporną psychicznie i gotową do adaptacji. Od samego początku korzystała również z dostępnego wsparcia lokalnego stowarzyszenia. Wiele razy w rozmowie podkreślała, że największą siłą dla niej są więzi rodzinne, szczególnie relacja z córką. Bardzo starała się także, dla swojego komfortu psychicznego, pielęgnować kontakt ze swoim mężem.

Podjęcie pracy, nawet pomimo braku doświadczenia w tym sektorze usług, również było dla niej sposobem poradzenia sobie z napięciem emocjonalnym i lękiem. Zaczęła czuć się potrzebna i bardzo przydatna, a dzięki regularnej wypłacie zyskała stabilność finansową. Wtedy mogła również finansowo wspomagać córkę. Ponadto wykonywanie rutynowych czynności pomagało poradzić jej sobie z wrażeniem braku kontroli nad własnym życiem. Kiedy każdy jej dzień był szczegółowo zaplanowany, także czas, który spędzała w pracy, miała wrażenie, jakby kontrolę odzyskiwała, jakby tworzyła wokół siebie mały świat, którym tylko ona zarządza. Jak mówiła, to pozwoliło jej choć na chwilę zapomnieć o trudnej sytuacji i poczuć, że ma nadal jakikolwiek wpływ na własne życie. Wspomina, że był taki moment, w którym myślała, że wojna i ucieczka przed wojną całkowicie zabrały jej ten wpływ.

Sofia często spotyka się z trudnościami formalnymi. Nie wie, gdzie mogłaby sprawdzić, jak dokonać jakiejś formalności. Nie wie też, jak w tym kontekście poradzić sobie z barierą językową, ale w takich sytuacjach może liczyć na pomoc swojej córki.

Wiele razy powtarza, że gdyby nie Sasza, to prawdopodobnie nie poradziłaby sobie z żadnym ważnym załatwieniem. Sasza bierze na siebie wszystko, co Sofii w tym zakresie sprawia trudność. Dzięki temu kobieta może skupić się na codziennej pracy i stwarzaniu komfortowych warunków do życia w ich tymczasowym miejscu zakwaterowania. Jej córka tymczasem znacznie lepiej orientuje się w całym systemie wsparcia.

Mimo silnego poczucia straty Sofia stara się nie rozmyślać i nie rozpamiętywać przeszłości oraz swojego życia, które odeszło. Co prawda podczas rozmów z córką często wracały do miłych wspomnień, ale obie nawzajem starały się ukierunkowywać swoje postrzeganie przeszłości tak, aby nie czuć żalu z powodu tego, co minęło, a pielęgnować w sobie nadzieję na to, że ich życie jeszcze wróci na właściwe tory.

Sofia dużo czasu spędza na modlitwie. Uważa ją za ważny sposób radzenia sobie ze stresem związanym z nową sytuacją. Modlitwa jest źródłem jej wewnętrznej siły.

> *To jest bardzo proste, kiedy się modlę, mam wrażenie, że nie jestem sama, że dam sobie ze wszystkim radę i pójdę dalej, nawet jak mi będzie ciężko*.

Pomimo tego, że kobieta jest bardzo zaangażowana w to, żeby przyzwyczaić się do życia na emigracji, to jednak wciąż wierzy, że kiedyś wróci do Ukrainy. W jej narracji bardzo silnie wybrzmiewa pragnienie, aby połączyć ze sobą całą rodzinę i odbudować ich życie w ojczyźnie.

> *Ja po prostu wierzę, że kiedyś wrócimy, może to już nie będzie ten sam świat, my już będziemy inni, ale wrócimy do siebie jako rodzina.*

Otrzymywane wsparcie

Sofia korzysta z różnych form wsparcia finansowego ze strony państwa, jak i ze strony organizacji pozarządowej. Bardzo docenia wszystkie te formy i widzi, jak wiele dają jej w procesie przystosowania się do nowego życia. Sofia i Sasza zyskały zakwaterowanie w dawnym domu wczasowym. Kobieta wspomina, że dzięki temu nie martwi się tak bardzo kosztami utrzymania całego mieszkania, choć z drugiej strony wie, że niedługo może być im potrzebne więcej przestrzeni.

Forma zakwaterowania, z jakiej korzystają Sofia i Sasza, jest częścią szerszego systemu wsparcia dla uchodźców. W ramach tych działań uchodźcy mają dostęp do wielu form pomocy, między innymi bezpłatnej opieki zdrowotnej, wsparcia prawnego i administracyjnego, pomocy psychologicznej, kursów językowych i szkoleń zawodowych (Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, 2025). Sofia podkreśla, że stabilne miejsce do życia na samym początku było fundamentem jej codzienności w Polsce.

To, że mamy gdzie mieszkać, nie martwimy się za dużo wydatkami na to mieszkanie, że nie grozi nam to, że nagle będziemy musiały się przeprowadzić, to mi daje ogromny spokój ducha, bo mogę się po prostu skupić na pracy, opiekować się córką, niedługo wnukiem. To jest niebagatelne wsparcie.

Wsparcie mieszkaniowe jest dla niej najbardziej namacalne, ale korzysta także z innych dostępnych form pomocy. Ona sama już kilkukrotnie skorzystała z bezpłatnych świadczeń medycznych, regularnie korzysta także z pomocy prawnej i wsparcia w sprawach administracyjnych, dzięki któremu udało jej się pozyskać już kilka świadczeń socjalnych.

Tabela 10 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Sofii
Opracowanie własne

Lista zdarzeń krytycznych w życiu Sofii
• Eskalacja działań wojennych w Ukrainie – nagła destabilizacja dotychczasowego życia. • Powołanie męża do służby wojskowej – utrata wsparcia i opieki ze strony męża. • Zagrożenie zdrowia córki w zaawansowanej ciąży. • Decyzja o wyjeździe z Ukrainy – trudny moment konieczności opuszczenia ojczyzny. • Początki pobytu w Polsce – bariery językowe, kulturowe i początkowa niepewność materialna. • Poczucie obcości i wykluczenia na początku pobytu – trudność w poradzeniu sobie z emocjami. • Trudności w próbach nauki języka.
Lista najważniejszych lekcji życiowych Sofii
• Siła więzi rodzinnych – bliskość emocjonalna i wsparcie rodziny jako fundament przetrwania. • Odpowiedzialność za bliskich – motywacja do działania i walka o bezpieczeństwo najbliższych. • Znaczenie wsparcia społecznego i instytucjonalnego – warto korzystać z dostępnych pomocy. • Aktywność zawodowa jako źródło poczucia sprawczości i stabilizacji. • Wartość drobnych, pozytywnych momentów w trudnych czasach – czerpanie siły z codziennych radości. • Nadzieja na przyszłość i powrót do rodziny – należy wierzyć w odbudowę życia i utrzymanie więzi.

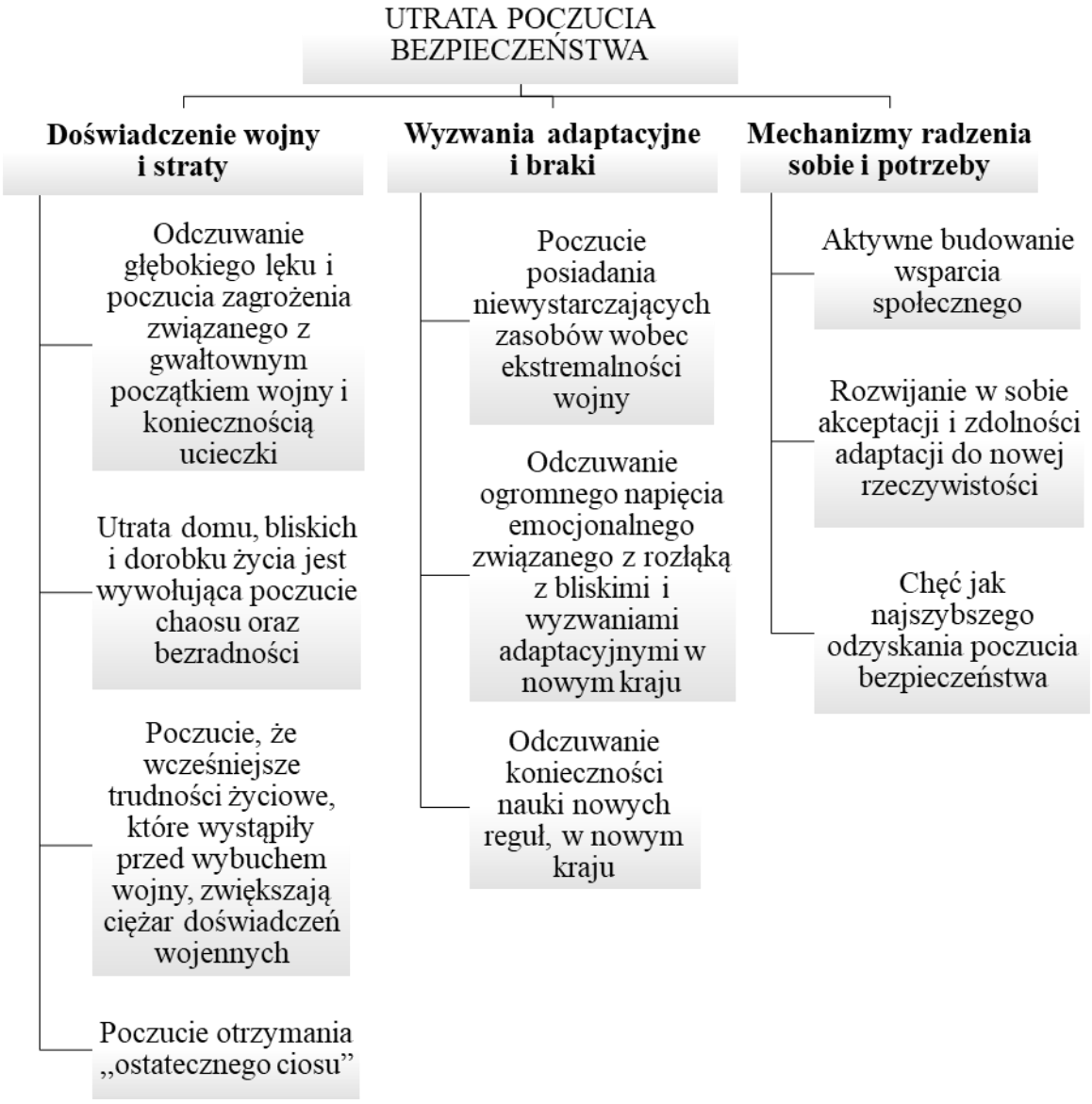
6. UCZENIE SIĘ UKRAIŃSKICH UCHODŹCZYŃ WOJENNYCH

Niniejsza część pracy przedstawia wyniki badań własnych, których celem było ukazanie doświadczeń ukraińskich uchodźczyń wojennych przebywających w Polsce oraz sposobów, w jakie uczą się funkcjonowania w nowej rzeczywistości. Rozdział obejmuje trzy główne obszary: uczenie się poprzez przeżywanie emocji, uczenie się w działaniu oraz uczenie się poprzez tworzenie strategii radzenia sobie w nowej rzeczywistości. W ich obrębie wykazano bardziej szczegółowe kategorie, odnoszące się m.in. do poczucia bezpieczeństwa, doświadczenia traumy, potrzeby wsparcia, dostępu do różnych zasobów czy budowania sieci społecznych. Struktura tej części opiera się na przedstawieniu indywidualnych aspektów doświadczeń każdej z rozmówczyń, jak i opisać wspólne wzory i mechanizmy obecne w ich narracjach. Rozdział ma na celu zrozumienie procesów adaptacji i uczenia się w sytuacji przymusowej migracji w sposób pogłębiony, a także ukazanie, w jaki sposób kobiety nadają znaczenie własnym doświadczeniom i kształtują strategie radzenia sobie w nowej rzeczywistości.

6.1.Uczenie się ukraińskich uchodźczyń wojennych w procesie rozpoznawania stanów emocjonalnych związanych z wojną i uchodźstwem

6.1.1. Utrata poczucia bezpieczeństwa

Wykres 1 . Utrata poczucia bezpieczeństwa
Opracowanie własne



Rozmówczynie zgodnie podkreślają, że doświadczeniu wojny i uchodźstwa towarzyszył silny, często paraliżujący lęk związany przede wszystkim z nagłą utratą poczucia bezpieczeństwa i koniecznością odnalezienia się w całkowicie nowej i nieprzewidywalnej dla nich rzeczywistości. W ich relacjach powtarzają się wątki dotyczące poczucia chaosu, zagrożenia oraz bezradności wobec wydarzeń, na które nie miały żadnego wpływu. W efekcie doświadczenia wojny narratorki odczuwały silny

strach o własne życie i życie najbliższych pozostających w kraju objętym wojną. Moment wyjazdu był dla wielu z nich bardzo trudny, ponieważ musiały podjąć szybką decyzję o przeprowadzce, a doświadczenie pozostawienia domu, dorobku życia i ważnych relacji było dla nich bolesne. Borykały się wtedy z poczuciem straty i wewnętrznego rozdarcia, zatrzymania się między dwoma światami. Lęk nie opuszczał ich również po przyjeździe do Polski. Rozmówczynie mierzyły się z trudnościami adaptacyjnymi, takimi jak bariera językowa, wynikającymi z braku znajomości zasad funkcjonowania w polskim społeczeństwie. Lęk wzmagała także często niepewne warunki finansowe życia. Rozmówczyniom towarzyszyło także poczucie osamotnienia oraz przerastającej ich siły odpowiedzialności za zapewnienie bezpieczeństwa sobie i bliskim w zupełnie nowych warunkach. Lęk stał się stałym elementem ich codzienności, był jednocześnie bezpośrednią reakcją na bezpośrednie zagrożenie oraz odpowiadał za odczuwane przez narratorki długotrwałego napięcia związane z życiem na obczyźnie. Niektóre kobiety lepiej sobie radziły z wydarzeniami dotyczącymi wojny i migracji. Rozmówczynie prezentują więc różnorodne reakcje psychiczne i mają indywidualne sposoby podejścia do trudnych sytuacji.

Natasza dawniej postrzegała bezpieczeństwo jako trwały element swojej codzienności, było dla niej czymś oczywistym, czymś, co towarzyszy człowiekowi przez całe życie z ewentualnymi małymi przerwami. Wybuch wojny w Ukrainie całkowicie odmienił jej perspektywę i zburzył dotychczasowy porządek, w jakim żyła. Znała mechanizmy radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, ponieważ jako psycholożka miała odpowiednią wiedzę na ten temat. Okazało się jednak, że żadne przygotowanie zawodowe nie mogło pomóc jej w rzeczywistości wojny. Jak wspomina, pierwsze dźwięki eksplozji wywoływały u niej paraliżujący strach, miała też poczucie, jakby czas się zatrzymał. Wraz z nasileniem działań wojennych strach i niepewność zaczęły całkowicie dominować jej codzienne funkcjonowanie. Do momentu wybuchu wojny bardzo dużo energii i czasu poświęciła temu, żeby budować swoją pozycję zawodową, a także swoje życie prywatne. Z mężem wybudowali dom, w którym zamierzali spędzić razem ze swoim małym synkiem czas do końca życia. Ostatecznie jednak wszyscy musieli podjąć decyzję o ucieczce. Spakowali tylko najpotrzebniejsze rzeczy, próbując przy tym ocalić symboliczne przedmioty, przypominające im o przeszłości. Natasza wspomina, że także podczas przygotowań do wyjazdu czuła paniczny strach. Bycie uchodźczynią we własnym kraju postrzegała jako wewnętrzny paradoks. Była przerażona, że jest to jej realne doświadczenie. Natasza miała jednak przy tym wszystkim

nadzieję, że po przekroczeniu granicy szybko odbuduje swoje stabilne życie. Z czasem jednak zaczęła dostrzegać, że nie powinna tego oczekiwać.

> *Zawsze sądziłam, że bezpieczeństwo to coś, co zawsze będzie mi dane, aż do momentu, kiedy w Ukrainie wybuchła wojna i naprawdę bardzo zmieniła moje życie, przecież jako psycholog uczyłam się, jak działa ludzki umysł i jak radzić sobie w takich sytuacjach, a nawet jak pomóc innym wtedy odnaleźć spokój, ale nic mnie nie przygotowało na wojnę, kiedy ona się zaczęła, miałam wrażenie, że moje serce przestaje bić, byłam już wtedy bez pracy, wszystko się zmieniło i to ciągłe poczucie zagrożenia, które już miałam wrażenie, że na zawsze widzę w codzienności, to że zdecydowaliśmy się uciekać, to było bardzo trudne, bardzo długo o tym myśleliśmy, bo całe nasze życie do tej pory było skupione na tym, żeby uwić sobie takie bezpieczne gniazdko, no ale w końcu się zdecydowaliśmy i uciekliśmy, jednocześnie miałam wrażenie, że w Polsce jakoś szybko się pozbieramy, że po prostu znajdziemy schronienie i od tego momentu znów poczujemy się bezpiecznie, ale to poczucie bezpieczeństwa jeszcze bardziej tutaj znikało, zwłaszcza na początku* (Natasza).

Dla Kateriny wybuch wojny był momentem przełomowym, brutalnie przerwał jej dotychczasowe życie. Także u niej zetknięcie się z realiami wojennymi wywołało ogromny strach i poczucie chaosu. Bardzo trudno było jej się pogodzić z nową rzeczywistością i szybko stało się dla niej jasne, że opuszczenie kraju to jedyna możliwa decyzja. Była to jednak decyzja bardzo złożona — jednocześnie niosła ze sobą poczucie ulgi i świadomość nowych trudności związanych z adaptacją i rozłąką z mężem. Kobieta bardzo nie chciała go zostawić w Ukrainie, jednak on jako osoba zdolna do służby wojskowej został bardzo szybko powołany do udziału w działaniach zbrojnych. Po przyjeździe do Polski zderzyła się z bardzo trudnymi dla niej warunkami, na które składały się bariera językowa, konieczność funkcjonowania w nieznanym otoczeniu i brak zakorzenienia w życiu społeczności polskiej. Wtedy jeszcze bardziej na jej poczucie zagubienia, niepewności i zagrożenia w nowym otoczeniu wpływało to, że musiała próbować dostosowywać się do odmiennych warunków życia, a także spróbować poradzić sobie emocjonalnie z sekwencjami rozłąki z mężem, który był jednak wcześniej jej ostoją.

> *Wojna przyszła naprawdę nagle, wiedziałam, że muszę uciekać, ale w mojej głowie pojawiło się na raz wiele wątpliwości, przede wszystkim bardzo się boję każdego dnia o mojego męża, zostawiłam go, bo zmusili go do tego, żeby walczył, na początku miałam wrażenie, że czuję ulgę, że jadę do Polski, ale potem przestałam sobie radzić z tym stresem życia tutaj, to wcale nie jest takie proste, nie znam języka, nie mam tutaj bliskich, którzy by mi pomogli, wsparli. Wszystko zostawiłam za sobą* (Katerina).

Oksana jest bardzo odporna psychicznie, jej trudne doświadczenia życiowe sprawiły, że stara się być opanowana, zdeterminowana i ma bardzo silne poczucie odpowiedzialności. Bezpieczeństwo jest dla niej jedną z najważniejszych wartości i konsekwentnie stara się o nie dbać. Budowanie dla siebie bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego było dla niej podstawą do przejścia bardzo trudnych i kryzysowych sytuacji. Kiedy jej córka zachorowała, sama mówi, zetknęła się z najtrudniejszymi emocjami i stanami w jej życiu, potrafiła jednak przekuć to tragiczne doświadczenie w wewnętrzną siłę. To, co w tamtej sytuacji stało się dla niej najważniejsze, to właśnie poczucie bezpieczeństwa i nadziei, które chciała zapewnić reszcie członków swojej rodziny. Po wybuchu wojny również miała poczucie, że musi o swoje bezpieczeństwo zawalczyć. Dookoła niej pojawił się chaos i niepewność. Wtedy również doświadczyła silnych emocji, ale bardzo szybko starała się wrócić do równowagi. W czasie ogólnej paniki ona organizowała spotkania dla potrzebujących, gdzie dzielili się informacjami, próbowali zorganizować na nowo życie osób, które straciły grunt pod nogami i przede wszystkim wspierali się nawzajem, budowali wspólne poczucie bezpieczeństwa. Dzięki tym działaniom wiele osób poczuło się bezpieczniej w bardzo niebezpiecznych warunkach.

> *Zawsze uważałam, że bezpieczeństwo jest bardzo ważne w życiu, te doświadczenia, które przeżyłam, nauczyły mnie, że trzeba bardzo doceniać wartość wewnętrznego spokoju, szczególnie jeśli nie umie się go zachować w bardzo trudnych chwilach, bo przecież w każdym momencie, nawet tym najtrudniejszym, można w nim jakoś znaleźć siły do przetrwania, jej o to właśnie chodzi (...) Kiedy moja córka zachorowała bardzo poważnie, nasze życie ogromnie się zmieniło, było dużo wizyt u lekarzy, dużo badań i przy każdym tym badaniu była ogromna niepewność dotycząca dalszej diagnozy, bardzo się stresowaliśmy, ale ja od pewnego momentu powtarzałam sobie, że nie mogę sobie pozwolić na panikowanie, być takim stabilnym punktem dla całej mojej rodziny, miałam jeszcze drugą córkę, zdrową, starałam się zachowywać spokój, kiedy rozmawiałam z lekarzami, po prostu uczestniczyłam aktywnie w planowaniu leczenia i przede wszystkim chciałam zadbać o dobrą atmosferę w moim domu, bywały momenty, że bardzo rzadko w nim przebywałam, że bardzo rzadko przebywałam z moją drugą córką, ale kiedy z nią byłam, starałam się jej właśnie zapewnić bezpieczeństwo i kiedy wybuchła wojna, patrzyłam tę samą potrzebę jak wtedy, żeby ochronić swoją rodzinę i siebie, wszyscy dookoła panikowali, ale ja już wiedziałam, jak mam się zachować, zaczęłam organizować takie spotkania dla sąsiadów, na których mogliśmy się podzielić informacjami, wspierać się i pomagałam tym, którzy potrzebowali wsparcia, czy przy dzieciach, czy potrzebowali wysłuchania, wiedziałam, że jak nie jest się samemu, jak ma się jakąś wspólnotę, to łatwiej się przeciwstawić wszystkim trudnościom, nie można tracić nadziei, trzeba ciągle szukać bezpieczeństwa, zwłaszcza kiedy pojawia się zagrożenie* (Oksana).

Nadia jest młodą dziewczyną, która po wybuchu wojny musiała zmierzyć się z wejściem w dorosłość, która była niepewnością, stresem i dużymi zmianami w życiu. Na początku nie do końca rozumiała, co się dzieje, ale przeczuwała, że sytuacja staje się poważna. Naturalnie odczuwała strach, widząc, jak zmienia się jej otoczenie. Obserwowała swoich rodziców. Mama zapewniała ją, że wszystko będzie dobrze, a tata po pewnej przerwie wrócił do pracy, oboje starali się przywrócić codzienność rodziny do normy. Nadia jednak miała poczucie, że sytuacja wojenna może być trudniejsza, niż wszyscy dookoła chcieli wierzyć, to początkowo bardzo ją przytłaczało. Jednak z czasem zaczęła zauważać, że życie mimo wszystko toczy się dalej, wtedy bardzo pomogło jej być blisko rodziców, z którymi była bardzo związana od zawsze. Kiedy pojawiła się szansa wyjazdu do Polski i rozpoczęcia tam studiów, chociaż początkowo była do tego sceptyczna, to w końcu uznała, że to dla niej możliwość na lepszą przyszłość, możliwość na rozwój, to dopiero u progu dorosłości, i wyjazd do Polski potraktowała jak początek nowego etapu w swoim życiu. Rzecz jasna początki życia w Polsce były dla niej bardzo trudne, przede wszystkim ze względu na rozłąkę z najbliższymi i poczucie, że nigdy nie są oni całkowicie bezpieczni.

> *Ja tak naprawdę nie wiedziałam, co się tak do końca dzieje, oglądałam to w telewizji i czułam, że to będzie miało fatalne konsekwencje, sobie tylko wyobrażałam, jakie niebezpieczeństwa mogą na nas czekać, wtedy każdy się pogrążył w jakimś takim chaosie, takim niezorganizowaniu, nie wiedzieliśmy, co mamy robić dalej, ale potem moja mama starała się uspokoić mnie i tatę, twierdziła, że wszystko będzie dobrze, wiedzieliśmy, że musimy być silni, mój tata wrócił do pracy, mama potem też i w końcu ta wojna, im dłużej trwała, tym była taką naszą zwykłą codziennością, dla nas tak naprawdę niewiele się zmieniło, w końcu rodzice zdecydowali, że mogę pojechać do Polski na studia, to bardziej oni to zdecydowali, bo ja nie byłam przekonana, bałam się, teraz te wszystkie warunki już się ustabilizowały, przyzwyczaiłam się do życia tutaj i raczej staram się odpychać złe myśli, wiem też, że moja rodzina na ten moment jest bezpieczna* (Nadia).

Alina już przed wybuchem wojny borykała się z doświadczeniami życiowymi, z którymi trudno było jej sobie poradzić. Rozstała się z mężem, pomimo tego że początkowo przypuszczała, że będzie to tylko dla nich chwilowy kryzys, ale w końcu rozwód okazał się dla niej życiową katastrofą. Straciła marzenia, którymi żyła, marzenia o wspólnej przyszłości, rodzinie i dzieciach. Co istotne, rozwód z mężem oznaczał także utratę stabilności finansowej, musiała zamknąć ich wspólny sklep, a to spowodowało, że znalazła się w bardzo trudnej sytuacji finansowej. Przez długi jej stan psychiczny z dnia na dzień się pogarszał, długi spowodowały, że nie widziała żadnej nadziei na przyszłość

i czuła się bezradna. Wybuch wojny był dla niej kolejnym druzgocącym ciosem, wtedy jej wcześniejsze problemy zaczęły jej się wydawać jeszcze trudniejsze do przezwyciężenia. Po przyjeździe do Polski bardzo długi czas spędziła w zamknięciu, w czterech ścianach, ciągle płakała, borykała się z bezsennością i natrętnymi myślami o braku pieniędzy i o tym, jak poskładać swoją przyszłość w całość. Kobieta miała poczucie, że dotarła do granicy, że życie całkowicie straciło dla niej sens, a jedynym wyjściem byłoby się z nim pożegnać. Wydawało jej się, że wszystko, co mogło ją zaboleć, już się wydarzyło i że to było dla niej zbyt wiele. Z jej perspektywy wojna była dopełnieniem jej wcześniejszej tragedii i zniszczyła resztki tego, co jeszcze miała, czyli względnie znanego i przewidywalnego otoczenia.

> *Już przed wojną wszystko zaczęło mi się sypać, moje rozstanie z mężem miało być tylko takie tymczasowe, mieliśmy od siebie na chwilę odetchnąć, ale rozstaliśmy się na dobre, wszystko straciliśmy, wszystkie marzenia, bardzo chcieliśmy mieć dzieci i rodzinę, nic z tego nie zostało, ja nie rozumiałam jego fatalnych decyzji, musieliśmy zamknąć nasz wspólny sklep i wtedy bardzo boleśnie skonfrontowałam się z rzeczywistością, miałam pełno długów, które mnie przygniotły, przygniotły mnie psychicznie, a potem wybuchła jeszcze ta wojna, był hałas, ciągły strach, wszystko każdego dnia działo się od nowa, to był taki paraliżujący lęk, no po przyjeździe nic się nie poprawiło, nie miałam żadnego zabezpieczenia finansowego, ciągle mam poczucie, że zaraz zginę, właściwie mogłam zostać tam, w Ukrainie* (Alina).

Julia także już długo przed wybuchem wojny musiała przezwyciężyć wiele trudności. W bardzo wczesnym wieku przejęła odpowiedzialność za siebie i swojego synka, a narzeczony, który miał ją wspierać, okazał się osobą, na której nie mogła polegać, był ciągle nieobecny, nie angażował się, i przez to zdecydowała wychowywać syna samodzielnie. Pomimo tego że pomagali jej rodzice, długo czuła się osobą bardzo samotną, a wojna i jej konsekwencje jeszcze pogłębiły to poczucie i wszystkie jej trudności. Jak opowiada, po przyjeździe do Polski do tej pory nie zaczęła sobie dobrze radzić. Nie znając języka, nawet najprostsze codzienne załatwienia stały się dla niej bardzo dużym wyzwaniem. Musiała od początku uczyć się, jak założyć konto w banku, przejść przez kilka rozmów rekrutacyjnych i zapisać dziecko do przedszkola. Nieustannie czuła presję, żeby zapewnić przetrwanie sobie, ale też swojemu synowi, a przy tym dawać mu poczucie bezpieczeństwa i miłości, zwłaszcza w nowej sytuacji, z którą także on jako małe dziecko musiał się zmierzyć. Bardzo starała się być silna, jednak z każdą porażką czuła się coraz bardziej niepewna w rzeczywistości, w której została w Polsce.

> *Wiem, że muszę z siebie dawać wszystko, żeby moje dziecko miało jak najlepsze życie, do tej pory pomagali mi rodzice, bardzo mi pomagali, ale*

> *teraz z dnia na dzień stałam się osobą odpowiedzialną za wszystkie sprawy dotyczące naszego bytu, mam wrażenie, że tracę kontakt z rzeczywistością, jest duża różnica między tym, co sobie wyobrażałam, jak tutaj będzie, a tym, co przeżywam teraz, najgorsze jest takie poczucie zaciskającej się pętli na szyi, kiedy się kładę spać i kiedy się budzę, tutaj wszystko wydaje się trudniejsze, a moje życie nawet wcześniej, w Ukrainie, nie należało do łatwych, ale staram się po prostu przetrwać* (Julia).

Poczucie utraty bezpieczeństwa wśród badanych kobiet wynika przede wszystkim z nagłej i gwałtownej zmiany, jakiej doświadczyły po wybuchu wojny. Okoliczności wojenne i migracyjne zniszczyły dotychczasowy porządek ich życia. Kobiety, podejmując decyzję o opuszczeniu ojczyzny, zwłaszcza kiedy podróżowały z dziećmi, musiały bardzo szybko zareagować na dynamicznie zmieniającą się sytuację w ich kraju. Były przekonane, że ucieczka jest koniecznością, nie miały jednak gwarancji, że kiedyś wrócą do kraju. Doświadczały także niepewności co do losu swoich bliskich, zwłaszcza mężczyzn, rodziców, którzy zostali w ojczyźnie, najczęściej na terenach objętych działaniami wojennymi. Po przybyciu do nowego kraju uchodźczynie napotykały różne źródła poczucia zagrożenia, takie jak na przykład brak stabilizacji prawnej i finansowej, bariery językowe, trudności w znalezieniu pracy czy lepszego zakwaterowania, trudności organizacyjne. Niepewność dotycząca przyszłości wynikała także z trudności związanych z integrowaniem się ze społeczeństwem przyjmującym. W kontaktach społecznych także doświadczały stresu i lęku. Organizacje pozarządowe i społeczności przyjmujące podejmują jednak działania, które mają na celu zapewnienie uchodźczyniom kompleksowej pomocy. Takie działania obejmują wsparcie psychologiczne, nieodpłatne kursy językowe, pomoc w znalezieniu pracy, pomoc w czynnościach dotyczących formalności. Należy jednak zaznaczyć, że pełna odbudowa poczucia bezpieczeństwa ukraińskich uchodźczyń może okazać się niemożliwa, a na pewno wymaga czasu i długofalowych działań.

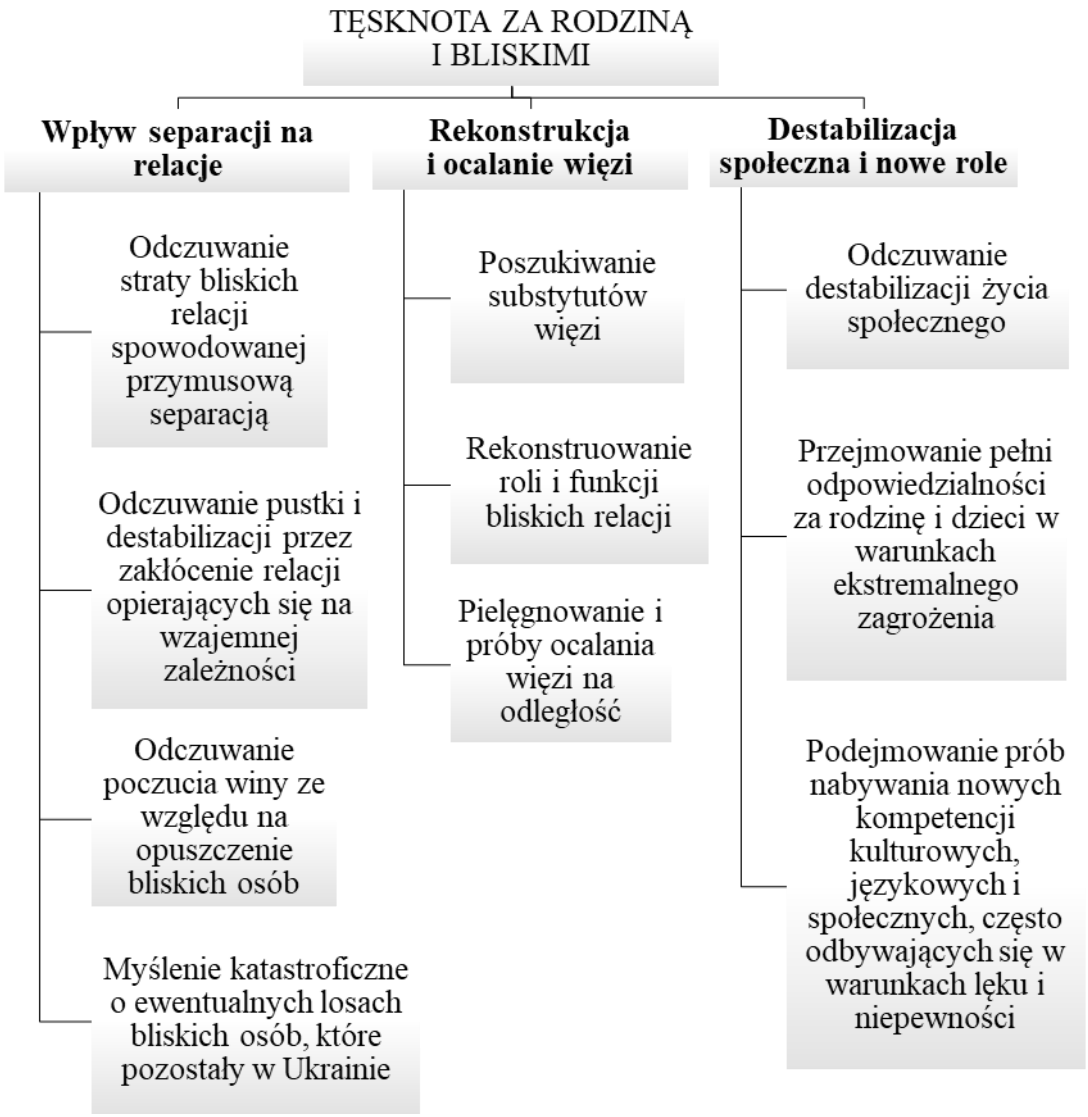
Utrata poczucia bezpieczeństwa u ukraińskich uchodźczyń wojennych może być interpretowana w ramach teoretycznych akulturacji, adaptacji i integracji, a także przez pryzmat pojęcia sytuacji granicznych według Jaspersa (1990). Proces akulturacji, definiowany jako interakcja i wzajemne oddziaływanie kultur w wyniku migracji, oznacza konieczność przystosowania się do nowych norm społecznych, językowych i kulturowych (Berry, 2006). Ta konieczność komplikuje odbudowę poczucia bezpieczeństwa przez badane przeze mnie kobiety. Po przyjeździe do Polski uchodźczynie są przytłoczone wyzwaniami, którym muszą sprostać w nowym kraju. Z

kolei adaptacja, rozumiana jako proces radzenia sobie z nowych warunkami życia, wymaga od uchodźczyń wewnętrznej elastyczności i wsparcia z zewnątrz, tak aby mogły w odpowiedni sposób przetworzyć doświadczenia wojenne (Ward i Kennedy., 1999). Integracja natomiast jest ostatnim etapem przystosowywania się do nowego otoczenia. Integrując się, jednostka powinna spójnie połączyć elementy swojej kultury macierzystej z kulturą przyjmującą. Ten proces powinien odbywać się bez poczucia przymusu i presji. Integracja jest więc warunkiem odbudowy stabilności psychospołecznej, poczucia przynależności i bezpieczeństwa ukraińskich uchodźczyń wojennych. Opisywane przez Jaspersa (1990) sytuacje graniczne, jako momenty krytyczne wykraczające poza zwykłe doświadczenia życiowe, zmuszają jednostkę do konfrontacji z własnym życiem, granicami własnej tożsamości i wytrzymałości. Uchodźczynie, które doświadczyły wojny, rozłąki z bliskimi, niepewności co do swojej przyszłości, strachu o swoje dzieci, znajdują się właśnie w sytuacjach granicznych. Te sytuacje determinują ich proces adaptacji i kształtowanie nowej tożsamości w obcym środowisku. W ich przypadku utrata poczucia bezpieczeństwa jest zazwyczaj właśnie przekroczeniem granicy ich wytrzymałości. Aby je odzyskać, muszą nadawać nowe sensy swojej egzystencji lub szukać sensów głęboko ukrytych, które nie ujawniają się w sytuacjach bezpiecznych i komfortowych.

Doświadczenie wojny niejako pobudza uchodźczyń proces uczenia się transformacyjnego (Mezirow, 1991). Wojna jako zderzenie krytyczne burzy dotychczasowe ramy odniesień i wywołuje potrzebę przewartościowywania wcześniejszych przekonań i obrazu rzeczywistości. U Natashy polega na próbie zrozumienia, dlaczego jej wcześniejsze schematy działania nie sprawdzają się w nowej, ekstremalnej dla niej rzeczywistości, poszukuje ona oczywiście bardziej adekwatnych sposobów poradzenia sobie w warunkach migracji i odbudowy poczucia bezpieczeństwa. Uczenie się Kateriny polega zaś zarówno na refleksji nad przeżytą stratą dawnego życia, jak i dostrzeganie nowych znaczeń wynikających z życia na emigracji. Kobieta jednocześnie czuje ulgę z powodu tego, że zdołała się ewakuować z kraju objętego wojną, ale też ma w sobie bardzo dużo niepewności co do tego, jak przebiegnie jej adaptacja w nowym kraju. Jest to dość typowy proces transformacji (Mezirow, 1991), w którym emocje i podejmowanie refleksji współistnieje z przeżytym doświadczeniem.

6.1.2. Tęsknota za rodziną i bliskimi

Wykres 2 . Tęsknota za rodziną i bliskimi
Opracowanie własne



Silne i długotrwałe poczucie tęsknoty za bliskimi, których ukraińskie uchodźczynie wojenne zmuszone były pozostawić w kraju ogarniętym wojną, jest jednym z najczęściej wymienianych czynników wpływających na ich kondycję psychiczną. Z relacji badanych kobiet wynika, że rozłąka z rodziną – w szczególności z mężami, ojcami, braćmi oraz innymi członkami najbliższego kręgu – stała się doświadczeniem mocno destabilizującym, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i społecznym. Skutki tej rozłąki są wielowymiarowe: obejmują nie tylko cierpienie wynikające z braku fizycznej obecności ukochanych osób, ale również pogłębiające się poczucie osamotnienia i niepewności co do ich losu. Doświadczenie przymusowej migracji, zwłaszcza w sytuacji nagłej i nieprzygotowanej ewakuacji, zmusza kobiety do reorganizacji całego życia w nowym, często obcym kulturowo i językowo środowisku.

Pomimo dostępności wsparcia ze strony instytucji pomocowych, lokalnych społeczności czy organizacji pozarządowych, brak codziennej obecności bliskich – osób, które do tej pory pełniły najważniejsze role w życiu uchodźczyń – generuje trwałe napięcia psychiczne. Kobiety, które przed wojną funkcjonowały w silnie związanych sieciach rodzinnych, niejednokrotnie wskazują, że żadne formy zewnętrznego wsparcia nie są w stanie zrekompensować tej straty. Rozłąka z rodziną nierzadko prowadzi do pogłębienia izolacji emocjonalnej, nawet przy regularnych kontaktach online, które – mimo że istotne – nie zastępują fizycznej bliskości, wspólnych rytuałów dnia codziennego i realnego współdzielenia trosk i radości. Dla wielu kobiet źródłem dodatkowego cierpienia staje się świadomość, że ich bliscy pozostają na terenach objętych konfliktem. Taka sytuacja wywołuje stały stan napięcia, a niejednokrotnie również poczucie winy – wynikające z przekonania, że ich ucieczka odbyła się kosztem pozostawionych członków rodziny. Poczucie winy, które towarzyszy tęsknocie, przejawia się zwłaszcza u kobiet, które postrzegają swoją decyzję o wyjeździe jako wybór między własnym bezpieczeństwem a lojalnością wobec bliskich. Niejednokrotnie kwestionują one sens swojej decyzji, zastanawiając się, czy nie powinny były zostać, by wspierać rodzinę w kraju. Emocjonalne rozdarcie pogłębia również fakt, że wiele z nich opuściło rodziców lub współmałżonków, a jednocześnie muszą zadbać o dzieci, które zabrały ze sobą do Polski.

Pomimo tych trudności, większość rozmówczyń podejmuje działania mające na celu łagodzenie skutków rozłąki. Regularne rozmowy telefoniczne, kontakt za pośrednictwem komunikatorów internetowych czy korzystanie z mediów społecznościowych pozwalają na choćby częściowe podtrzymanie relacji i zapewnienie sobie emocjonalnego wsparcia. Wzmacnianie relacji z najbliższymi pełni funkcję mechanizmu radzenia sobie z rozłąką, a jednocześnie rozwija te relacje, ponieważ pomimo fizycznego oddalenia więzi rodzinne mogą pozostawać trwałe i bardzo znaczące. Technologia staje się w tym kontekście narzędziem adaptacyjnym, umożliwiającym utrzymanie więzi mimo dzielącej odległości. Niemniej jednak tęsknota pozostaje jednym z wielu poważnych wyzwań emocjonalnych, z jakimi mierzą się uchodźczynie. W odpowiedzi na sytuację rozłąki i niepewności, wiele z badanych rozmówczyń stara się skupić na zadaniach dnia codziennego, takich jak praca, nauka, wychowywanie dzieci. Te aktywności pełnią funkcję regulacyjną – nadają sens codziennemu życiu i pozwalają odzyskać poczucie sprawczości w warunkach kryzysowych.

> *Ten czas, kiedy postanowiłam wyjechać, był bardzo smutny. Z mężem znamy się od wielu, wielu lat, budowaliśmy sobie fundamenty pod wspólne życie,*

marzyliśmy o dziecku i to marzenie w końcu się spełniło. Miało być tak dobrze, wszystko miało się poukładać, a wyszło tak, że teraz spodziewam się dziecka, my jesteśmy osobno. Po przyjeździe tutaj, do Polski, myślę, że jak każdy, byłam bardzo zagubiona. Moja sytuacja jest dosyć szczególna, ale w tym wszystkim moja mama, która jest tutaj ze mną, jest dla mnie naprawdę dużym wsparciem. Teraz to razem z nią przygotowuję się na przyjście dziecka. Codziennie boję się o mojego męża, który został w Ukrainie, ale to jest dla mnie wyjątkowy czas – już zaraz zostanę mamą i nie chcę sobie odbierać chociaż odrobiny radości z tego czasu. (...) Czasem budzę się w nocy i tak strasznie się boję, że aż muszę się pomodlić o to, żebyśmy byli bezpieczni, o to, żeby wszystko się jakoś poukładało. Czuję się trochę bezsilna, mam wrażenie, że polegam za bardzo na mojej mamie. Na szczęście dużo rozmawiam z mężem, to mi naprawdę dodaje otuchy i uspokaja mnie, że jak na razie wszystko jest u niego w porządku (Sasza).

Nadia ma poczucie psychicznego spokoju, ponieważ ma świadomość, że jej rodzice zostali na terytorium Ukrainy, ale przebywają w regionie uznawanym za stosunkowo bezpieczny, oddalony od obszaru objętego bezpośrednimi działaniami wojennymi. Przekonanie o ich bezpieczeństwie bardzo redukuje stres i nieprzyjemne uczucia związane z migracją u Nadii. Dziewczyna utrzymuje także systematyczny kontakt z rodzicami – regularnie rozmawia z nimi przez telefon, wymienia informacje i otrzymuje emocjonalne wsparcie. Przy każdej takiej rozmowie zyskuje też potwierdzenie, że u jej bliskich wszystko jest w porządku, że są w dobrym stanie. Ponadto, dzięki takiemu kontaktowi, ma poczucie, że wciąż jest mocno obecna w ich życiu, że ich relacja nie traci za dużo na rozłące.

Moja rodzina zawsze ceniła wartości, które są teraz bardzo ważne. Dzięki nim potrafię, w miarę możliwości, zachowywać spokój. Moi rodzice są mądrzy i doświadczeni, zawsze planowali na przyszłość i wiedzieli, jak być ostrożnym w trudnych czasach. Mieszkają w bezpiecznym regionie, a pomimo tej odległości, która nas dzieli, regularnie rozmawiamy przez telefon i dzielimy się naszymi sprawami. (...) Poza tym ta solidarność ludzi dla mnie jest bardzo ważna i mnie pokrzepia. Widzę, jak wiele osób wspiera Ukrainę, co nam naprawdę daje nadzieję (Nadia).

Sofia, mama Saszy, codziennie boryka się z poczuciem tęsknoty za swoim mężem, który został w Ukrainie. Ich rozłąka prowadzi Sofię do smutku i niepokoju. Mimo tego kobieta podejmuje świadomy wysiłek i stara się nie poddawać uczuciom, które ją przytłaczają. Wie, że musi zachowywać stabilność psychiczną dla swojej córki, a poczucie odpowiedzialności za córkę najbardziej motywuje ją do tego, aby iść naprzód. Dla niej chce być oparciem i przewodniczką w bardzo trudnym okresie jej życia. Sasza, która oczekuje dziecka, również doświadcza bardzo silnych przeżyć i emocji. To, że struktura jej rodziny niebawem ma się zmienić, jest dla niej kolejnym wyzwaniem,

kolejną reorganizacją jej życia. W odpowiedzi na potrzeby córki Sofia angażuje się jak może w codzienne obowiązki domowe, stara się zapewnić córce wsparcie emocjonalne i finansowe. Takie wsparcie międzypokoleniowe pełni dla kobiet dodatkową podporę adaptacyjną w warunkach migracji przymusowej. Matka i córka są przykładem tego, że w sytuacji uchodźczej kobiety mobilizują swoje wewnętrzne zasoby, żeby poradzić sobie z przeżytą traumą, a ponadto być wsparciem dla najbliższych.

> *Moim największym wsparciem jest córka. Staram się być dla niej naprawdę opoką. Jestem jej matką, teraz to jest szczególnie ważne. Kiedy spodziewa się dziecka, bardzo się z tego oczywiście cieszymy, ale jest tak dużo wyzwań, a dodatkowo nie ma przy nas mojego męża. Przez to wszystko jest trudniejsze. Codziennie o nim myślę. Gdyby on tutaj był, ze wszystkim lepiej byśmy sobie radziły, zawsze tak było, zawsze tak nam pomagał. Ale skupiam się na pracy, bo ona mi daje jakieś małe poczucie stabilności. Poza tym chcę, żeby Sasza miała teraz wszystko, czego potrzebuje. Pomagam jej w przygotowaniach, jak tylko umiem. Robimy zakupy, rozmawiamy o macierzyństwie. Zawsze, kiedy byłyśmy razem, starałyśmy się cieszyć małymi rzeczami – jakimiś wspólnymi spacerami, gotowaniem, filmami. Ale cały czas żyję nadzieją, że niedługo znowu wszyscy będziemy razem jako rodzina* (Sofia).

Działania Sofii, która w tej bardzo trudnej sytuacji przymusowej migracji koncentruje się przede wszystkim na wspieraniu swojej ciężarnej córki, może znaleźć swoje odzwierciedlenie w teorii sieci migracyjnych, ponieważ migracja nie jest procesem jednostkowym, ale zakotwiczonym społecznie – opartym na relacjach rodzinnych i wspólnotowych, odgrywających bardzo ważną rolę w procesie adaptacji do nowych warunków (Massey i in., 1993). Wsparcie emocjonalne i finansowe, którego Sofia udziela córce, jest elementem funkcjonującej sieci wsparcia, która podtrzymuje równowagę psychiczną obu kobiet i umożliwia im sprawniejsze radzenie sobie z trudnościami życia na uchodźstwie. Takie relacje międzypokoleniowe, które opierają się na wzajemnym zobowiązaniu i pewnej solidarności rodzinnej, są podstawowym elementem sieci migracyjnych, ułatwiających przetrwanie w nowym środowisku. Takie sieci mogą kompensować także brak szerszego wsparcia instytucjonalnego (Ryan, 2011).

Dla Kariny rozłąka z mężem była jednym z najbardziej stresujących momentów migracji. Przez wiele lat mąż był dla niej głównym źródłem wsparcia emocjonalnego. Pomimo tego, że w ich życiu zdarzały się kryzysy, on był obecny w najtrudniejszych momentach, pomagał w radzeniu sobie z codziennymi problemami. W sytuacji ucieczki przed wojną i rozpoczynania życia w nowym kraju jego nieobecność skutkowała bardzo dużym poczuciem niepewności i lęku u Kariny, tym bardziej że ich relacja bardzo ucierpiała na rozłące. Po przyjeździe do Polski stopniowo zaczęła sobie jednak

uświadamiać, że musi przejąć odpowiedzialność za dalsze funkcjonowanie swojej rodziny. Najważniejsze stało się dla niej zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa, stabilności i wsparcia w tym nowym otoczeniu. Jej przykład uwidacznia, jak mogą redefiniować się role rodzinne w sytuacji przymusowej migracji, gdzie tradycyjny podział obowiązków rodzinnych ulega przeobrażeniom i kobiety często przejmują funkcje zarówno opiekuńcze, jak i funkcje utrzymania rodziny, tak aby sprostać wyzwaniom odpowiedzialności za innych.

> *(...) jednak kiedy przyjechałam do Polski razem z synami, coś się we mnie zmieniło. Zrozumiałam, że dla swoich dzieci muszę być silna. To nowe otoczenie, pełne niepewności i wyzwań, wymagało ode mnie dużo odwagi i determinacji. Nigdy nie byłam w takich okolicznościach, ale tutaj wiedziałam, że muszę zapewnić synom stabilność i spokój. Oczywiście to odnalezienie się tutaj było dla mnie niewyobrażalnie trudne. (...) Muszę powiedzieć, że ludzie, których tu spotkałam, okazali się życzliwi i pomocni, co mi bardzo pomogło. Człowiek potrzebuje człowieka, po prostu. (...) Chciałabym pokazać swoim dzieciom jak ważne jest, aby nie poddawać się i zawsze szukać rozwiązań w trudnych sytuacjach.* (Karina)

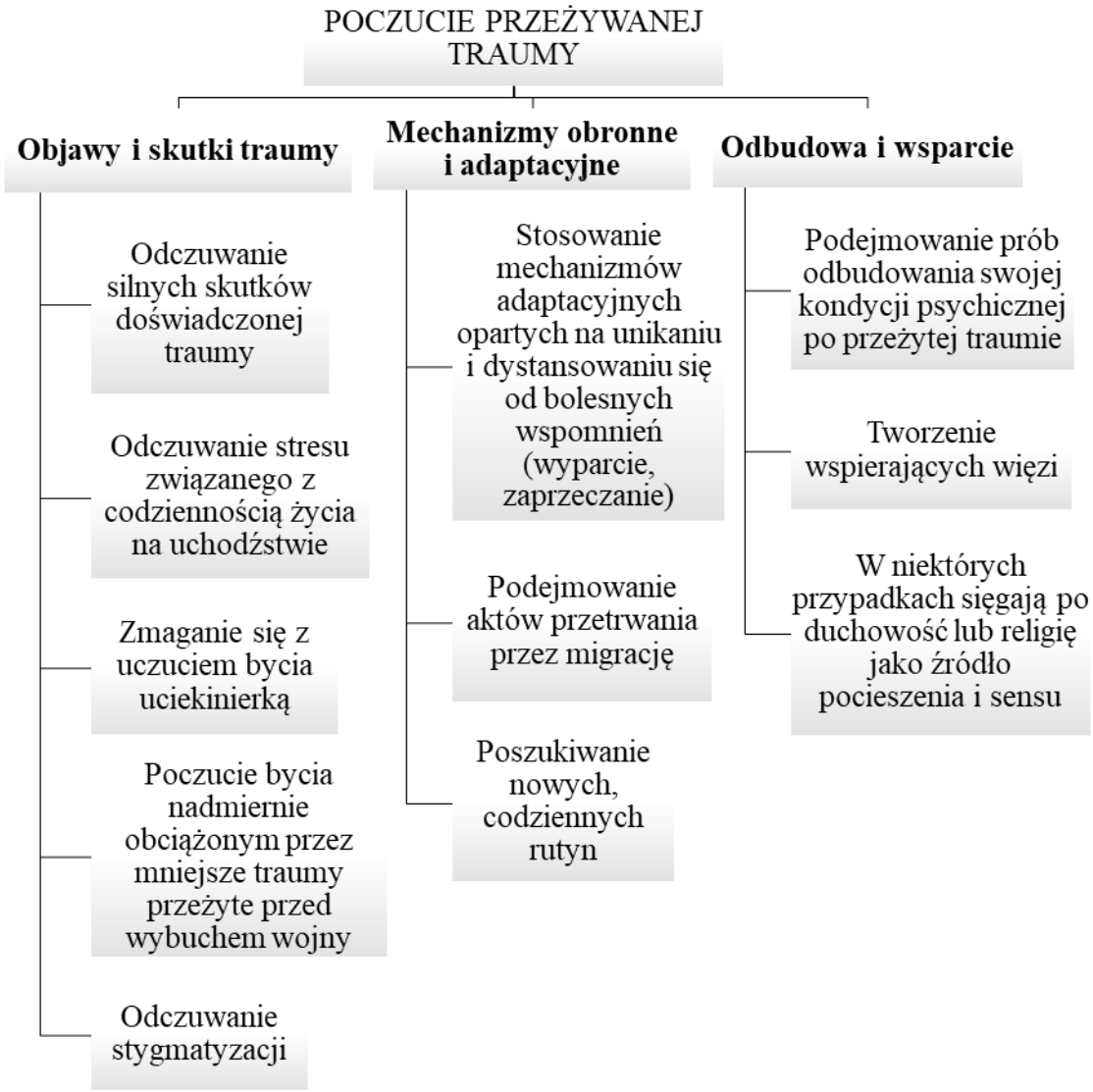
Nagła rozłąka z bliskimi wymusiła na wielu rozmówczyniach zmianę dotychczasowych schematów życia rodzinnego. To spowodowało, że podejmowały one refleksje nad własnymi rolami w swoich rodzinach (Mezirow, 1991). Sasza, która spodziewa się dziecka, początkowo czuła się całkowicie bezsilna z powodu fizycznej nieobecności męża, ale jednocześnie starała się jak najlepiej przygotować do macierzyństwa, gromadząc potrzebne rzeczy, podejmując działania związane z zapewnieniem sobie opieki medycznej czy przyswajaniem języka polskiego. Swoją początkową dezorientację przekształcała w nowe strategie radzenia sobie, jest to proces typowy dla uczenia się transformatywnego (Mezirow, 1991). Podczas pobytu na przymusowej migracji Sasza uczy się więc godzić własne lęki odpowiedzialnością i troską o swoje dziecko, reinterpretując przy tym swoją rolę, którą musi pełnić w nowej sytuacji pewnego osamotnienia. Nadia utrzymuje systematyczny kontakt ze swoimi rodzicami, sprawdzając, czy są oni bezpieczni, ten kontakt przynosi jej emocjonalną ulgę i poczucie zachowania ciągłości jej życia. Jej proces uczenia się w sytuacji migracji ma charakter biograficzny (Alheit, 1994), ponieważ kobieta wykorzystuje zasoby, które do tej pory pozyskała z relacji rodzinnych, wartości które wyniosła z domu, do tego, żeby poradzić sobie z kryzysem.

W ujęciu zjawiska tęsknoty jako jednej z sytuacji granicznych (Jaspers, 1998), rozłąka z rodziną oraz konieczność odnalezienia się w obcym kraju bez bezpośredniego

wsparcia emocjonalnego staje się sytuacją zmuszającą uchodźczynie do głębokiej refleksji nad własnym życiem, rolami społecznymi i odpowiedzialnością. Równocześnie, ich doświadczenia można analizować przez pryzmat teorii sieci migracyjnych – jako procesu opartego na relacjach społecznych i rodzinnych, które stanowią podstawę decyzji migracyjnych oraz adaptacji w kraju przyjmującym (Massey i in., 1993). Brak bliskich w nowym otoczeniu potęguje tęsknotę, i osłabia funkcjonowanie sieci wsparcia, co prowadzi emocjonalnej izolacji i utrudnia integrację. W kontekście badanych kobiet, wyraźnie widoczna jest potrzeba odtworzenia tych sieci – poprzez kontakty online, tworzenie nowych relacji wspólnotowych czy mobilizację międzypokoleniowego wsparcia – co stanowi próbę przywrócenia poczucia bezpieczeństwa i ciągłości egzystencjalnej w obliczu sytuacji granicznej.

6.1.3. Poczucie przeżywanej traumy

Wykres 3 . Poczucie przeżywanej traumy
Opracowanie własne



Doświadczenia wojenne rozmówczyń układają się w zróżnicowany obraz – część kobiet mówiła o bombardowaniach, nagłej utracie bliskich czy zetknięciu się z przemocą, inne natomiast wspominały tamten czas spokojniej, bez poczucia, że to, czego doświadczyły, było dla nich traumą. Te pierwsze opisywały, jak silnie wojna wdarła się w ich codzienność i jak długo później odbijało się to na ich samopoczuciu psychicznym już po przyjeździe do nowego kraju. U niektórych wcześniejsze, zupełnie niezwiązane z wojną trudne doświadczenia jeszcze dodatkowo pogłębiały lęk i dezorganizację. Z kolei kobiety, które nie znalazły się w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia, mówiły raczej o niepewności i obawie o przyszłość, ale bez wspomnień, które wracałyby do nich w sposób paraliżujący.

Różnice w doświadczeniach kobiet wynikają przede wszystkim z tego, jak bardzo obciążający był dla nich sam proces migracji i czego doświadczyły jeszcze przed wybuchem wojny. Uchodźczynie, które wcześniej mierzyły się z dużymi obciążeniami,

miewały jednak momenty, w których trochę łatwiej przychodziło im trzymanie emocji w ryzach, choć nie znaczyło to, że ich stres znikał. Z kolei te, które wpadły w nowe realia bez takich wcześniejszych doświadczeń, często reagowały na swoje doświadczenia migracyjne znacznie mocniej. W przypadku matek pojawia się jednak napięcie, które przybiera wyjątkowo wyraźną formę. To one, jak same mówiły, od momentu wyjazdu działają właściwie w trybie ciągłego czuwania, mając w głowie sytuację dzieci, ich bezpieczeństwo i to, czy w obcym kraju uda im się stworzyć im choć trochę pewniejszą przyszłość. Z ich perspektywy społeczność przyjmująca może odegrać decydującą rolę w tej kwestii. Życzliwi ludzie i drobne gesty wsparcia mają ogromne znaczenie. Uchodźczynie czują jakby na chwilę odzyskiwały dawną stabilizację, kiedy mają możliwość otrzymania pomocy w zorganizowaniu swojej nowej codzienności bez poczucia upokorzenia. Dzięki temu mogą też stopniowo otwierać się na proces integracji. Choć każda z nich potrzebuje innego rodzaju pomocy, niezależnie od tego, czy radzi sobie lepiej, czy gorzej, wspólne pozostaje jedno – najbardziej liczy się wsparcie, empatia, cierpliwość i zrozumienie tego, jak bardzo zmieniło się ich życie.

Ich strategie radzenia sobie są bardzo różne – jedne starają się zdystansować od tego, co przeżyły, inne skupiają się na pielęgnowaniu nadziei, która pomaga im utrzymać równowagę. Jednocześnie niemal wszystkie podkreślają, że wojna nie dotyka jedynie jednostki. Burzy konstrukcję rodzinnego życia, wzmacnia poczucie odpowiedzialności u matek, a rozłąka i migracja nieustannie przypominają im, jak niewiele mają wpływu na przyszłość.

W momencie wybuchu wojny Karina doświadczyła objawów przypominających atak paniki. Szczególnie traumatycznym doświadczeniem okazała się dla niej konieczność wytłumaczenia swoim dzieciom, że opuszczenie Ukrainy w danym momencie stanowi najbezpieczniejsze rozwiązanie. Ta decyzja wiązała się z ogromnym obciążeniem emocjonalnym – kobieta zmuszona była jednocześnie radzić sobie z bólem, niepewnością i strachem o przyszłość swojej rodziny.

> *Dzień, w którym usłyszałam o wybuchu wojny, będę miała zawsze w pamięci. Pracowałam wtedy w przedszkolu z małymi dziećmi. Nagła wiadomość o wojnie, która toczyła się blisko, zburzyła mój świat. Poczułam panikę. Wydawało się, że wszystko w moim życiu przestało istnieć, a ja musiałam jakoś przetrwać ten moment. (...) Powtarzałam sobie, że muszę odzyskać kontrolę. Cała sytuacja wydawała się wiecznością. Musiałam wrócić jakoś do sali, wytłumaczyć dzieciom, co się dzieje, nie wywołując paniki. Pakowanie się do wyjazdu wspominam jako traumatyczne. Obserwowałam moich synów, którzy nie rozumieli, co się dzieje, całe ich życie miało zostać*

zburzone. To był moment, w którym zderzyłam się z tą nową rzeczywistością. (Karina)

W przypadku Aliny, sytuacja życiowa uległa pogorszeniu jeszcze przed rozpoczęciem działań wojennych. Kobieta musiała stawić czoła dwóm poważnym kryzysom osobistym: upadkowi własnej działalności gospodarczej oraz rozpadowi małżeństwa. Te doświadczenia doprowadziły do załamania się dotychczasowego poczucia stabilności i bezpieczeństwa, które wcześniej stanowiły fundament jej codziennego funkcjonowania. W tamtym momencie, jak sama relacjonuje, trudno było jej wyobrazić sobie sytuację bardziej dramatyczną. Jednak wybuch wojny w Ukrainie przyniósł kolejny, jeszcze głębszy wstrząs i spotęgował poczucie zagrożenia, bezsilności i egzystencjalnej niepewności. Dla Aliny te wydarzenia stanowiły skumulowaną traumę, która nałożyła się na wcześniejsze straty, zwiększając obciążenie psychiczne i wpływając na jej zdolność radzenia sobie z kolejnymi kryzysami.

Myślałam, że taką moją stabilność zawodową i życiową mam na wyciągnięcie ręki, ale rzeczywistość szybko to zweryfikowała. Straciłam wszystko, na czym byłam skupiona od wielu lat. Ogłoszenie bankructwa było bardzo trudnym momentem w moim życiu, bo straciłam jakąkolwiek pewność co do przyszłości, jakiekolwiek zabezpieczenie. Próbowałam się jakoś pozbierać i wtedy wybuchła wojna. Ona wszystko zaostrzyła, wszystkie te moje traumy z małżeństwa i z biznesu wyszły na wierzch. Miałam bezsenność. W nocy zamiast spać, to ciągle myślałam o przyszłości i tym jak to wszystko sobie poskładać. Myślałam, że osiągnęłam dno. (Alina)

Daria tak wspomina swoje emocje, związane z wybuchem wojny i wyjazdem:

(...) byliśmy trochę w amoku nie wiedzieliśmy jaka decyzja jest dobra a jaka zła, po prostu myśleliśmy że musimy uciekać. To było straszne. Oczywiście, że to była trauma i jest dla nas do tej pory. (Daria)

Problemy Nataszy zwiastujące kolejne trudności, zaczęły się jeszcze przed wybuchem wojny. W jej miejscu pracy pojawiły się nieuzasadnione kontrole i nagłe zwolnienia, które bardzo ją stresowały i źle wpływały na jej samopoczucie. Wyjazd do Polski dał jej nadzieję na stabilizację i nowy start. Widziała w tym szansę, żeby spełnić swoje zawodowe marzenia – planowała otworzyć prywatny gabinet psychologiczny i spokojnie pracować z pacjentami. Miało to być dla niej zawodowe spełnienie, oraz sposób na odbudowanie swojej tożsamości po trudnych przejściach. Jednak w Polsce spotkała się z brakiem akceptacji wśród miejscowych psychologów, a to sprawiło, że czuła się wykluczona i miała ograniczone możliwości rozwoju. Musiała też stawić czoła

uprzedzeniom co do jej osoby jako specjalistki. Cały ten proces określa jako traumatyczny.

> *Ciągle wraca do mnie to co wtedy czuliśmy, ta wojna bardzo mocno w nas wszystkich siedzi. Miałam też ogromny żal do ludzi, bo wtedy mocno się na nich zawiodłam. Już przed wojną zaczęło mi się w pracy psuć. Miałam swoje plany, marzyłam o własnym gabinecie, czułam, że robię coś ważnego. W szpitalu, w którym pracowałam zaczęły się jakieś nagłe kontrole i niejasne sytuacje interpersonalne. Potem nastąpiły zwolnienia. Wydawało mi się wtedy, że przyjazd do Polski to będzie mój nowy zawodowy start. Myślałam po prostu, że moje doświadczenie jako psychologa będzie tutaj coś znaczyć. Ale pomyliłam się, zazwyczaj byłam tutaj źle oceniana, jakbym coś złego chciała zrobić Polakom, którzy też pracowali w tej branży.* (Natasza)

Dla Nataszy bardzo ważne jest zbudowanie sobie zawodowego gruntu w Polsce. Dlatego też bardzo dotkliwie odczuwała wszelkie utrudnienia, w szczególności konieczność przejścia przez zawiłe formalności i pogodzenia się z faktem, że nie przez wszystkich w Polsce czuje się w pełni akceptowana jako specjalistka.

W relacji Oksany wyraźnie wybrzmiewa, że sam fakt wybuchu wojny nie stanowił dla niej doświadczenia o charakterze traumatycznym. W jej życiu miało miejsce wcześniejsze wydarzenie, które w znacznie większym stopniu wpłynęło na jej kondycję psychiczną – śmierć córki, poprzedzona długotrwałą chorobą. Strata dziecka była dla niej przeżyciem głęboko traumatycznym, które zdominowało inne trudne doświadczenia, w tym również konieczność opuszczenia ojczyzny w wyniku wojny. Migracja do Polski, choć wiązała się z reorganizacją życia i pewnymi wyzwaniami adaptacyjnymi, była dla niej emocjonalnie znacznie mniej obciążająca niż okres choroby córki oraz towarzyszący mu proces żałoby. W porównaniu do tej straty, wojna – mimo swojej skali zniszczeń i chaosu – nie wywołała u niej równie silnej reakcji psychicznej.

> *Śmierć mojej córki całkowicie zmieniła moje życie. Ten ból był i nadal jest silniejszy niż wszystko, co przeżyłam przez wojnę. To, co działo się wokół – te wszystkie wydarzenia wojenne – wydawały mi się częścią historii ludzkości, czymś, co mnie dotyka, ale nie do końca dotyczy. Moja osobista tragedia sprawiła, że patrzyłam na wojnę trochę z dystansem, jakby była tylko tłem do mojego własnego bólu. Przyjazd do Polski wiele zmienił. Spotkałam tu serdecznych, pomocnych ludzi, którzy okazali mi wsparcie i zrozumienie. Dzięki nim już od dawna, od czasu leczenia tutaj mojej córki, czułam się tutaj jak u siebie. Zaczęłam działać w lokalnej społeczności, dzielić się swoją historią i pomagać innym, którzy też mierzą się z chorobą dziecka. (...) Wojna przyniosła mnóstwo bólu i chaosu, ale też otworzyła przede mną nowe znajomości, przyjaźnie i doświadczenia. Ten ból, który noszę w sobie, z czasem stał się też moją siłą – dzięki niemu spotkałam ludzi, którzy naprawdę mnie rozumieją.* (Oksana)

Oksana często porównuje obecne, migracyjne trudności z wcześniejszymi stratami. Takie porównania bardzo pomagają jej lepiej radzić sobie z obecnymi przeżyciami. Jest przykładem kobiety o dużej odporności emocjonalnej i świadomym podejściu do traumatycznych doświadczeń. Jej historia jest jednym z obrazów tego, jak wcześniejsze, trudne doświadczenia determinują sposób przeżywania późniejszych kryzysów. Oksana zyskała więcej siły i zasobów, żeby po śmierci córki mierzyć się z kolejnymi kryzysami, ale całkowicie przeciwną postawę prezentuje Alina, która po trudnych przejściach osobistych i zawodowych poczuła się doszczętnie przygnieciona konsekwencjami wybuchu wojny.

> *(...) to wszystko było i wciąż jest dla mnie strasznie ciężkie. Najgorsze jest to, że wszystko – bezpieczeństwo i dobro mojego synka – zależy tylko ode mnie. Jak wyjeżdżaliśmy, kiedy zaczęła się wojna, myślałam tylko o nim. Bałam się, żeby to wszystko nie zostawiło mu śladu na psychice, żeby nie przeżył jakiejś traumy. Mi samej też jest bardzo trudno. Codziennie się czegoś boję. Ale chyba najbardziej dlatego, że ciągle mam wrażenie, jakby coś złego mogło się wydarzyć właśnie jemu. Że może się zdarzyć jakiś przypadek, jakiś tragiczny zbieg okoliczności i... on nagle przestanie się odzywać. Albo że po prostu któregoś dnia się nie obudzi. On też czasem mówi takie rzeczy. A ja – odkąd zaczęła się ta wojna – żyję właściwie tylko tym strachem, że mogę go stracić. I to mnie najbardziej przeraża.* (Julia)

Julia mierzy się z silnym i długotrwałym lękiem, ponieważ czuje się całkowicie odpowiedzialna za swoje dziecko i wie, że jest jego jedynym opiekunem. To rodzi u niej ogromną presję i przeciążenie, zwłaszcza w tak trudnych warunkach jak przymusowe życie na emigracji. Kilkuletni syn, jest dla niej teraz najbliższą osobą i największą motywacją. Kobieta niemal całkowicie pomija swoje potrzeby i uczucia, żyje na przekór sygnałów jakie wysyłają jej emocje, ponieważ najważniejsze jest dla niej, by jej dziecko było bezpieczne i mogło się rozwijać. Przy tym nieustannie obawia się o byt swój i swojego syna, a to paradoksalnie odbiera jej poczucie kontroli nad życiem. Obawy przybierają tutaj formę ruminacji, które uniemożliwiają jej podejmowanie jakichkolwiek aktów sprawczości.

Nadia uspokaja się myślą, że działania wojenne miały miejsce stosunkowo daleko od jej rodzinnego domu. Nie słyszała strzałów ani nie była świadkiem bombardowań, zetknęła się z obrazami wojny oglądając je w mediach, które jednak wywołały w niej początkowo pewien niepokój. Pomimo tych negatywnych emocji, bardzo stara się dystansować wobec wojny, powtarza sobie, że konflikt być może nie dotknie jej rodziny. Taka strategia, oparta na utrzymywaniu nadziei na bezpieczeństwo stanowi dla niej

bardzo ważny mechanizm radzenia sobie z napływającymi z wielu źródeł trudnymi informacjami.

> *Moi rodzice mówili mi, żebym żyła normalnie. Pracowali, angażowali się w społeczność, a ja uczyłam się. Miałam lęki o wojnę, ale starałam się o tym nie myśleć, sądząc, że jesteśmy bezpieczni. Kiedy skupiam się tylko na tych dobrych, praktycznych myślach, czuję, one są bardziej realne niż wojna, która dotyczyła innych, ale na razie nie nas. (...) Jednak czasem napada mnie bezsenność i wtedy mam poczucie, że wojna właśnie wszystko mi zabiera.* (Nadia)

Saszy udało się wyjechać z Ukrainy zanim zaczęły się bombardowania, więc nie doświadczyła wojny bezpośrednio. Mimo to, dla niej najtrudniejsze okazało się życie w obcym kraju, z dala od męża. Stara się myśleć optymistycznie, choć tak naprawdę czuje się zagubiona i nie potrafi sobie wyobrazić co może przynieść jej przyszłość.

> *Musieliśmy uciekać, ale na szczęście udało nam się wyjechać, nie będąc świadkami najgorszych bombardowań, które spadły na nasze miasto. Siedząc w pociągu byłam pełna obaw, ale też nadziei, zastanawiałam się, co przyniesie przyszłość. Najtrudniejsze było dla mnie to, że zostawiłam męża. Ten ból trudno opisać słowami. Kiedy jestem już tutaj, to czuję jego brak czuję na każdym kroku. Zastanawiałam się, kiedy maluch będzie mógł poznać tatę i czy uda nam się jeszcze stworzyć razem rodzinę. (...)Przyzwyczajenie się do nowego otoczenia, gdzie wszyscy mówili w obcym języku, było trudniejsze, niż się spodziewałam. Czułam się zagubiona, nie znałam nikogo, nie wiedziałam jakie tutaj są zwyczaje. Choć nie zawsze też rozumiałam słowa podczas rozmów, dlatego czułam się obca, ale też czułam wsparcie.* (Sasza)

Poczucie traumy wśród ukraińskich uchodźczyń wojennych jest silnie związane z tym jakie było dokładne źródło traumy wojennej. Takim źródłem może być bezpośrednie doświadczenie przemocy, chroniczny stres spowodowany utratą bezpieczeństwa, domu oraz bliskich osób (Herman, 1997). Ponadto występują u nich dodatkowe czynniki ryzyka, które mogą ugruntować przeżyte traumy, na przykład: rozdzielenie z rodziną lub trudności adaptacyjne w nowym środowisku (Foai in., 2009).

Autor teorii uczenia się transformatywnego podkreśla, że traumatyczne doświadczenia mogą stać się katalizatorem głębokiej refleksji nad własnymi przekonaniami i światopoglądem, i doprowadzić do rewizji dotychczasowych schematów poznawczych i emocjonalnych (Mezirow, 2000). W przypadku badanych kobiet proces adaptacji nie polega przede wszystkim na poradzeniu sobie z cierpieniem i opiera się na pewnej konieczności przekształcenia ich tożsamości i wartości życiowych. Refleksja nad traumatycznym doświadczeniem może im w tym pomóc.

6.1.4. Nadzieja na powrót do ojczyzny

Wykres 4 . Nadzieja na powrót do ojczyzny
Opracowanie własne



Analiza wypowiedzi rozmówczyń wskazuje, że postawy wobec perspektywy powrotu do ojczyzny są bardzo zróżnicowane, ściśle związane z ich indywidualnymi doświadczeniami migracyjnymi, ich aktualną sytuacją życiową oraz emocjonalnym nastawieniem do Ukrainy i do Polski. Wśród badanych kobiet wyróżniam grupy odmienne pod względem motywacji i oczekiwań dotyczących przyszłości. Pierwsza grupa bardzo chciałaby wrócić na Ukrainę. Te kobiety są bardzo przywiązane do ojczyzny, tęsknią za swoją rodziną, która tam została, i dopuszczają do siebie przekonanie, że możliwe jest odbudowanie ich kraju jako bezpiecznego i stabilnego miejsca do życia. Zmieniają one pojmowanie sensu własnej biografii w sytuacji

przerwanej ciągłości życiowej, tak aby zintegrować swoją dotychczasową tożsamość z niedawnym doświadczeniem kryzysu, co jest typowe dla uczenia się biograficznego (Alheit, 1995). Dla nich wizja powrotu ma wymiar sentymentalny, ale także wiąże się z chęcią realizacji osobistych i rodzinnych marzeń i oczekiwań. Ich refleksyjny stosunek do przeszłości jest jednocześnie wyrazem tego, że próbują zachować poczucie swojej tożsamości jako spójnej, co według Alheita (1994) stanowi mechanizm biograficznego przetwarzania doświadczenia.

Druga grupa rozmówczyń gotowa jest zostać w Polsce na stałe. Wątpią one, że sytuacja w Ukrainie ulegnie poprawie, jeżeli powrót kiedykolwiek będzie możliwy. Jednocześnie z ich wypowiedzi wynika, że pomimo trudności już wykazały się zdolnością adaptacji do nowego środowiska. W ich narracjach Polska jest miejscem, które może zaoferować realne możliwości rozwoju i poczucie bezpieczeństwa. Należy tylko być zdeterminowanym i nie zniechęcać się, kiedy występują początkowe trudności. Takie przekształcenie ram odniesień i konieczna zmaina własnych planów i wyobrażeń o przyszłości w odpowiedzi na doświadczenie kryzysowe, jest wyrazem z mechanizmem transformacji znaczeń opisywanym przez Mezirowa (2000).

Są także postawy wyrażające emocjonalny dystans wobec kraju swojego pochodzenia, który wyklucza plany powrotu na Ukrainę. Jest to wynik bardzo negatywnych doświadczeń związanych z życiem w ojczyźnie. Mimo tego pojawiają się zdania, że obecnie Polska nie daje satysfakcjonujących możliwości rozwoju i zbudowania dla siebie spokoju, jednocześnie jednak plany pozostania w Polsce na dłużej wiążą się z nadzieją, że ta sytuacja w końcu się zmieni. Jest to wyraz funkcjonowania pomiędzy dawnymi a nowymi ramami odniesienia, i poczucia konieczności nadania budującego znaczenia swoim doświadczeniom granicznym (Mezirow, 1991).

Karina bardzo chciałaby wrócić na Ukrainę. Jej największą motywacją jest potrzeba odbudowy relacji z mężem. Jest też przekonana, że to właśnie w ojczyźnie łatwiej byłoby jej odbudować i ułożyć swoje życie na nowo. Korzystając już z tych doświadczeń, które zyskała na emigracji, sądzi, że Ukraina — będąc jednocześnie jej naturalnym środowiskiem, w którym czuje się bezpiecznie — mogłaby umożliwić jej dalszy rozwój. Ponadto Karina postrzega powrót na Ukrainę jako sposób na uporządkowanie emocji po bardzo trudnym doświadczeniu migracji.

> *Przeprowadzka do Polski to było dla mnie duże wyzwanie, ale też jakaś nadzieja na lepsze życie. Udało mi się dość szybko znaleźć pracę, próbowałam się odnaleźć, poznałam wielu fajnych i gorszych ludzi. Ale mimo wszystko, w każdej nowej znajomości czuję, że czegoś mi brakuje. Cały czas*

mam w głowie to, co zostawiłam w Ukrainie. Każda rozmowa, każde spotkanie przypominają mi chwile z mężem, nasze wspólne życie w rodzinnym mieście, ale mam wrażenie że to mi ucieka bezpowrotnie. (...) Ja po prostu zaczęłam rozumieć, że to właśnie tam – w Ukrainie – mogłabym naprawdę zacząć wszystko od nowa. Tęsknię za codziennością z nim, za tym, że mogliśmy dzielić się marzeniami, wspierać się, być razem. Tutaj, w Polsce, to wszystko wydaje się takie trudne. Ale pamiętam też jak tam wygląda sytuacja, jak tam jest niebezpiecznie. (Karina)

Gdyby w życiu Darii pojawiła się możliwość powrotu do ojczyzny, z chęcią by z niej skorzystała. Podobnie jak Karina uważa, że mogłaby wykorzystać wiedzę i umiejętności zdobyte w Polsce i dzięki nim sprawniej radzić sobie z codziennością. Jednocześnie zaznacza też, że jeśli powrót nie będzie możliwy, postara się odnaleźć pokój i spełnienie w Polsce. Już teraz każdego dnia próbuje integrować się z lokalną społecznością i rozwijać się w pracy. Daria bardzo dobrze reaguje na zmieniające się warunki jej życia, jest gotowa podejmować próby sprostania nowym trudnościom, akceptuje możliwość trwałego osiedlenia się w Polsce i postrzega ten kraj jako miejsce umożliwiające jej realizację celów i marzeń, które odkryła dopiero niedawno.

Polska jest dla mnie bardzo przyjazna, daje mi szansę na rozwój, poznaję tutaj bardzo wartościowych ludzi, mam pracę, czuję się dzięki niej stabilnie. Cały czas mamy możliwości zdobywać nowe umiejętności, bo mamy szkolenia, dużo rozmawiamy z naszymi liderami. Ale jednak często myślę o Ukrainie, ciągle sobie wyobrażam, jak mogłabym tam dopiero to wszystko, czego się tutaj nauczyłam, jak ja zdobyłam doświadczenie wcześniej. Jak tam żyłam, to nie miałam tego wszystkiego. Bałam się zrobić jakikolwiek krok, a teraz jednak często myślę, jakbym odbudowała swoje życie, gdybym tam wróciła. Ale teraz sytuacja jest jaka jest, życie toczy się dalej i na razie podejmuję decyzje dotyczące tej najbliższej przyszłości. Bardzo doceniam to, co mam w tej chwili, naprawdę dopuszczam myśl, że Polska stanie się moim domem. (Daria)

Natasza odczuwa bardzo dużą tęsknotę za swoim dawnym życiem w Ukrainie. Ojczyzna zajmuje bardzo ważne miejsce w jej emocjach. Z wielkim sentymentem wspomina czas, w którym skupiała się na budowaniu swojej pozycji zawodowej i swojego rodzinnego gniazda, w którym nie odczuwała na sobie jeszcze politycznej presji. Przyjazd do Polski wiąże się dla niej z bardzo silnymi zmianami i trudnymi wyzwaniami. W momencie udziału w badaniach ma jednak wrażenie, że udało jej się poukładać swoje życie — zawdzięcza to swojej determinacji i upływowi czasu, który trochę załagodził poczucie wyobcowania i odrzucenia wśród Polaków. Od czasu przyjazdu zyskała kilka nowych i wartościowych znajomości, zbudowała większą stabilizację finansową niż miała na początku i bardzo docenia to, co udało jej się do tej pory osiągnąć. Kobieta

czasami myśli o powrocie do Ukrainy, ale obecnie nie wyklucza, że zostanie w Polsce na stałe.

> *Zaczynałam właściwie od zera, z ludźmi, którzy byli mi po prostu nieprzychylni. Było naprawdę bardzo trudnym zadaniem, nie mówiąc już o tym oczywiście, że nie znam waszej kultury, nie rozumiem waszych zwyczajów i każdy krok tutaj stawiałam bardzo niepewnie. Ale nie mogłam się poddać, musiałam walczyć o swoją rodzinę, o byt dla niej, więc byłam bardzo zdeterminowana (...) Myślę dużo, myślę o tym, co się tam dzieje, dużo myślę o Ukrainie. Czasami tęsknię za rodzinnym miastem, za takimi znajomymi uliczkami, miejscami, no i przede wszystkim za bliskimi, którzy tam zostali. Myśl o tym, że mogłabym wrócić do domu, jest bardzo piękna, ale abstrakcyjna, bo zdaję sobie sprawę z tego, że już podjęłam ważne decyzje, przeszłam długą drogę, żeby w Polsce tak ułożyć swoje sprawy. Trudno byłoby mi to też teraz rzucić.* (Natasza)

Dla Oksany pobyt w Polsce nie jest zupełnie nowym doświadczeniem. Wcześniej wielokrotnie przyjeżdżała tutaj z powodu leczenia swojej córki. Dzięki tym wcześniej nawiązanym kontaktom, przede wszystkim z polskim środowiskiem medycznym, czuje się tutaj stosunkowo swobodnie i uważa Polskę za swój drugi dom. Czuje się bezpiecznie w tym otoczeniu. Jednocześnie z dużym sentymentem wspomina życie w Ukrainie przed wybuchem wojny. Pielęgnuje więź z tą przeszłością, ponieważ zapominając o przeszłości, zapomniałaby o znaczeniu dla niej wtedy życia jej zmarłej już córki. To właśnie życie dziewczynki było nierozerwalnie związane z Ukrainą i tak już zostanie. W Ukrainie znajduje się jej grób. Jej priorytety się zmieniły i sam powrót na Ukrainę nie jest dla niej celem, ale na zawsze będzie pamiętać, że tam jest pochowane jej dziecko.

> *Przez wiele lat przyjeżdżałam do Polski z córką na leczenie, dlatego to miejsce nie było mi obce, kiedy musiałyśmy tu zamieszkać na stałe. Znam tutejszy system, ludzi, trochę język – to ułatwiło mi odnalezienie się w nowej rzeczywistości. Choć sercem wciąż jestem w Ukrainie i często wracam myślami do domu, wiem, że teraz muszę skupić się na tym, co mogę zbudować tu, gdzie jest bezpieczniej. Dla dobra mojej rodziny i swojego spokoju staram się widzieć w Polsce schronienie i szansę na dalsze życie*. (Oksana)

Nadia wyraża dużą satysfakcję z życia w Polsce, podkreślając, że obecne warunki sprzyjają jej rozwojowi i dają poczucie bezpieczeństwa. Jej pobyt ma jednak charakter tymczasowy – planuje zostać tu przez kilka najbliższych lat. W dłuższej perspektywie bardzo chciałaby jednak wrócić na Ukrainę. Docenia gościnność, wsparcie i otwartość, jakich doświadcza ze strony polskiego społeczeństwa, ma bardzo pozytywny obraz kraju przyjmującego. Jednocześnie często towarzyszy jej tęsknota za miejscami związanymi z jej dzieciństwem, ludźmi i kulturą, z którymi czuje się głęboko związana emocjonalnie. To wewnętrzne napięcie między wdzięcznością a nostalgią cały czas podsyca w niej

marzenie o powrocie do rodzinnych stron i odbudowie życia w zgodzie z własnymi korzeniami.

> *Polska dała mi szansę poznać nową kulturę i ludzi, którzy od samego początku byli dla mnie bardzo mili. Dzięki nim zaczęłam uczyć się języka i z czasem poczułam, że coraz bardziej się tu odnajduję. Poznałam tu wielu świetnych przyjaciół, z którymi spędzam codzienne chwile. Nauczyłam się cieszyć z małych rzeczy – spacerów, pogaduszek z sąsiadami, wspólnego czasu. Praca też daje mi dużo satysfakcji i codziennie uczę się czegoś nowego, co naprawdę mnie rozwija. Mimo to wciąż tęsknię za Ukrainą. Myślę o niej każdego dnia – o rodzinie, znajomych, miejscach, które dobrze znam. Choć dobrze mi tutaj, marzę, żeby za dwa lata wrócić do swojego kraju i tam realizować swoje marzenia – już z nowym doświadczeniem, które zdobyłam tutaj*. (Nadia)

Julia bardzo silnie pragnie wrócić na Ukrainę. Każdego dnia towarzyszy jej nadzieja, że w przyszłości będzie mogła rozpocząć w swojej ojczyźnie nowy rozdział życia. Obecne życie w Polsce jest dla niej dużym wyzwaniem, zwłaszcza ze względu na samotne wychowywanie i utrzymanie małego syna. Czuje głęboką tęsknotę za Ukrainą, którą wciąż uważa za swój prawdziwy dom, który jest miejscem, gdzie chciałaby zapewnić sobie i swojemu dziecku stabilną i bezpieczną przyszłość.

> *Życie w Polsce to dla mnie spore wyzwanie, zwłaszcza jako samotnej mamy. Codziennie robię wszystko, żeby mój synek miał stabilne życie, choć bardzo tęsknię za domem. Polska jest ładna, ale wciąż nie czuję się tu do końca u siebie. Język jest trudny, a różnice kulturowe często sprawiają, że czuję się samotna. (...) Każdego ranka staram się, żeby mój maluch nie widział, jak bardzo jestem smutna. Marzę, żeby wrócić na Ukrainę, tam czeka na nas rodzina i przyjaciele.* (Julia)

> *Oczywiście że Chciałabym wrócić na Ukrainę ale na taką Ukrainę gdzie nie ma wojny spotkać się z moim mężem wspólnie wychowywać nasze dziecko wtedy wszystko byłoby tak jak należy.* (Sasza)

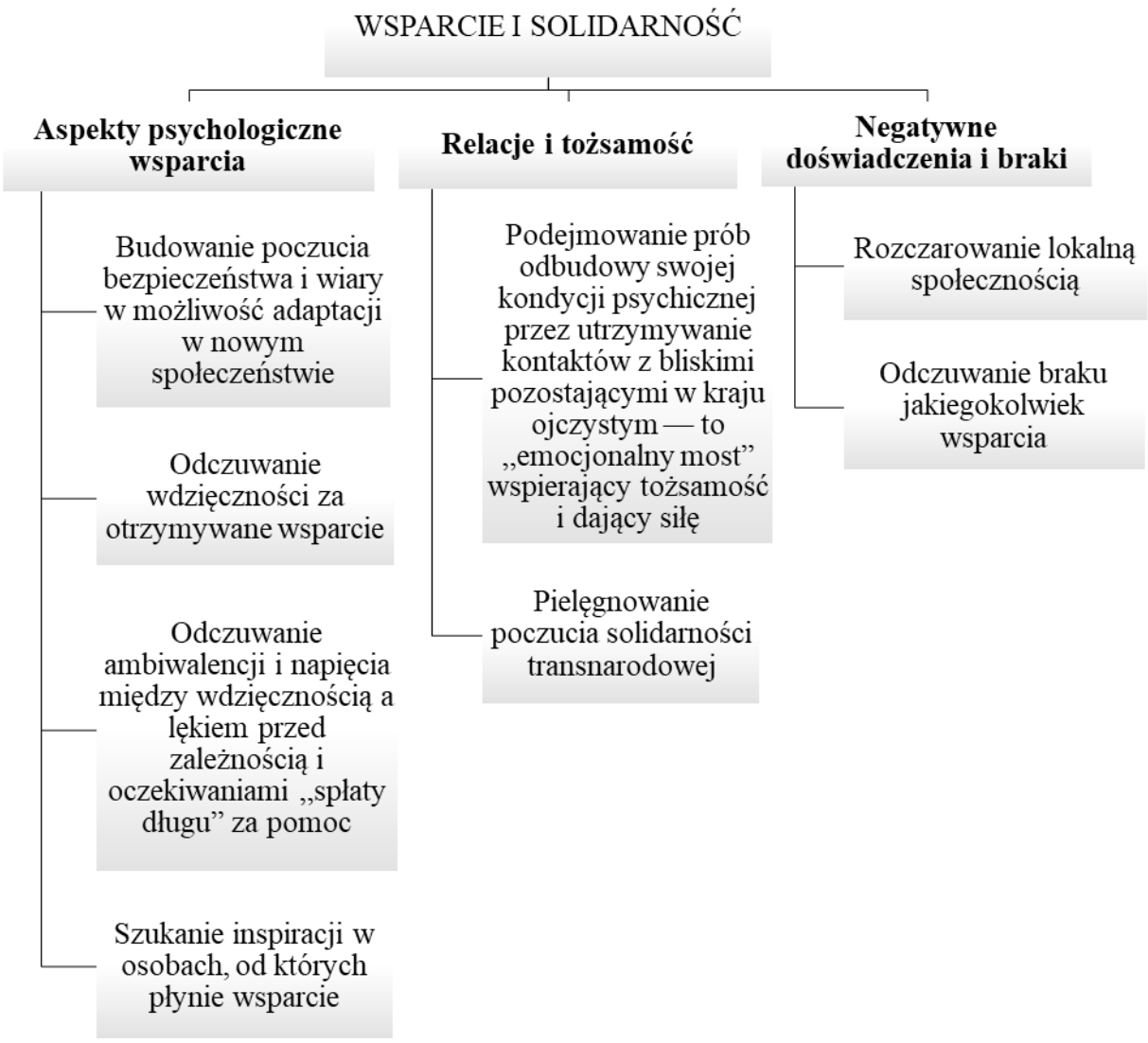
Alina nie widzi dla siebie możliwości powrotu na Ukrainę. Brak tam dla niej odpowiednich perspektyw zawodowych oraz brak silnych więzi rodzinnych, które mogłyby ją zatrzymać. Jej negatywne doświadczenia związane z życiem w ojczyźnie dodatkowo umacniają tę decyzję i wpływają na dystans emocjonalny wobec kraju pochodzenia. Jedynym elementem, który potencjalnie mógłby skłonić ją do powrotu, jest obecność bliskich przyjaciół. Mimo to, Alina właśnie w Polsce dostrzega realne możliwości rozwoju zawodowego i realizacji swoich życiowych celów. W związku z tym planuje budować swoją przyszłość właśnie tutaj, traktując Polskę jako miejsce, gdzie może skutecznie realizować swoje marzenia i ambicje.

Nie wyobrażam sobie powrotu na Ukrainę. Dla mnie to miejsce, które mnie już nie trzyma. Jak pomyślę o życiu tam przed przeprowadzką, to widzę głównie trudne i nieprzyjemne wspomnienia. Tam było ciężko – brak perspektyw, codzienne problemy i takie poczucie zagubienia. Praca zawsze sprawiała mi trudność. (...) Oczywiście, dużo zawdzięczam przyjaciołom, bo to właśnie ich wsparcie i bliskość dają mi poczucie bezpieczeństwa, którego kiedyś brakowało. (...) Mimo wszystko wolę tu, w Polsce, stawiać sobie cele i do nich dążyć, niż wracać do kraju, który nie może mi tego dać. (Alina)

Postawy wobec powrotu do ojczyzny są zindywidualizowane, uwarunkowane emocjonalnymi więziami z Ukrainą lub ich brakiem, oraz praktycznymi aspektami życia na obczyźnie. Duże znaczenie w kwestii tego, jak kształtują się te postawy, mają takie czynniki jak: subiektywne poczucie bezpieczeństwa, dostęp do wsparcia społecznego i możliwości rozwoju osobistego i zawodowego. Nadzieja może okazać się mechanizmem utrzymującym tożsamość kulturową i emocjonalne przywiązanie do kraju pochodzenia. Jest to zgodne z koncepcją akulturacji, która zakłada, że jednostki próbują zarówno zachować pierwotną kulturę, jak i zaadaptować się do nowego środowiska (Berry, 2006). Jednocześnie silne zorientowanie rozmówczyń na powrót do ojczyzny ma bardzo duże znaczenie dla tego, jak przebiega integracja społeczna. Wyobrażenia o powrocie i superlatywach, jakie może on przynieść, ograniczają pełne zaangażowanie kobiet w życie społeczności przyjmującej. Uwzględniając jednak fazy dostosowania się migranta do nowego środowiska, należy zaznaczyć, że początkowe stadium charakteryzuje silna tęsknota i oczekiwanie na powrót (Berry, 1997).

6.1.5. Wsparcie i solidarność

Wykres 5 . Wsparcie i solidarność
Opracowanie własne



Wszystkie rozmówczynie jednoznacznie podkreślały znaczenie wsparcia emocjonalnego i społecznego, zwracały też szczególną uwagę na solidarność, jaką zauważają ze strony innych uchodźczyń, a także Polaków. Rozmówczynie wskazały, że taka pomoc jest dla nich ważnym zasobem w procesie adaptacyjnym, pomaga im budować poczucie bezpieczeństwa oraz sieci wsparcia społecznego. Uważają, że przejawy solidarności to symboliczne uznanie ich trudnych sytuacji oraz zapewnienie praktycznego, organizacyjnego wsparcia. Jednak wypowiedzi niektórych rozmówczyń wskazują, że relacje ze społeczeństwem przyjmującym są dla uchodźczyń skomplikowane, zawierają wiele aspektów.

Więzi społeczne, zarówno te, które zostały nawiązane już wcześniej, jak i te powstałe po przyjeździe do Polski, wspierają proces adaptacyjny, powodują, że rozmówczyniom łatwiej jest czuć się przynależnymi do nowego środowiska.

Utrzymywanie relacji z osobami, które zostały w ojczyźnie, pozwala rozmówczyniom zachować poczucie ciągłości i zakorzenienia, pomimo funkcjonowania obecnie w nowym otoczeniu. Negatywne doświadczenia kontaktu ze społecznością przyjmującą, takie jak obojętność, brak zrozumienia, niechęć ze strony niektórych członków tej społeczności, prowadzą w przypadku moich rozmówczyń do poczucia wykluczenia i izolacji. Ponadto utrudniają nawiązywanie nowych relacji z Polakami, ponieważ zaufanie do całego społeczeństwa znacząco spada. Sytuacja samotnych matek, które są pozbawione wsparcia ze strony rodziny i muszą całkowicie samodzielnie radzić sobie z codziennymi obowiązkami, jest szczególnie trudna. Kobiety z takim doświadczeniem mierzą się z bardzo dużym obciążeniem psychicznym.

W zjawiskach adaptacji i akulturacji wsparcie społeczne również stanowi zasób, który umożliwia jednostkom przejście przez kolejne fazy dostosowania się do życia na obczyźnie (szok kulturowy, adaptacja i pełna integracja) (Berry, 1997). Rodzinne sieci wsparcia oraz sieci wsparcia społecznego to bufor przeciwko stresowi, przyspieszający odzyskanie stabilności emocjonalnej i społecznej (Castles i in., 2014). Sieci migracyjne, tworzone na więziach międzyludzkich, ułatwiają przepływy informacji i zasobów oraz wzmacniają poczucie przynależności. Takie czynniki są fundamentem skutecznej integracji społecznej (Castles i in., 2014) ukraińskich uchodźczyń wojennych. Zarówno wsparcie ze strony rodziny, jak i społeczności przyjmującej wspierają adaptację, a przy tym umożliwiają aktywniejsze uczestnictwo w życiu społecznym w Polsce. Takie doświadczenia badanych kobiet są momentami refleksji nad własną historią życiową, umożliwiającymi reinterpretację swojej tożsamości i tworzenie nowych narracji o swoim życiu, uwzględniających przebyte traumy oraz przełomy. Na gruncie tych doświadczeń kobiety niejako w ten sposób uczą się z własnej biografii (Alheit, 2011). Poddanie refleksji dotychczasowych przekonań i schematów funkcjonowania może doprowadzić rozmówczynie do głębokiej zmiany ich perspektywy. W celu lepszego radzenia sobie w nowej rzeczywistości przejawy wsparcia i solidarności z różnych stron stwarzają rozmówczyniom możliwość przejścia przez proces transformacyjnego uczenia się, w którym mogą one zintegrować doświadczenie traumatyczne z przyszłymi celami i aspiracjami (Mezirow, 1991).

Karina ma ambiwalentne odczucia wobec otrzymywanej pomocy. Obawia się, że aktualnie otrzymywane wsparcie może w przyszłości zrodzić oczekiwania, którym nie będzie w stanie sprostać. Kobieta czuje napięcie między wdzięcznością za otrzymaną pomoc a lękiem przed wyobrażonymi konsekwencjami i jej zależnością od tej pomocy.

Takie sytuacje stanowią pewną barierę w procesie integracji, ponieważ otrzymujące pomoc rozmówczynie muszą również stanąć do budowania swojej autonomii i poczucia sprawczości, żyjąc w nowym środowisku społecznym. Karina otrzymuje wiele wsparcia w ramach zorganizowanych programów pomocowych dla uchodźców, ale także od osób prywatnych. Pomoc umożliwia jej codzienne funkcjonowanie w nowej, nieznanej rzeczywistości. Jednak, pomimo wdzięczności, towarzyszą jej obawy dotyczące konsekwencji tej pomocy. Z jednej strony czuje ulgę, kiedy otrzymuje wsparcie, z drugiej zaś rośnie w niej niepokój, że w przyszłości może być postawiona w sytuacji, w której oczekiwać się będzie od niej *spłaty długów wdzięczności*. Boi się wszelkich takich zobowiązań ze względu na to, że ich spełnienie mogłoby przekraczać jej aktualne możliwości. Doświadcza ambiwalencji emocjonalnej, równocześnie czuje ulgę i stres, a także potrzebę otrzymywania pomocy i zachowania całkowitej niezależności.

> *Kiedy przyjechałam do Polski, wszystko było dla mnie jednym wielkim szokiem. Język, zwyczaje, nawet takie codzienne rzeczy jak zakupy czy załatwianie spraw – wszystko było nowe i obce. (...) Od razu po przyjeździe skorzystałam z pomocy dla uchodźców i to naprawdę było dla mnie ogromne wsparcie. Były kursy językowe, szkolenia zawodowe – doceniam to bardzo. Ale z czasem zaczęłam się bać, że kiedyś będę musiała się jakoś za to wszystko „odwdzięczyć". Męczyła mnie myśl, że ktoś może czegoś ode mnie oczekiwać, a ja nie dam rady temu sprostać. Co jeśli nie będę w stanie spełnić czyichś wymagań? Co jeśli to będzie ponad moje siły? Bywały dni, kiedy te myśli mnie naprawdę przygniatały. Czułam presję, że może ci, którzy mi pomogli, liczą, że coś im oddam – czy to przez pracę, czy w jakikolwiek inny sposób. I to mnie po prostu stresowało.* (Karina)

Dla Darii bardzo duże znaczenie mają osoby, które spotkała po przybyciu do Polski. To właśnie ich obecność, wsparcie oraz udzielane rady odegrały najważniejszą rolę w procesie jej przystosowania do nowej rzeczywistości. Dzięki ich zaangażowaniu była w stanie podjąć szereg trafnych i świadomych decyzji, które wpłynęły na poprawę jej sytuacji życiowej – zarówno w wymiarze zawodowym, jak i osobistym. Jest przekonana, że spotkane w Polsce osoby stanowiły rodzaj doraźnej pomocy w pokonywaniu bieżących trudności, odgrywając rolę przewodników, którzy wskazywali możliwe ścieżki rozwoju, budując w niej poczucie sprawczości i wiary we własne możliwości. Rozmówczyni odnosi się do tego doświadczenia jako przełomowego, umożliwiającego jej nie tylko przetrwanie w obcym kraju, lecz także aktywne kształtowanie swojej nowej codzienności. W kontekście jej doświadczenia relacje międzyludzkie są istotnym zasobem adaptacyjnym, sprzyjającym procesowi integracji i wzmacniającym psychospołeczną odporność migrantki.

Poznałam tu mnóstwo wspaniałych ludzi, którzy pomogli mi odnaleźć się w nowym kraju. Każdy z nich wniósł coś wyjątkowego do mojego życia – pokazał mi inne spojrzenie, podał pomocną rękę. Trafiłam na grupę kobiet, z którymi organizowałyśmy warsztaty pomagające nam lepiej odnaleźć się w Polsce. Były też spotkania terapeutyczne ze sztuką, o nich też muszę więcej powiedzieć… Ja tutaj zaczęłam nabierać odwagi i pewności siebie. Wciągnęłam się w lokalne inicjatywy i poczułam, że naprawdę zaczynam tu przynależeć. Każda osoba, którą spotkałam na swojej drodze, w jakiś sposób mnie ubogaciła.(…) Ci ludzie dawali mi wsparcie, dzięki któremu łatwiej było podejmować decyzje, nie bać się zmian. To było dla mnie wcześniej nie do pomyślenia, żeby tak funkcjonować. (Daria)

Więzi społeczne utrzymywane z przyjaciółmi pozostającymi w Ukrainie mają dla Aliny szczególne znaczenie. To właśnie regularne kontakty, przede wszystkim w formie codziennych rozmów telefonicznych, stanowią dla niej źródło wsparcia emocjonalnego. Bez możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz otrzymywania słów otuchy od bliskich, nie byłaby w stanie poradzić sobie z trudną sytuacją, w jakiej się znalazła jako uchodźczyni. Relacje z osobami, które znała jeszcze przed wojną, pełnią funkcję swoistego mostu, łączącego ją z domem i wcześniejszym życiem, w tych aspektach, które nie stanowią bolesnych wspomnień z przeszłości.

Przeszłam przez wiele trudnych chwil – czasem było mi tak ciężko, że czułam się zupełnie wyczerpana. Codzienne problemy w życiu osobistym i zawodowym, potrafiły mnie naprawdę przytłoczyć. W takich momentach to właśnie kontakt z przyjaciółmi ratował mnie przed całkowitym załamaniem. Przyjaciele z Ukrainy, z którymi rozmawiam przez telefon bardzo często, są nieocenieni. A przecież oni też tam mają swoje problemy… Ale dają mi tyle wsparcia, to jest dla mnie jak światło w ciemności. Mimo upływu czasu i dzielącej nas odległości, nasza przyjaźń przetrwała. (Alina)

Dla Natasza wsparcia emocjonalnego, zarówno w obrębie najbliższej rodziny, jak i w szerszym kontekście społecznym, także ma bardzo duże znaczenie. Doświadczenia związane z migracją oraz konieczność odnalezienia się w nowym środowisku społeczno-kulturowym uwydatniły dla niej rolę tych dwóch form wsparcia jako zasobów radzenia sobie ze stresem po przyjeździe do obcego kraju. Niestety, początkowy okres pobytu w Polsce okazał się dla niej szczególnie trudny. Była rozczarowana postawą lokalnej społeczności, od której oczekiwała zrozumienia i solidarności. Zamiast tego, doświadczyła obojętności, a nawet wrogości, co doprowadziło do utraty zaufania do całego społeczeństwa przyjmującego. Choć Natasza zdołała poradzić sobie z tym doświadczeniem, nadal nosi w sobie poczucie żalu i urazu, które trudno jest jej całkowicie przezwyciężyć. To wydarzenie w znacznym stopniu wpłynęło na jej ogólny stosunek do otoczenia społecznego oraz na ostrożność w nawiązywaniu nowych relacji. Wobec tego

jeszcze bardziej doceniła wartość wsparcia ze strony rodziny, która w trudnych momentach stała się dla niej głównym źródłem poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji i emocjonalnej siły.

> *Od zawsze byłam świadoma, jak ogromne znaczenie ma wsparcie zarówno w rodzinie, jak i w społeczeństwie. (...) podjęłam decyzję o przeprowadzce do Polski, z nadzieją na nowe możliwości zawodowe oraz możliwości zapewnienia mojej rodzinie lepszego bytu. Niestety, rzeczywistość okazała się mniej przyjazna, niż sobie wyobrażałam. Społeczność, w której się znalazłam, nie była tak otwarta i wspierająca, jak się spodziewałam. Spotkałam się tutaj z niechęcią. To było dla mnie bardzo trudne doświadczenie, zachwiało moją wiarą w ludzi. (...) ale ważne jest mieć przy sobie bliskich, którzy kochają bezwarunkową miłością i wspierają. Stałam się ostrożniejsza w nawiązywaniu nowych znajomości i bardziej sceptyczna wobec intencji obcych osób.* (Natasza)

Relacje społeczne, które Oksana nawiązała w Polsce w trakcie leczenia swojej córki, odegrały niebagatelną rolę w procesie jej adaptacji do życia w nowym kraju. Zbudowana w tym czasie sieć wsparcia bardzo ułatwiła jej przystosowanie się do nowych warunków i mogła być czynnikiem decydującym o jej ostatecznej decyzji o wyjeździe z Ukrainy. Bez tych relacji prawdopodobnie nie odważyłaby się na tak poważny krok. Angażowanie się w życie społeczności lokalnej, nawiązywanie nowych znajomości oraz otwartość na wzajemną pomoc pozwoliły jej przetrwać wcześniejsze kryzysowe sytuacje, a potem wrócić do równowagi psychicznej.

> *To właśnie dzięki ludziom, których tu poznałam, udało mi się przetrwać najgorsze chwile. Te znajomości, które nawiązałam w Polsce, były nie do przecenienia, zwłaszcza kiedy zdecydowałam się na przeprowadzkę. (...) Kiedy pojawiały się trudności, łatwiej było mi sobie z nimi radzić, bo wiedziałam, że nie jestem sama – że mam obok siebie ludzi, na których mogę polegać. I to naprawdę dawało mi siłę. Oczywiście bardzo duże znaczenie ma też dla mnie rodzina. Zawsze starałam się trzymać nas razem i dbać o to, żeby każdy czuł, że jesteśmy jednością. Rodzina to dla mnie fundament – coś, co daje oparcie, niezależnie od tego, co się dzieje. W najgorszych momentach to właśnie do niej wracałam po spokój i zrozumienie i miałam motywację, żeby o moich najbliższych dbać.* (Oksana)

Doświadczenia Oksany można analizować w świetle teorii sieci migracyjnych (Massey i in., 1993), zgodnie z którą relacje społeczne, zarówno te nawiązywane przed migracją, jak i już po przyjeździe, odgrywają ważną rolę w przebiegu procesu migracyjnego. Sieci stanowią źródło informacji i praktycznego wsparcia, umożliwiając jednostce zachowanie poczucia tożsamości i przynależności w nowym kontekście kulturowym. W przypadku Oksany, już istniejące relacje, jak również nowe więzi

budowane w kraju przyjmującym, wzmocniły jej poczucie sprawstwa oraz umożliwiły jej skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami migracyjnymi.

Nadia jest wzruszona, tym jak wiele wsparcia otrzymuje. Polsacy okazali jej dużo życzliwości i zawsze byli gotowi do pomocy, co było dla kobiety dużym zaskoczeniem. Gesty solidarności i empatii dały jej możliwość funkcjonowania w nowej, trudnej dla niej rzeczywistości. To właśnie dzięki temu mogła poczuć, że zachowuje godność i bardzo sprawnie, jak na uchodźczynię wojenną, postępować w nowym środowisku. Równocześnie Nadia przypisuje bardzo duże znaczenie wsparciu ze strony rodziny, która jest z nią w stałym kontakcie i stanowi źródło jej siły psychicznej. Bliscy nieustannie uczestniczą w jej przeżyciach, nawet jeśli tylko na odległość. To wszystko pozwala jej ciągle zachowywać nadzieję na to, że w przyszłości będzie mogła prowadzić spokojne życie.

> *Polacy są naprawdę niesamowicie gościnni i pomocni. Nie wiedziałam, że tak będzie, szczerze mówiąc, nie spodziewałam się, że spotkam się z taką życzliwością od zwykłych ludzi, którzy są dla mnie zupełnie obcy. Jak wspominam swoje początki, to czułam się, jakbym ślizgała się po lodzie i miała wpaść do jeziora, byłam po prostu przestraszona, ale ciągle trafiałam na jakieś osoby, które wyciągały do mnie rękę i pomagały, jak tylko mogły. To, że Polacy w ogóle tak otwierają swoje domy dla nas, dla ludzi, którzy znaleźli się w naprawdę trudnej sytuacji, tam, porusza. To jest bardzo ważne, ale też mnie wyciąga na powierzchnię to, że cały czas mam w głowie moją rodzinę. Codziennie się o nich martwię, ale ciągle rozmawiamy każdego dnia przez telefon czy jakieś wiadomości. To dla mnie bardzo dużo znaczy, cały czas jesteśmy w kontakcie, dzielimy się tym, co u nas, i dajemy sobie nawzajem siłę. (...) Staram się nie być tylko biorcą tej pomocy. Angażuję się w takie działania, dzięki którym mogę pomagać innym, tak jak sama też dostaję pomoc. Jak będziemy się wspierać i trzymać razem, to myślę, że przetrwamy takie ciężkie czasy i jeszcze stworzymy coś dobrego dla siebie i innych. Ja naprawdę chciałabym się w to zaangażować jeszcze poważniej niż teraz* (Nadia).

Mieszkając w Ukrainie, Julia codziennie otrzymywała wsparcie ze strony swoich rodziców. Pomagali jej w obowiązkach wychowawczych nad synem, motywowali do nauki i do pracy. Brak takiej pomocy tutaj, w Polsce, bardzo źle wpływa na samopoczucie Julii. W Polsce wszystkie obowiązki i cała odpowiedzialność za codzienne funkcjonowanie jej i jej syna spoczywają wyłącznie na jej barkach. Taka sytuacja sprawia, że Julia czuje się osamotniona, zestresowana. Musi sobie radzić z wyzwaniami, jakie niesie jej migracja i życie w obcym kraju, całkowicie pozbawiona jest wsparcia bliskich osób, a przy tym nieustannie troszczy się o swoje dziecko, zarzucając sobie też, że nie potrafi o nie dostatecznie zadbać.

Wsparcie bliskich zawsze było dla mnie bardzo ważne – to było coś, na czym mogłam się oprzeć, coś, co dawało mi spokój, kiedy wiele razy było mi trudno. Kiedyś, jak miałam jakiś problem, zawsze mogłam liczyć na rodzinę. Teraz jest naprawdę ciężko, bo każdy dzień jest niepewny, a jedyną bliską mi osobą jest mój synek. On jest dla mnie całym światem, ale świadomość, że wszystko spoczywa na moich barkach mnie przerasta. Każdy dzień wygląda podobnie – rano szykuję go do przedszkola, potem szybko pędzę do pracy. Tam muszę być skupiona, nie mogę pozwolić sobie na błędy, bo każde potknięcie to ryzyko, że mnie zwolnią. Po pracy odbieram Marka, wracamy do domu, ogarniamy wszystko razem… i tak codziennie. To wszystko bardzo męczy. Czasem mam ochotę się po prostu do kogoś przytulić, usłyszeć, że wszystko będzie dobrze, że nie jestem sama. Mam takie chwile, że wątpię, czy dam radę i wtedy najbardziej potrzebuję wsparcia – nawet jednego prostego słowa. Cały czas sobie mówię, że muszę być silna. Dla Marka. On potrzebuje mamy, która da mu dużo miłości. Dlatego codziennie próbuję się jakoś pozbierać, znaleźć w sobie siłę i iść dalej. Choć jest naprawdę ciężko. (Julia)

Sofia również podkreśla znaczenie wsparcia ze strony innych osób w sytuacji trudnych doświadczeń, z jakimi przyszło jej się zmierzyć wraz z córką. Obecność Sashy, obecnie najbliższej jej osoby, stanowi dla niej ogromne oparcie, które ułatwia jej odnalezienie się w nowej, nieznanej rzeczywistości. Ponadto, Sofia bardzo dobrze ocenia pomoc oferowaną przez różnorodne programy społeczne dedykowane uchodźcom, które dostarczają niezbędnych środków wsparcia i ułatwiają radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.

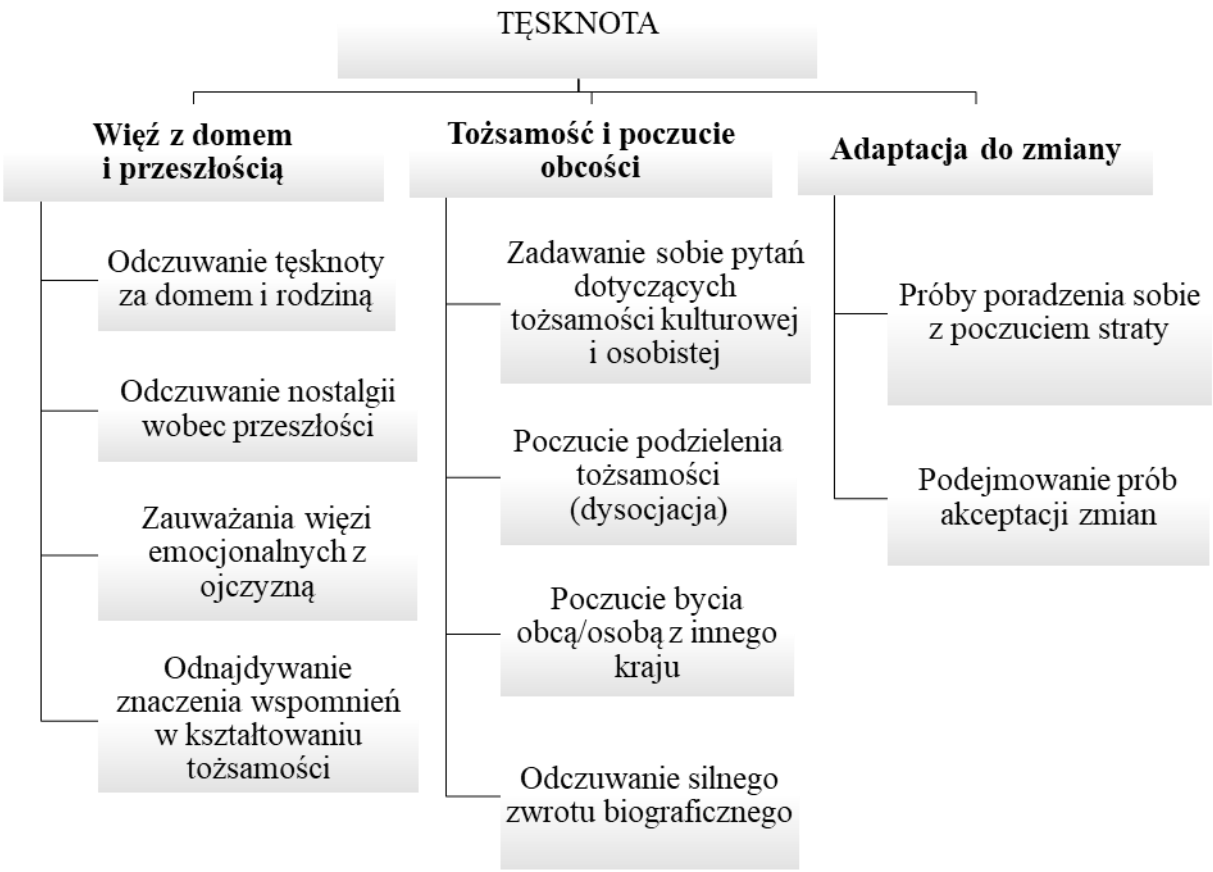
My dostaliśmy bardzo dużo wsparcia z różnych takich programów dla uchodźców. Córka to załatwiała. To była pomoc finansowa, pomoc psychologiczna i to było niesamowite. Świadomość tego, że są ludzie, nawet obcy, którym zależy na naszej sytuacji, że jednak koniec końców nie jesteśmy same, to nam dało naprawdę bardzo dużo nadziei. Ludzie, których spotkałyśmy w tych organizacjach, pracownicy, oni pomogli nam bardzo, uczyli nas, jak tutaj żyć w nowych warunkach, jak się uczyć języka. To było bezcenne (Sofia).

Otrzymywanie wsparcia i aktów solidarności ma bardzo duże znaczenie w procesie adaptacji do życia w nowym kraju. Według teorii uczenia się biograficznego doświadczenia społeczne i więzi społeczne dają jednostkom nowe punkty odniesienia, tak aby umożliwić im zdefiniowania swojego „ja" po migracji (Alheit, 1994). Te rozmówczynie, które otrzymują pomoc ze strony członków rodziny, przyjaciół i osób, z którymi były związane, a przy tym korzystają z zaangażowania lokalnych społeczności w ich sytuację, otrzymując od nich potrzebną pomoc, zauważają, że mają więcej zasobów do poradzenia sobie z wyzwaniami migracji.

Doświadczanie aktów solidarności i wsparcia sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i tożsamości w nowym kraju, które tak często są zachwiane w wyniku przymusowej relokacji. Warto jednak zauważyć, że stosunek do otrzymywanej pomocy jest czasami ambiwalentny. Można to rozpatrywać jako refleksję nad własnymi przekonaniami o autonomii, a co za tym idzie, jako etap krytycznego oglądu własnych, pryncypialnych założeń (Mezirow, 2000). Najczęściej jest on pełen wdzięczności, jednak część rozmówczyń sygnalizuje również obawy związane z utratą autonomii i poczuciem zobowiązania wobec osób udzielających im wsparcia. Takie napięcia w interpretacji doświadczenia, podważanie swoich przekonań mogą uruchamiać procesy transformacyjnego uczenia się (Mezirow, 1991). Z powodu takich odczuć nie chcą w pełni korzystać z oferowanej pomocy, co może negatywnie kształtować proces ich integracji ze społeczeństwem polskim. Ograniczenie w korzystaniu z zasobów wsparcia może mieć negatywne znaczenie dla biograficznych przemian, wynikających z konfrontacji własnych oczekiwań z realiami społecznymi (Alheit, 1994).

6.1.6. Tęsknota

Wykres 6 . Tęsknota
Opracowanie własne



W narracjach uchodźczyń szczególnie silnie wybrzmiewa znaczenie utraconych elementów codzienności – rodzinnych więzi, znanych rytuałów i przewidywalnego porządku życia. Ich brak rozmówczynie doświadczają jako stratę prowadzącą do destabilizacji dotychczasowego obrazu siebie i swojej roli w świecie. Wypowiedzi kobiet wskazują na silne poczucie rozdzielenia między dawnym a obecnym „ja", co można interpretować jako przejaw procesów dysocjacyjnych oraz egzystencjalnego wyobcowania. W tym kontekście tęsknota staje się również przejawem żałoby po utraconym świecie, kobiety mają przy tym poczucie istnienia w ich życiu pewnej luki w tożsamości. W kilku przypadkach wyłania się odmienny wymiar tęsknoty – niektóre

kobiety, podejmując próbę integracji przeszłości z teraźniejszością, wpisują się w ramy koncepcji transformatywnego uczenia się autorstwa Mezirowa (1991) oraz biograficznego przeformułowania tożsamości, o którym pisał Alheit (1994). W ich przypadku przeszłość nie zostaje odrzucona, lecz oswojona i włączona w nowe warunki życia. Świadczy to o wysokim poziomie adaptacyjnej sprawczości oraz zdolności do budowania odporności psychicznej w obliczu zmiany. Interesującym i kontrastowym przypadkiem jest Alina, która, jako jedyna spośród narratorek, nie deklaruje odczuwania tęsknoty.

W świetle tych danych ujawnia się więc ambiwalentny charakter tęsknoty. Z jednej strony może ona prowadzić do psychospołecznej dezorganizacji, poczucia alienacji oraz rozchwiania tożsamości, z drugiej jednak może okazać się źródłem refleksji, motywacji oraz transformacji tożsamościowej. Bardzo ważna dla dobrostanu uchodźczyń jest właśnie zdolność do emocjonalnej integracji przeszłości z teraźniejszością. Ten proces jest silnie uzależniony zarówno od indywidualnych zasobów biograficznych, jak i od jakości relacji społecznych w kraju przyjmującym.

Jeszcze przed wybuchem wojny Karina doświadczyła wielu trudności w swoim życiu. Mimo tego czuje bardzo duży sentyment do czasu, który spędziła w swojej ojczyźnie. Szczególnie nostalgicznie wspomina czas, kiedy jej synowie byli mali. Tęskni także za codziennymi rytuałami, a nawet sprawami, obowiązkami, które teraz postrzega jako bezpieczną ramę codziennego życia, ale mieszkając w Ukrainie, uważała je często za trudne i wykonywała je niechętnie.

> *Wyjazd był jedną z najtrudniejszych decyzji, jakie kiedykolwiek musiałam podjąć. Spakowałam tylko to, co naprawdę najważniejsze. (...) Czasem sama siebie pytam – czy to, że tęsknię za tamtym życiem, to po prostu naiwność? Może tak, ale nie potrafię się tych uczuć pozbyć. Mimo że tam nie było łatwo, umiałam cieszyć się z drobnych rzeczy – z każdego małego kroku do przodu, z tego, że znajdowałam w sobie siłę, żeby wierzyć w lepsze jutro, że syn robił postępy w leczeniu. To właśnie te wspomnienia sprawiają, że tak bardzo tęsknię. Tutaj próbuję się odnaleźć, ale myśli ciągle wracają do tego, co zostawiłam. Życie w Ukrainie przed wojną było trudne, ale każdy dzień coś znaczył. Wszystko, co tam przeżyłam, ukształtowało mnie – to dzięki temu jestem dziś taka, jaka jestem. A przede wszystkim… tam byłam u siebie. Tutaj, mimo że minęło już trochę czasu, wciąż czuję się obca.* (Karina)

Natasza wspomina życie w Ukrainie, bardzo szczególnie. Z rodziną, która została w ojczyźnie, łączą ją wyjątkowo bliskie więzi. Jej kariera, która jest ważnym element jej tożsamości, rozwijała się właśnie w Ukrainie i do niedawna była dla niej pasmem spełnienia. Tak wspominana przeszłość jest dla niej źródłem siły i motywacji do działania

w nowej rzeczywistości, ponieważ bardzo stara się także w Polsce odwzorować tamto życie. Przeszłość jako punkt odniesienia pomaga jej więc zachować emocjonalną stabilność.

> *Bardzo często myślę o mojej rodzinie, bardzo tęsknię za chwilami, kiedy byliśmy razem, spędzaliśmy taki zwykły czas razem. Dużo siedzieliśmy w naszym pierwszym domu, który zbudowaliśmy sami z mężem. Wystarczyło mi tylko to, że siedzieliśmy razem przy stole, rozmawialiśmy i cieszyliśmy się z tego, że mamy się z kim dzielić swoimi doświadczeniami. Z radością podchodziliśmy też do tego, co jeszcze stoi przed nami. Wtedy po prostu czułam, że wszystko jest na swoim miejscu.*
> *Moje pierwsze kroki w pracy też stawiałam w Ukrainie. To, co robiłam zawodowo, pokazywało mi, że ciężka praca i determinacja mają sens. Spędzałam wiele godzin na doskonaleniu swoich umiejętności, próbując być tak dobra jak osoby, które podziwiałam, i to dawało mi dużą satysfakcję. (...) Powoli czuję się tu, w Polsce coraz bardziej u siebie, ale moje ukraińskie korzenie zawsze będą częścią mnie. (...) Wiem, że życie rzuciło mi nowe wyzwania, z którymi muszę sobie poradzić. Rozłąka z Ukrainą boli, ale mam tu przy sobie najważniejsze osoby, które kocham. To dzięki nim mam siłę działać i iść do przodu. Musimy się tu jakoś utrzymać, a ja nie pozwolę, żeby ktokolwiek mnie złamał. Za długo pracowałam, żeby być tym, kim jestem teraz*. (Natasza)

W początkowej fazie pobytu w Polsce, Darii również towarzyszyła tęsknota za dotychczasowym życiem w Ukrainie. Z czasem jednak, wraz z nawiązywaniem nowych relacji społecznych i coraz lepszym poznawaniem polskiej kultury oraz codziennych zwyczajów, to uczucie stopniowo słabło. Daria zaczęła odnajdywać się w nowym środowisku, co wzmocniło jej poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

> *Od początku bardzo chciałam się przystosować do życia w Polsce, odnaleźć w tym co się działo jakiś sens. Przede wszystkim, musiałam nauczyć się języka i zrozumieć jak wygląda życie tutaj. Nie było łatwo, ale z czasem zaczynałam zauważać, że to że tutaj jesteśmy to jest dla mnie szansa na zmianę swojego życia, że mogę się tutaj nauczyć wielu różnych rzeczy, które będą mi sprawiały mnóstwo przyjemności. A tęsknota w końcu też nie była już tak silna. Jak już mówiłam, trafiłam tutaj na wspaniałych ludzi, poznawałam dzięki nim miejsca, zwyczaje, możliwości na rozwój i znajdowałam swoje pasje, których, tak mi się wcześniej wydawało, nigdy nie miałam.* (Daria)

Katerina czuje się wyalienowana w Polsce. To uczucie towarzyszy jej od momentu przeprowadzki. Społeczeństwo polskie postrzega jako obce i nieprzyjazne. Ma wrażenie, że jest wykluczana i stygmatyzowana za bycie Ukrainką. Czuje się dzisiaj zupełnie inną osobą niż ta, którą była w Ukrainie. Mówi o rozdarciu między „ja" obecnym a „ja" dawnym. Jest to dla niej bardzo niepokojące zjawisko. Taki stan można określić dysocjacją, czyli „przerwaniem normalnej integracji wiadomości, pamięci, tożsamości,

emocji, percepcji ciała, reprezentacji siebie, kontroli nad ruchem i zachowaniem" (DSM-5-TR, 2022). Wewnętrzny konflikt bardzo podsyca poczucie tęsknoty Kateriny i utrudnia jej odnalezienie się w nowym otoczeniu.

> *Przeprowadzenie się tutaj to było dla mnie ogromne obciążenie. Staram się oczywiście być otwarta wobec was, Polaków, ale to nie zmienia faktu, że ciągle czuję się tutaj obca. Czasami mam wrażenie, że ludzie patrzą na mnie tylko jak na Ukrainkę, która przyjechała tutaj im coś zabrać, która jest inna, obca. Wiem, że kompletnie mnie tutaj nie rozumieją. Najgorzej jest wtedy, kiedy chciałabym komuś opowiedzieć o tym, co czuję, porozmawiać, ale nie mogę z nikim z was, bo po prostu brakuje mi słów, nie znam języka, to mi się po prostu wszystko miesza, uciekają mi te słowa. Ja tęsknię codziennie za swoim krajem oczywiście, ale też za sobą samą, za tą wersją mnie, która była zupełnie inna — była odważna, radosna, miała marzenia. Teraz to tak jakby mnie już nie było.* (Katerina)

Dla Nadii czas z dzieciństwa był beztroski i radosny. Dziewczyna uważa, że ten czas skończył się bardzo niedawno temu. Tęskni za tymi momentami, jednocześnie podkreślając, że teraz stanowią one dla niej ważny punkt odniesienia, ponieważ wie, że życie składa się z różnych etapów, a na każdym etapie należy osiągnąć coś istotnego w swoim rozwoju osobistym. Jest świadoma tego, że pewne momenty muszą przeminąć, i dzięki temu łatwiej akceptuje zmiany. Po pierwszych trudnościach pobytu w Polsce stara się patrzeć na przyszłość z wielką nadzieją. Bardzo często nachodzą ją chwile tęsknoty, ale wtedy analizuje to, co już się w jej życiu zdarzyło, myśląc jednocześnie o tym, co jeszcze ma nadejść i jak może do tego wykorzystać swoją przeszłość. Wyjazd do Polski otworzył przed nią nowe możliwości, z których bardzo chciałaby skorzystać.

> *Uczę się cieszyć tym czasem, który mam tutaj w Polsce. Bardzo tęsknię za moją Ukrainą, za moimi rodzicami, ale przecież nie mogę utknąć w tej przeszłości. Każdy etap w życiu trzeba przyjąć z otwartymi ramionami, korzystać z tego, co się wcześniej przeżyło*. (Nadia)

Julia także bardzo tęskni za codziennym życiem sprzed wojny. Utrzymywała wtedy dużo kontaktu z przyjaciółmi, była w bardzo bliskich relacjach ze swoimi rodzicami, którzy byli jej pomocni w sytuacji samotnego macierzyństwa. Wspomnienia tego czasu to dla niej symbol całkowicie utraconego świata, do którego nie ma już dostępu. Wspomnienia mają więc dla niej znaczenie szczelne i bardzo silnie nacechowane emocjonalnie. Przymusowa migracja wiąże się dla niej z poczuciem całkowitego osamotnienia i wyobcowania. Po przyjeździe do Polski jej kontakt z bliskimi znacznie się ograniczył. Jest to dla niej bardzo dotkliwe. Cały proces adaptacji stanowi dla niej duże wyzwanie emocjonalne. Wcześniejsze lata życia i zastanawianie się nad swoim miejscem

w nowym środowisku prowadzą ją do bardzo negatywnych wniosków. Czuje się nieporadna oraz pozbawiona gruntu pod nogami. Nagła utrata znanych struktur codzienności i relacji społecznych ma bardzo negatywny wpływ na jej stan psychiczny, a dojmujące uczucie tęsknoty towarzyszy jej codziennie.

> *Właściwie moje życie wtedy było proste. Miałam bardzo dużo pomocy, miałam wrażenie, że jestem u siebie i blisko innych. Nie potrafię przestać myśleć teraz o tym, jak wiele znaczyła dla mnie tamta codzienność i ta pomoc, jaką otrzymywałam, jak teraz marzę o tym każdego dnia.* (Julia)

Sasza również odczuwa tęsknotę za życiem, które prowadziła w swojej ojczyźnie przed wybuchem wojny. Wojna przerwała bardzo ważny dla niej etap budowania rodziny, pozbawiając ją poczucia bezpieczeństwa i spabilności. Codziennie próbuje przystosować się do życia w Polsce, dopełniając wszelkich formalności, przygotowuje się na przyjście dziecka, planuje, jaką w przyszłości może podjąć pracę, ale te wszystkie działania są dla niej bardzo dużym wysiłkiem emocjonalnym. Nieustannie towarzyszą jej wrażenie ogromnej straty i pragnienie powrotu do przerwanego przez wojnę życia. Jednocześnie stara się funkcjonować w nowej codzienności, wypracowywać sposoby adaptacyjnego życia w niej, ale nie może oderwać się od wspomnień o przeszłości i nadzieji na to, że przeszłość w jakiejś formie do niej wróci. Wspomnienia są dla niej więc elementem tworzącym tożsamość.

> *Wojna nagle przerwała nasze życie. Przecież my właśnie budowaliśmy rodzinę i stanęliśmy dalsze plany, marzyliśmy o tym, że będziemy mieć większą gromadkę dzieci. Ja zawsze byłam osobą spokojną, dbałam o to, żeby wszystko dobrze sobie zorganizować, żeby po prostu czuć ten spokój, i nagle, w jednej chwili, wszystko mi się zmieniło. Kiedy nas ewakuowali, ja nie mogłam uwierzyć w to, co się naprawdę dzieje (...) Ja codziennie bardzo się boję, ale też mam dużo nadziei. Ciągle wracam sobie wspomnieniami do Ukrainy i do tego, co straciliśmy. Myślę, że jest jeszcze jakaś szansa, żeby dokończyć ten nasz dom, dokończyć to, co zaczęliśmy razem. Chociaż później sprowadzam się na ziemię i mówię sobie, że teraz muszę uczyć się żyć tu i teraz, krok po kroku.* (Sasza)

Oksana także doświadcza tęsknoty, jednak podobnie jak w przypadku Nadii, to uczucie nie jest aż tak dojmujące. Ukraina jest miejscem całkowicie zakorzenionym w jej tożsamości. Łączą ją z tym krajem bardzo silne emocje. To tutaj znajduje się grób jej zmarłej córki. Przywiązanie dotyczy także ojczystej kultury. Jednocześnie pozostaje otwarta na nowe doświadczenia. Łatwo adaptuje się do życia w Polsce i dostrzega szanse, zwłaszcza zawodowe, które przynosi jej obecna sytuacja i miejsce w którym żyje. W pełni akceptuje swoje przywiązanie do przeszłości oraz otwartość na teraźniejszość – ten

dualizm nie jest dla niej źródłem wewnętrznego napięcia i dyskomfortu. Dużo czasu poświęca świadomej refleksji, tak aby nieustannie łączyć swoje doświadczenia z przeszłości z teraźniejszością. Prezentuje więc adaptacyjne podejście do zmiany biograficznej (Alheit, 1994). Potrafi też poddawać refleksji własne ramy odniesień, tak aby przystawały one do realiów, w których obecnie żyje (Mezirow, 1991). Nie postrzega migracji jako utraty, dlatego, że wcześniej doświadczyła straty dziecka i nie stawia wagi tych dwóch doświadczeń na równi.

> *Moje dzieciństwo w Ukrainie było proste, ale bardzo ważne i pełne ciepłych wspomnień. Do dziś pamiętam smak świeżego chleba, zapach jabłoni w ogrodzie i rodzinne spotkania, które dawały mi poczucie bliskości i tego, że w rodzinie jest siła. Dorastałam na wsi, tam nauczyłam się cieszyć z drobiazgów i żyć chwilą. Ta codzienność i bliskość natury wpłynęły na pewno na to, kim dziś jestem i jakie mam wartości. Chociaż życie w Polsce dało mi wiele – stabilizację, nowe szanse i rozwój – to jednak bardzo często tęsknię za Ukrainą. Moje obecne życie to tak naprawdę połączenie dwóch światów. Z jednej strony jestem wdzięczna za to, co mam tu, w Polsce, a z drugiej – ciągle wspominam ten domu, który tam zostawiliśmy. (...) Cieszę się z miejsca, w którym jestem, ale nigdy nie zapomnę, skąd pochodzę.* (Oksana)

Według Bowlby'ego (2023) więzi tworzone z bliskimi osobami warunkują poczucie stabilności psychicznej. Stan psychiczny jednostek jest zależny od jakości przywiązania, które reguluje poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego. Utrata znaczących więzi lub ich zagrożenie mogą skutkować reakcjami tęsknoty. Uchodźczynie doświadczają takich uczuć, kiedy opuszczają swoją ojczyznę – są odcięte od swoich dotyczasowych miejsc przywiązania i więzi pielęgnowanych przed migracją. Tęsknota jest dla nich jednocześnie próbą przywrócenia utraconego bezpieczeństwa oraz poczucia przynależności. Uczucie tęsknoty zdaje się również zawierać pewien system przywiązań, który w warunkach migracji rozpada się i często prowadzi do wykluczających się w pewnym sensie potrzeb: kontaktu z przeszłością i adaptacji do nowych realiów. Odczuwanie tęsknoty przez kobiety, które migrowały do Polski z powodu wojny w Ukrainie, można interpretować w świetle teorii sytuacji granicznych Jaspersa, ponieważ doświadczenie migracji wojennej ma wiele cech charakterystycznych dla takich właśnie momentów egzystencjalnych. Kobiety opuszczające Ukrainę znalazły się właśnie w takiej sytuacji: niezależnie od swojej woli zostały zmuszone do konfrontacji z doświadczeniem, którego nie da się usunąć ani obejść, a które stanowi „fundamentalny aspekt ludzkiego istnienia" (Jaspers, 1998). Przymusowa migracja wojenna zmusza kobiety do dostrzeżenia własnej kruchości i niepewności, bardzo często uświadamiają sobie wtedy, że ich życie jest zależne od „kaprysów losu" (Jaspers, 1998). Uczucie

tęsknoty sygnalizuje im bardzo dobitnie, że gwałtownie zburzył się dotychczasowy porządek ich światów. Wojna i przymusowa zmiana miejsca zamieszkania wpisują się w te szczególne momenty, które „trzymają się swojej istoty, nawet jeśli na zewnątrz wyglądają za każdym razem trochę inaczej" (Jaspers, 1998). Choć każda historia migracyjna jest inna, wszystkie kobiety doświadczyły konfrontacji z sytuacją, której nie mogą zmienić ani ominąć, tak jak nie można przekroczyć istoty sytuacji granicznych (Jaspers, 1998).

6.1.7. Lęk związany z niepewną przyszłością

Wykres 7 . Lęk związany z niepewną przyszłością
Opracowanie własne



Zdecydowana większość rozmówczyń doświadcza strachu i niepewności. Same interpretują te emocje jako lęki związane z nieznaną i niemożliwą do zaplanowania przyszłością oraz bezpieczeństwem bliskich, którzy zostali w ojczyźnie. Lęk jest zakorzeniony jakże w ich przeświadczeniu o braku zdolności do przystosowania się do nowego życia. W przywoływanych tu narracjach uchodźczyń dominuje poczucie zagubienia i niepewności. Jednak perspektywa Oksany jest zupełnie inna. Ona nie doświadcza tego rodzaju negatywnych emocji związanych z migracją, ponieważ już wcześniej znała Polskę i miała tutaj dość rozległe sieci wsparcia.

Poczucie strachu i niepewności Kariny wiąże się z faktem, że pomimo postępującego procesu adaptacji do życia w Polsce, utrzymuje się u niej lęk o przyszłość. Szczególne znaczenie ma dla niej poczucie bycia nieproszonym gościem na nowym terenie. Odnosząc się do kwestii oczekiwań polskiej społeczności, zauważa, że obawia się, że nie zdoła im sprostać. To generuje u niej duży stres i jeszcze bardziej nasila niepokój dotyczący przyszłości. Dominujące wcześniej poczucie niepewności, po doświadczeniu pierwszych prób odnajdywania dla siebie miejsca w nowym środowisku społecznym, jest dalej obecne, choć ona sama podejmuje dużo wysiłeku, aby oswoić nową rzeczywistość.

> *Pierwszym dużym wyzwaniem była dla mnie bariera językowa. Niby uczyłam się polskiego jeszcze przed wyjazdem, ale na miejscu wszystko brzmiało szybciej. Próbowałam nadążyć, łapać sens, ale wydaje mi się, że ja nigdy się nie będę umiała porozumieć. Kiedy mówiłam z błędami, niektórzy, mam wrażenie, śmiali się ze mnie, albo coś pod nosem mówili i przewracali oczami. Było też sporo ludzi, którzy zwyczajnie byli nieżyczliwi. Od razu miałam wrażenie, że jestem kimś kto nie jest tutaj chciany, wiem że nie będę taka jak tu oczekują, nie uda mi się to po prostu. Codziennie budzę się z tym samym ściskiem na gardle. Nie wiem co będzie, jak to się wszystko potoczy... Tutaj na pewno nigdy nie poczuję się naprawdę jak w domu. Ale trochę coś mnie pcha do przodu. Chcę wierzyć, że ten wysiłek się kiedyś chociaż trochę zwróci. Od dnia, kiedy tu przyjechaliśmy, przeszłam kawał drogi. Każdy ma trudności, z czymś musi walczyć.* (Karina)

Daria często zastanawia się nad znaczeniem doświadczenia wielu lat przytłoczenia nadmiarem obowiązków — pracy i opieki nad trójką bardzo małych dzieci dla jej funkcjonowania w nowej rzeczywistości w Polsce. Dostrzega, że choć te emocje nadal trochę jej towarzyszą, inicjuje zmiany, które pozwalają jej spojrzeć na siebie inaczej. Wynika z tego coraz silniejsze poczucie, że rozwija się i krok po kroku odbudowuje swoją sprawczość. Duże znaczenie ma dla Darii to, że tutaj podjęła pracę z możliwościami rozwoju, korzysta ze szkoleń i zaczęła wyrażać się artystycznie. Nigdy wcześniej nie robiła tyle dla siebie. Ma poczucie wzrastającej pewności siebie, większej odporności na codzienne trudności i odzyskuje dzięki temu kontrolę nad własnym życiem. Odczuwa satysfakcję, której nie znała, żyjąc w Ukrainie.

> *Zawsze miałam wrażenie, że obowiązki mnie zasypują i że nie daję rady. Po przeprowadzce do Polski było jeszcze ciężej. Wszystko nowe, obce, a język… no największa męka. Od początku chciałam się tu jakoś odnaleźć, nie siedzieć bezczynnie, tylko działać. Ale na starcie to wszystko jeszcze bardziej mnie przygniatało niż wtedy, kiedy w Ukrainie miałam trójkę małych dzieci, pracę i milion spraw naraz. (...) A potem, powoli, coś zaczęło się układać. I nagle poczułam, że jest mi tu naprawdę dobrze. (...) Najpierw zaczęłam regularnie ćwiczyć. Nigdy bym nie pomyślała, że przy moim życiu będzie na to czas. A*

jednak znalazłam. No i sztuka… To mnie zaskoczyło najbardziej. Zawsze uważałam, że to nie dla mnie. Ale jednak, malowanie, rzeźbienie, nawet takie totalnie amatorskie, pomaga mi wyrzucić z siebie wszystko, czego nie umiem powiedzieć. W stowarzyszeniu dołączyłam do grupy wsparcia, gdzie właśnie tak pracujemy – tworzymy i gadamy o tym, co nam w duszy siedzi. (…) Cały czas też się uczę. Jak tylko w pracy pojawia się jakiś kurs, od razu się zapisuję. I to naprawdę ma sens, bo czuję, że idę do przodu, a nie stoję w miejscu. (Daria)

Nadia postrzega swoje codzienne życie jako stosunkowo spokojne i szczęśliwe, wolne od dramatycznych wydarzeń rodzinnych, które mogłyby zakłócić jej funkcjonowanie. Jednocześnie jest w pełni świadoma niepewności, jaka towarzyszy jej sytuacji — wie, że każdy dzień może przynieść nieoczekiwane zmiany. Ta świadomość powoduje, że przed snem często odczuwa lęk o bezpieczeństwo swoje i swoich najbliższych. Nadia potrafi wyrazić te obawy w sposób jasny i przemyślany. Ważne jest dla niej docenianie chwil spokoju oraz stabilności, które w tak wymagających okolicznościach nabierają szczególnej wartości.

Kiedy kładę się spać, nie mogę przestać myśleć o moich bliskich. Boję się o nich. Rozmyślam i wymyślam, że coś złego mogłoby im się przytrafić. Nawet jak wiem, że na razie szansa jest malutka, to i tak nie mogę się uspokoić. Ciągle chodzą mi po głowie myśli typu: co by było, gdybym nagle straciła kogoś bliskiego? Jak by to wszystko wyglądało bez nich?
Ale ważne jest żeby doceniać to co się ma, trochę spokoju, który przecież też jest do osiągnięcia. I powoli uczę się z tym żyć – tego strachu nie da się po prostu wyrzucić, trzeba go po prostu zaakceptować. (Nadia)

Alina ma wiele obaw dotyczących swojej przyszłości. Powrót na Ukrainę jest dla niej nie do przyjęcia, ale codzienność w Polsce też stawia przed nią poważne trudności. Kobieta nie ma stałego zatrudnienia, chciałby zmienić swoją sytuację bytową, ale przy tym nie umie stworzyć dla siebie jasnego planu działania. Bardzo chciałaby założyć własną firmę w Polsce ale jej wiedza o procedurach i wymogach formalnych dotyczących prowadzenia biznesu, są znikome. Nieustannie myśli o sposobach zabezpieczenia swojej sytuacji bytowej , ale nie znalazła do tej pory żadnych rozwiązań. Niestety myśli na ten temat stają się jednocześnie jej natręctwami.

Oczywiście bardzo się boję. Kiedy myślę o swojej przyszłości, wiem, jestem pewna tego, że nie chcę już wracać na Ukrainę. Tam jest za dużo bólu, za dużo zniszczeń, ale tutaj, w Polsce, moje życie też zdecydowanie nie jest łatwe. Przecież jeszcze się nie pozbierałam po tym, co było tam. Na razie nie mam stałej pracy, jestem właściwie bezradna. Chciałabym tutaj też w przyszłości otworzyć swoją firmę, żeby móc na siebie zarabiać i jakoś wziąć życie w swoje ręce, tylko problem leży w tym, że ja zupełnie nie wiem, od czego zacząć, jak to wszystko tutaj funkcjonuje, jakie są formalności, nie mam pojęcia. Ciągle

przychodzą do mnie takie myśli, że jej nie dam rady, że się wszystko rozpadnie, że nie poradzę sobie tutaj z niczym, a taka jest prawda, że na razie w ogóle nie mam perspektyw na to, żeby zapewnić sobie jakieś godne warunki życia. (Alina)

Lęk i niepokój Julii wiąże się z jej niestabilną sytuacją bytową w Polsce i trudnościami w adaptacji, które bardzo dotkliwie odczuwa. Ponadto, jej poczucie osamotnienia jest tak silne, że paraliżuje wiele z jej działań. Odnosi się do kwestii samotnego macierzyństwa, podkreśla, że nie radzi sobie z całkowitą odpowiedzialnością za wychowanie swojego syna. Ta odpowiedzialność spoczywa tylko na niej. Julia najbardziej boi się, że może zawieść swoje dziecko, zaprzepaścić jego najważniejsze lata życia, które warunkują jego prawidłowy rozwój. Jest przytłoczona ciężarem samotnego wychowania dziecka i nie ma pewności, jak długo będzie radziła sobie jeszcze z tym sama w zupełnie obcym środowisku, gdzie nie ma żadnych jej bliskich ani znajomych.

Praca, którą mam, jest niepewna, nie wiem, co przyniesie jutro. Do tego dochodzi samotność – tu nie mam bliskich, nikogo, kto mógłby mnie wesprzeć. Sama wychowuję mojego syna i doskonale wiem, że cała odpowiedzialność za niego spoczywa tylko na mnie. To mnie przeraża każdego dnia. Czuję, że brakuje mi sił, żeby udźwignąć ten ciężar, boję się, że nie podołam. Każdego dnia czuję że jestem już wykończona. (Julia)

Sasza, która spodziewa się dziecka, również każdego dnia doświadcza uczucia niepewności i lęku dotyczącego przyszłości zarówno swojej, jak i swojego nienarodzonego dziecka. Obawia się o możliwości znalezienia stabilnego zatrudnienia po zakończeniu urlopu macierzyńskiego. Wie, że praca ma fundamentalne znaczenie dla zapewnienia rodzinie odpowiednich warunków bytowych oraz materialnej stabilności. Dodatkowo źródłem jej niepokoju jest perspektywa trudności w uzyskaniu własnego mieszkania. Odczuwa także stres wynikający z rozłąki z ojcem dziecka, który pozostał w Ukrainie, boi się, że przez dłuższy czas dziecko nie będzie miało możliwości nawiązania z nim bliskiej relacji.

Czuję się bardzo niepewnie, boję się o przyszłość swoją i mojego dziecka. Martwię się, czy po zakończeniu urlopu macierzyńskiego uda mi się znaleźć pracę, która pozwoli nam godnie żyć. Mieszkanie też jest problemem — bez własnego kąta trudno myśleć o stabilności i bezpieczeństwie dla dziecka. (...) Mój mąż został w Ukrainie i być może przez długi czas nie będziemy mogli się spotkać. Ta rozłąka bardzo mnie boli, w najgorszych snach nie wyobrażałam sobie, że mój syn nie będzie mógł poznać swojego ojca. (Sasza)

Lęk Kateriny koncentruje się przede wszystkim wokół jej dzieci. To dla nich chciałaby ułożyć ich życie na nowo w Polsce. Tak obce środowisko jest dla nich pełne

wyzwań. Rozmówczyni doświadcza też czegoś w rodzaju wewnętrznego rozdarcia, ponieważ z jednej strony bardzo stara się przystosować do nowej rzeczywistości i nauczyć się funkcjonować adaptacyjnie w Polsce, ale z drugiej strony ma nadzieję na to, że kiedyś uda im się wrócić na Ukrainę. Nie jest w stanie w pełni angażować się w życie w Polsce, cały czas myślami znajduje się w swojej ojczyźnie. Przez to nie ma motywacji do tego, żeby podejmować działania budujące stabilność bytową jej rodziny w Polsce i poczucie przynależności do nowego kraju.

> *Każdego dnia boję się o przyszłość moich dzieci. Tutaj nie wiem, jak uda nam się ułożyć nasze życie na nowo. Ja czuję się trochę jakbym żyła pomiędzy dwoma światami. Od jakiegoś czasu żyję w Polsce i naprawdę próbuję się uczyć tego życia tutaj, ale jednak marzeniami żyję powrotem na Ukrainę. Trudno mi myśleć o tym, że powinnam się dostosować do tego, jak jest w Polsce. Jak jestem w takim rozkroku, jak cały czas myślę o tym, co się dzieje tam i kiedy będziemy mogli tam wrócić.* (Katerina)

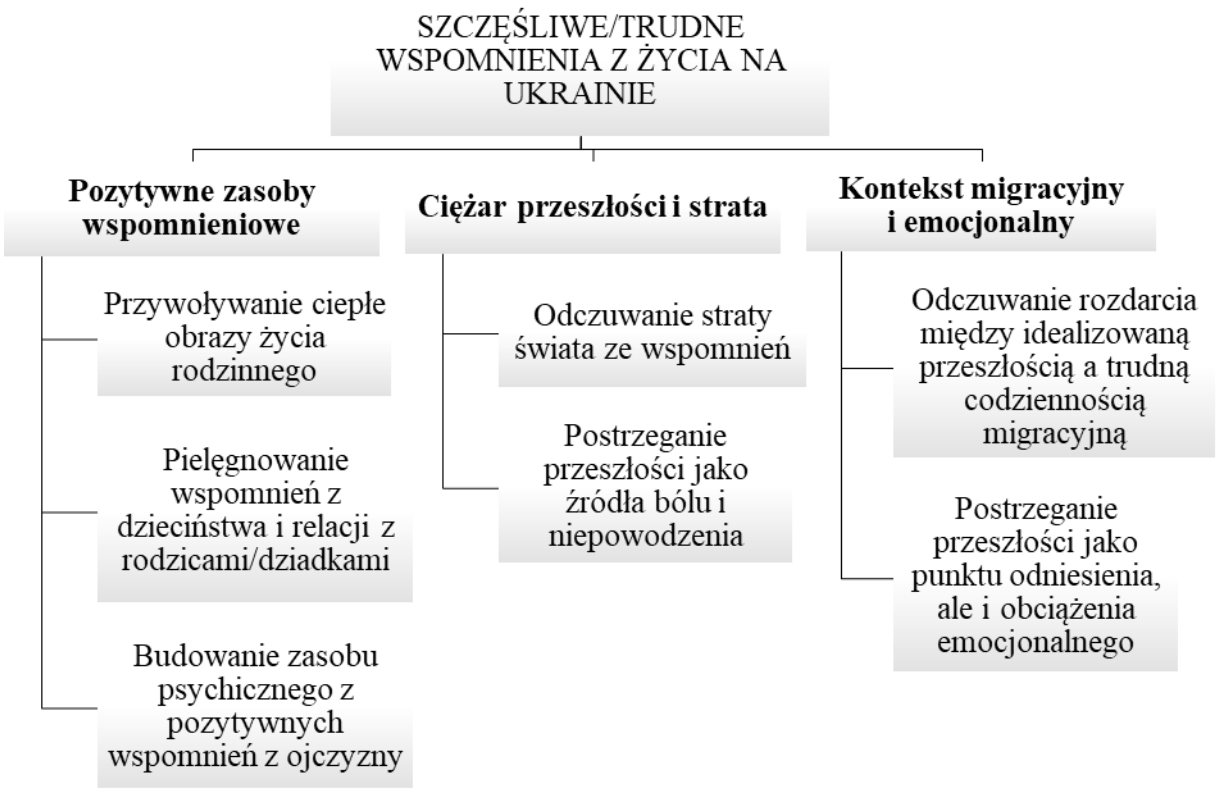
Większość z narratorek doświadcza silnego lęku i niepewności. Najczęściej wiążą się one z ich przyszłością, którą trudno im sobie wyobrazić i zaplanować. Obawy, które najczęściej pojawiają się u kobiet, dotyczą niepewnej sytuacji bytowej i niestabilności ich zatrudnienia, poczucia bycia nierozumianą lub odrzuconą przez społeczeństwo polskie oraz przekonania o niezdolności do przystosowania się do nowych warunków społeczno-kulturowych. Wiele kobiet nieustannie niepokoi się też o bezpieczeństwo swoich bliskich, którzy zostali w Ukrainie. Jednocześnie sposób opowiadania rozmówczyń o poczuciu lęku i niepewności wskazuje na to, że ich emocje jednak trochę się między sobą różnią, wobec tego i sposoby radzenia sobie z nimi są inne. Przykład Oksany, która wcześniej znała Polskę oraz miała tutaj rozbudowane sieci wsparcia, wskazuje, że takie czynniki ułatwiają proces adaptacji i pomagają przezwyciężyć trudności, niwelując także omawiane w tym podrozdziale lęki i niepokoje. Przypadek Kariny pokazuje zaś, jak proces adaptacji może być skomplikowany; kobieta czuje się wyobcowana i obawia się, że nie spełni oczekiwań polskiej społeczności, co utrudnia jej pełne zaangażowanie się w życie tej społeczności. Rozmówczynie Daria i Nadia wskazują z kolei, że mimo początkowych trudności w życiu w Polsce możliwe jest poprawa i wzrost pewności siebie, jednak aby do tego doszło, konieczna jest świadoma praca nad sobą i poszukiwanie sposobów wyrażenia emocji, na przykład poprzez sztukę lub udział w grupach wsparcia. Jednak ich wypowiedzi wskazują, że lęk, niepokój i poczucie niepewności to ciągle przewijające się elementy ich codzienności. Ponadto, badane przeze mnie kobiety odczuwają wewnętrzne rozdarcie, ponieważ próbują przystosować się do życia w Polsce,

ale także pielęgnują wspomnienia o swojej ojczyźnie i wyobrażają sobie, że jeszcze kiedyś możliwe stanie się dla nich życie w Ukrainie. To pewnego rodzaju ambiwalencja emocjonalna, która utrudnia im angażowanie się w adaptację i budowanie poczucia przynależności do nowego kraju.

Lęk uchodźczyń nie jest tylko ich emocją wynikającą z zewnętrznych warunków życia na uchodźstwie. Ich lęk wynika bardziej nawet z gwałtownego zniszczenia ich dotychczasowych ram odniesień (Mezirow, 2000). Procesy transformacyjnego uczenia się mogą w przypadku uchodźczyń pełnić funkcję adaptacyjną, kiedy uchodźcy będą poszukiwać nowe sposoby rozumienia swoich doświadczeń i otaczającej ich rzeczywistości oraz będą rozwijać nowe ramy odniesienia (Mezirow, 2000).

6.1.8. Szczęśliwe/ trudne wspomnienia z życia w Ukrainie

Wykres 8 . Szczęśliwe/ trudne wspomnienia z życia w Ukrainie
Opracowanie własne



Różnego rodzaju wspomnienia mają duże znaczenie w procesie radzenia sobie z przymusową migracją, stratą i adaptacją do nowej rzeczywistości. Narratorki mają wyraźną potrzebę powracania myślami do szczęśliwych momentów swojego życia w ojczyźnie. Wspomnienia takich momentów są dla nich emocjonalnym oparciem, dzięki nim łatwiej jest im zachować poczucie tożsamości i ciągłości ich życia w świecie, który uległ bardzo dużym zmianom. Pozytywne obrazy ich życia w przeszłości wiążą się z poczuciem nostalgii i dużej tęsknoty, jednocześnie też dodają im siły, dzięki temu że umożliwiają zbudowanie pewnego rodzaju pomostu między dawnym a nowym życiem. Podtrzymywanie rodzinnych tradycji, budujących więzi, pomoga większości z nich

poradzić sobie z poczuciem utraty zakorzenienia. U części kobiet wspomnienia z przeszłości nie działają jednak tylko wspierająco. Dla kilku rozmówczyń życie przed migracją było również pełne bólu i niepowodzeń. Te kobiety nie czują szczególnego połączenia z etapem swojego życia w Ukrainie. W tej grupie rozmówczyn są kobiety, które także w Polsce doświadczają poczucia izolacji, braku bezpieczeństwa i psychicznego rozbicia, jak i takie, dla których podejmowanie trudu adaptacji stało się impulsem do rozwoju osobistego i całkowitej zmiany stylu życia. Te kobiety niejako przetransformowały (Mezirow, 2000) trudne wspomnienia w doświadczenie wzmacniające, dodające pozytywnych aspektów do ich tożsamości. W narracjach kobiet widoczne są także kwestie dotyczące relacji międzypokoleniowych. Rozmówczynie dają wyraz tego jaką szczególną wartość mają dla nich więzi ich i ich dzieci, z przedstawicielami starszych pokoleń ich rodzin.

Oksana bardzo starała się podtrzymywać rodzinne tradycje, które scalały członków rodziny. Sposób radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami kobieta dużo uwagi poświęciła temu, jak wspomina po śmierci córki. Bardzo potrzebowała poczuć się dobrą matką dla swojego drugiego dziecka, dlatego tak dużą wagę przywiązywała do atmosfery panującej w domu. To była forma przejawianej przez nią troski o dobrostan najbliższych.

> *Najtrudniejsze chwile w moim życiu zaczęły się, kiedy straciłam jedną z córek. To był ból, którego nie da się opisać – coś, co łamie człowieka od środka. Ale mimo tego wszystkiego wiedziałam, że nie mogę pozwolić, żeby nasz dom pogrążył się w ciągłym smutku. Miałam obok siebie męża i drugą córkę – musiałam się nimi zająć, trzymać nas razem, żebyśmy nie pogubili się w tym wszystkim i nie stracili bliskości. Trzymaliśmy się naszych tradycji – to dawało nam jakiś punkt zaczepienia, coś znajomego, co pozwalało złapać oddech. Dla mojej córki było to szczególnie ważne. Chciałam, żeby mimo tego, co się stało, czuła, że nadal jesteśmy rodziną, że więzi między nami są silne. Mój mąż też znajdował w tym trochę spokoju. Przygotowania do świąt czy wspólne uroczystości pozwalały nam choć na chwilę skupić się na sobie nawzajem, na czymś dobrym. Nawet gdy w sercu był smutek, staraliśmy się znaleźć choć odrobinę radości, musieliśmy dla siebie nawzajem dążyć do tego żeby być szczęśliwymi i jak teraz na to patrzę, to byliśmy, wszystkie te momenty były dla nas jednocześnie smutne, bo nie było już z nami jednej córki, ale i szczęśliwe bo mieliśmy siebie i cały ten nasz wspólny świat, który przecież się nie zburzył.* (Oksana)

Natasza ma mocny entyment do życia rodzinnego w Ukrainie, które kojarzy się jej z codziennym poczuciem bliskości, radości i bezpieczeństwa. Przez długi czas również jej aktywność zawodowa była źródłem satysfakcji oraz istotnym elementem budującym jej poczucie spełnienia. Jednak w pewnym momencie ta sytuacja uległa

radykalnej zmianie – praca przynosiła jej wtedy narastający stres, a to stopniowo przekształciło jej zawód w źródło cierpienia. W rezultacie, wspomnienia związane z życiem zawodowym w Ukrainie nabrały dla Nataszy trudnego, emocjonalnie obciążającego charakteru i kontrastowały z ciepłym obrazem życia rodzinnego.

> *To mnie zawsze trzymało w równowadze, nawet wtedy, kiedy straciłam pracę, już było w kraju bardzo nieciekawie, to rodzina jednak była zawsze moim azylem. Zawsze jak czułam, że zaczynam się gubić, to myślałam i o rodzinie, dla której musiałam zawsze być silna. Ja jestem bardzo wdzięczna za to, co rodzina mi daje, to jest właśnie kwintesencja tego, kim jestem, jestem matką, żoną, to jest najważniejsze, bo to mi pomaga mierzyć się z tymi sytuacjami, z tymi wyzwaniami, z tymi trudnościami. Gdziekolwiek jestem, no to jednak nie jestem sama.* (Natasza)

Julia najbardziej tęskni za emocjonalnym i organizacyjnym wsparciem, które czerpała wcześniej z relacji z rodzicami. Kiedy mieszkała razem z nimi w Ukrainie, czuła się bezpiecznie i była bardziej spokojna. Wiedziała, że jej rodzice są blisko i zawsze może na nich liczyć. To że jej rodzice byli ciągle przy niej obecni, opiekowali się nią, to była dla niej podstawa jej przeżycia każdego kolejnego dnia – *bo w moim życiu zawsze były takie wyzwania* – podsumowuje. Dziewczyna wspomina momenty, w których jej syn spędzał czas z dziadkami. Ich relacja była bardzo bliska, dziadkowie dawali swojemu wnukowi dużo ciepła, beztroski i zrozumienia. Julia, obserwując jak rozwija się ta więź, była z niej bardzo dumna. Teraz natomiast widzi, że kontakt z rodzicami osłabił się, a jej dziecku brakuje chwil spędzonych z dziadkami. Zauważa to w zachowaniu swojego syna, który przejawia więcej smutku, jest bardziej wyciszony i osamotniony. Obrazy z przeszłości, pełne *codziennej normalności*, obecnie powodują u Julii ból i poczucie straty.

> *To patrzenie na to, jak mój syn spędza czas z dziadkami, dawało mi naprawdę bardzo dużo radości. Ich relacja była wyjątkowa. Śmiali się ciągle, robili jakieś wygłupy, to było coś pięknego. A dziś naprawdę jest smutny, widzę, jak bardzo mu ich brakuje, już nie ma w oczach tej radości, tej iskry. Życie się zmienia, wiem o tym, ale nic nie poradzę na to, że tak trudno jest mi zaakceptować te zmiany. Takie wspomnienia to jest dla mnie jak skarb, trzymam je głęboko i mam nadzieję, że mój syn będzie też to wszystko pamiętał.* (Julia)

Sofia i Sasza zawsze przykładały dużą wagę do rodzinnych więzi. Przy tym pielęgnowały także narodowe tradycje nadające rytm ich codzienności. Teraz, kiedy mieszkają w Polsce, nadal utrzymują swoje przywiązanie do wspólnych rytuałów i tradycji. Chcą cały czas utrzymywać związek z własną kulturą i postrzegać ją jako oparcie. Nie mają więc problemu z rozpoznawaniem swojej tożsamości w innym

otoczeniu niż ich ojczyzna. Dzięki swojemu zakorzenieniu mają cel, aby swoje wartości przekazywać kolejnym pokoleniom.

> *Przecież to jest kawałek nas samych, to życie w Ukrainie i pamięć o tym. Ja przynajmniej mam takie wrażenie, że jeśli nie zapominam, to znaczy, że coś we mnie trwa i to życie, które było piękne, w którym byliśmy wszyscy razem, nadal trwa. I teraz też, kiedy się trzymamy jakichś swoich rodzinnych tradycji, starszą, a nawet z moim mężem, z którym często rozmawiam przez telefon, to to nam jakoś pomaga być blisko siebie, nawet kiedy jesteśmy daleko, a wszystko dookoła się zupełnie zmieniło.* (Sofia)

Karina, Daria i Alina przyjechały do Polski z wieloma bolesnymi wspomnieniami z życia w Ukrainie. Początkowo Alina postrzegała wyjazd z kraju jako możliwość rozpoczęcia swojego życia na nowo. Jednak rzeczywistość w Polsce okazała się być bardzo skomplikowana. Język polski dla Aliny jest całkowicie obcy, nigdy wcześniej nie miała z nim styczności. Nie rozumie polskiej kultury, nie ma żadnej bliskiej osoby w pobliżu. W Polsce chciała odbudowywać swoje życie, jednak ma wrażenie, że tutaj jej psychika *rozpada się* coraz bardziej.

> *Ja na początku myślałam, że jak najbardziej powinnam wyjechać do Polski, że to będzie dla mnie nowy start, że potem, jak straciłam wszystko, to zyskam lepsze życie. Ale to wszystko nie wygląda tak łatwo. Jestem tu zupełnie sama, jestem wyrzutkiem. Żeby się pozbierać, wiem, że potrzebuję pomocy kogoś z zewnątrz. Cała moja rodzina się rozpadła, chyba nie ma miejsca, które jest dla mnie, w którym będę mogła poczuć się bezpiecznie, bo nie ma takiego miejsca na całym świecie. No ale gdzieś przecież trzeba żyć.* (Alina)

Dla Darii przeprowadzka do Polski również nie była łatwa, ale po pewnym czasie od przyjazdu poznała przestrzeń, w której zauważyła, że może się realizować. Kontakt ze wspierającymi ją Polakami sprawił, że uzyskała bardzo dużo motywacji i bardziej aktywnie podeszła do procesu wychowawczego swoich dzieci. Dzięki temu jakość jej życia jako matki znacząco się poprawiła. Dla niej przeprowadzka do Polski była impulsem, aby zmienić dotychczasowy styl życia i zacząć, nawet na odległość, wymagać więcej od swojego męża.

> *Zaczęłam bardziej świadomie podchodzić do wychowywania dzieci. Przeprowadzka okazała się dla mnie takim punktem zwrotnym. Teraz naprawdę trudno mi sobie wyobrazić, że w Ukrainie mogłam żyć tak jak żyłam – wydawało mi się, że wszystko było w porządku, a tak naprawdę było nie tak jak powinno. Trudno mi to odgrzebywać, ale wiem, że muszę to sobie w końcu bardziej przeanalizować.* (Daria)

Dla Kariny narodziny jej dzieci były dla niej jednymi z najważniejszych i najbardziej przejmujących i przyjemnych chwil w życiu. Jednocześnie te pozytywne

emocje szybko zostały przysłonięte przez trudności psychiczne, które zaczęły się niedługo po narodzinach. Kobieta uważa, że okres macierzyństwa jest często idealizowany i romantyzowany, a dla niej okazał się czasem, w którym zmagała się z kryzysami psychicznymi, które negatywnie wpłynęły na jej codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. Praca zawodowa również stanowiła dla niej duże źródło stresu i obciążeń – krótko po powrocie z urlopu macierzyńskiego objęła funkcję dyrektorki szkoły, co była w tamtym momencie zbyt dużym wyzwaniem. Przez długi czas nie dostrzegała żadnych światełek w swoim życiu — uczucie beznadziei i przytłoczenia było bardzo silne. W jej narracji wyraźnie widać, jak skomplikowane było to doświadczenie, radość i miłość z narodzin dzieci mieszały się z trudnościami psychicznymi i społecznymi wyzwaniami, które towarzyszyły jej w tym okresie.

Zarówno szczęśliwe, jak i bolesne wspomnienia są dla ukraińskich uchodźczyń wojennych nośnikiem tożsamości i wartości. W przypadkach niektórych kobiet wspomnienia pozwalają także przetrwać w nowym kraju, zachować poczucie sensu pomimo strat i czekających w przyszłości wyzwań. To, czy wspomnienia działają wspierająco, czy przytłaczająco, wynika z tego, jak bardzo złożone są doświadczenia różnych kobiet migrujących do Polski. Największe znaczenie mają tutaj bieg całej biografii, zasoby psychiczne, efektywność otrzymywanego wsparcia społecznego. Znaczenie, jakie uchodźczynie przypisują swoim wspomnieniom, wpisuje się w teorię biograficznego uczenia się (Alheit, 1994). Te wspomnienia, które wymagają od kobiet przepracowania, są materiałem, na podstawie którego kobiety podejmują różne decyzje o zmianie dotychczasowego życia. Takie działania są też przejawem uczenia się transformatywnego według Mezirowa (1991). Powracanie do wspomnień w tym kontekście wiąże się także ze zmianą dotychczasowych schematów myślenia, a co za tym idzie – ze zmianą postrzegania świata, wartości i samego siebie. Wreszcie należy zaznaczyć, że wspomnienia bolesne, jak i te pokrzepiające, mają potencjał odbudowywania tożsamości po doświadczeniu traumy (Herman, 1997). W takiej sytuacji przyczyniają się do zdrowienia, rozumienia i nadawania znaczenia przeżytym przez uchodźczynie wydarzeniom.

6.1.9. Podsumowanie i wnioski

Rozmówczynie w swoich narracjach dają wyraz tego, że wojna i imigracja wiązała się z przeżyciami traumatycznymi. Bardzo ważnym aspektem doświadczeń, które opisywały kobiety, była utrata poczucia bezpieczeństwa. Niektóre z moich

rozmówczyń doświadczyły głębokiego kryzysu psychicznego, stanów depresyjnych i lękowych. Jednak wśród badanych przeze mnie kobiet znajdują się też takie, które wykazywały się wyjątkową odpornością psychiczną na tak obciążające wydarzenie, jakim jest wojna, a przymusowa migracja w nowym kraju wymagała dla większości badanych przezwyciężenia barier językowych i organizacyjnych (organizacja życia codziennego, konieczność znalezienia pracy, zmiany zakwaterowania), a także dostrzeżenia zmian, jakie zaszły w ich tożsamości i w wypełnianych przez nie rolach społecznych.

Podtrzymywanie więzi rodzinnych oraz budowanie nowych wspólnot okazało się czynnikiem wspomagającym ich procesy przystosowania się do życia w nowym kraju. Dawały wsparcie i dzięki nim rozmówczynie łatwiej odkrywały sens trudów w rzeczywistości. Z drugiej strony jednak tęsknota za bliskimi była jednym z najważniejszych czynników wpływających na emocjonalny stan uchodźczyń. Ta tęsknota jednak mobilizowała je do tego, aby utrzymywać kontakty z ważnymi dla nich osobami na odległość, kontakty, które pełniły rolę ochrony przed rozpaczą i poczuciem osamotnienia. Kobiety, które nie pielęgnowały tych więzi, znacznie gorzej radziły sobie z przezwyciężeniem obciążeń związanych z życiem w nowym kraju. Zauważam, że potrzeba bliskości i wspólnoty przyczyniła się do budowania nowej tożsamości i przetrwania w nowym kraju. Były więc pewnego rodzaju zasobami adaptacyjnymi.

Trauma, której doświadczały uchodźczynie, bywała bardzo złożona. W kilku przypadkach nie była ona tylko i wyłącznie efektem wojny, ale stanowiła zwieńczenie długo kumulowanych wcześniejszych kryzysów osobistych (rozwód, problemy finansowe, problemy zdrowotne). Kilka z moich rozmówczyń postrzegała wcześniejsze kryzysowe przeżycia jako doświadczenia zwiększające ich odporność psychiczną. Jednak u większości działały one jak pogłębienie doświadczenia kolejnych traum. Samotne matki zaznaczały, że borykają się z chronicznym lękiem i przeciążeniem emocjonalnym, które wynikało z poczucia całkowitej odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoich dzieci przy jednoczesnym braku wsparcia. Sama migracja, pomimo że stanowiła krok ku bezpieczniejszemu światu, nastręczała uchodźczyniom bardzo nieprzyjemnych przeżyć: wykluczenia zawodowego, nieumiejętności poradzenia sobie z barierą językową czy ciągłego poczucia obcości w nowym otoczeniu.

Strategie radzenia sobie z tymi traumami były bardzo różne. Niektóre z kobiet próbowały unikać swoich emocji, tłumić je, inne zaś poznawały swoje odczucia i poszukiwały wsparcia lub angażowały się w przeróżne działalności, od społecznej po

artystyczną. Analiza przeprowadzonych przeze mnie rozmów potwierdza, że akceptacja lokalnej społeczności może znacząco załagodzić skutki przeżytych traum i pomagać odbudowywać uchodźczyniom poczucie sensu i sprawczości (Flick, 2011).

Wyniki rozmów ukazują zróżnicowane postawy wobec perspektywy powrotu do ojczyzny. Wśród tych postaw można wyróżnić trzy grupy. Pierwszą grupę stanowią kobiety, które bardzo mocno tęsknią za domem, rodziną i dawnym życiem. Powrót jest dla nich nadzieją na odbudowanie kraju, w którym żyły od urodzenia, jako własnej tożsamości. Druga grupa prezentuje elastyczne podejście wobec perspektywy powrotu. Te kobiety są otwarte na możliwość osiedlenia się w Polsce na stałe, jeśli sytuacja w Ukrainie nie ulegnie poprawie, ale nie chcą przy tym wykluczać powrotu. Kobiety, które zdecydowały się całkowicie zerwać z ojczyzną, są trzecią grupą moich rozmówczyń. One traktują migrację jako szansę na nowy początek. Nadzieja na powrót w niektórych przypadkach może motywować, stanowić źródło siły, a w innych może bardzo ograniczać pełne zaangażowanie się w życie w nowym środowisku. W relacjach, w których kobiety otrzymują jakąkolwiek pomoc, doświadczają też ambiwalentnych odczuć: czują się wdzięczne, ale także boją się, że będą musiały wpłacić „dług wdzięczności" i całkowicie utracą swoją autonomię.

U wielu kobiet uchodźczyń pojawia się lęk i niepewność związana z przyszłością, bezpieczeństwem ich bliskich i adaptacyjnymi wyzwaniami. Lęk wynika bardzo często z samotności i braku przynależności, które idą w parze z poczuciem utraty kontroli i życia w ciągłym zagrożeniu.

Szczęśliwe wspomnienia z życia w Ukrainie, takie jak rodzinne święta, pielęgnowanie tradycji, bliskość z ważnymi w ich życiu osobami, w sytuacji migracji są dla kobiet rodzajem psychologicznego azylu. Bardzo często starają się w Polsce utrzymywać dawniej pielęgnowane tradycje, tak aby stworzyć dla siebie bezpieczną przestrzeń. Jest to dla nich niezwykle ważne w sytuacji straty i doświadczonej traumy. Przeżycia takie, jak poczucie walki o przetrwanie, izolacja, bardzo duży stres wynikający z konieczności łączenia macierzyństwa z pracą oraz poczucie braku sprawczości, często stają się impulsem do refleksji nad życiowymi przemianami i nad tym, czego można się nauczyć z tak trudnych doświadczeń. Takie refleksje wpisują się w procesy uczenia się transformatywnego (Mezirow, 2000) i uczenia się z własnej biografii (Alheit, 1999). Wspomnienia uchodźczyń mają dla nich także funkcję integracji międzypokoleniowej, ponieważ przedstawiają relacje rodzinne i więzi między dziećmi a dziadkami, dziećmi a

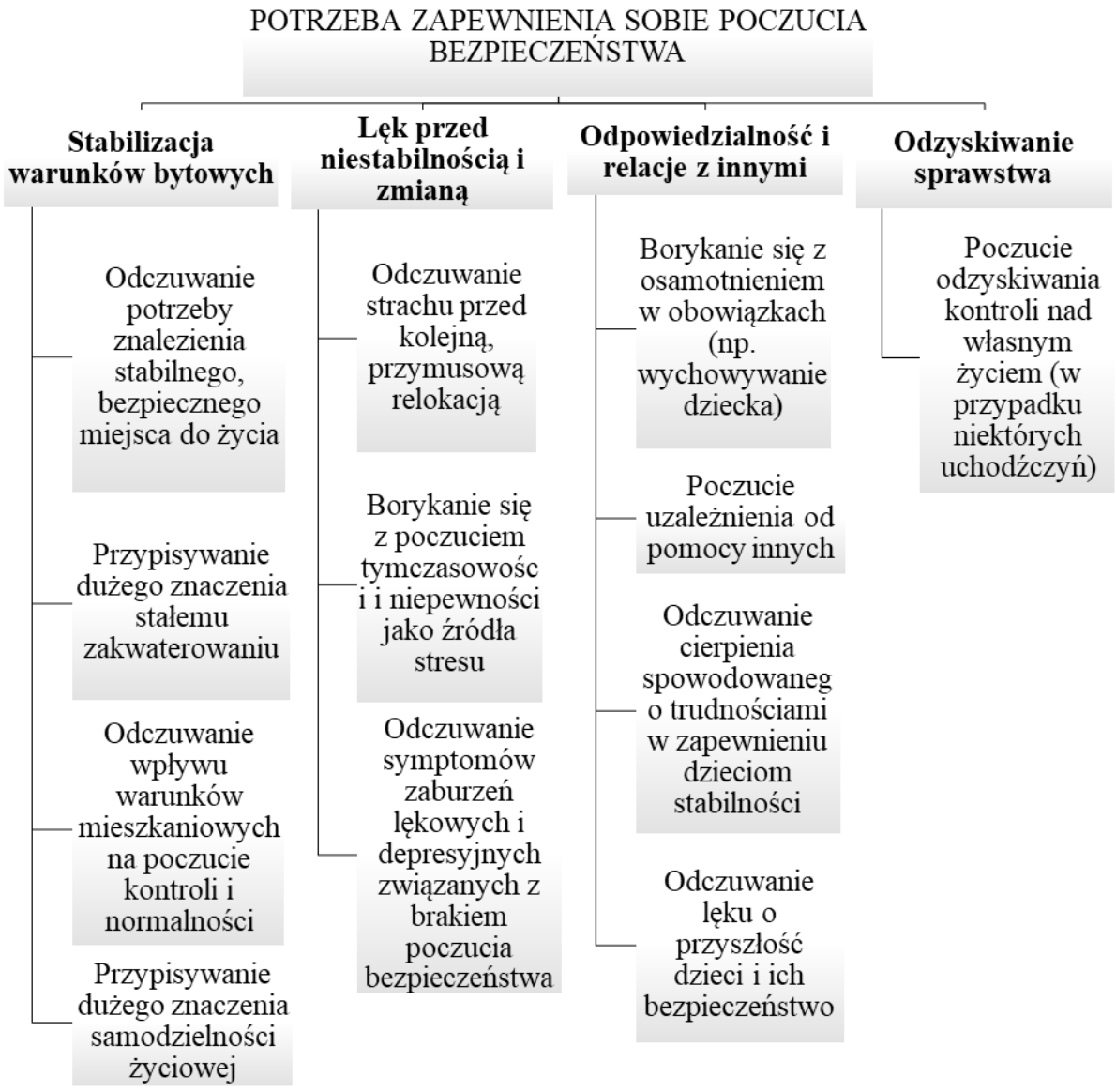
rodzicami. Pielęgnowanie wspomnień daje uchodźczyniom poczucie zachowywania ciągłości rodzinnej pomimo rozłąki fizycznej.

6.2. Uczenie się ukraińskich uchodźczyń jako odpowiedź na konieczność konfrontacji z trudami migracji

6.2.1. Potrzeba zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa

Wykres 9 . Potrzeba zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa

Opracowanie własne



Potrzeba poczucia bezpieczeństwa ukraińskich uchodźczyń wojennych jest jedną z najważniejszych ich aktualnych potrzeb. Dla większości badanych kobiet wiąże się ona

przede wszystkim z dostępem do stałego miejsca zamieszkania. Wiele z uchodźczyń osiedliła się w tymczasowych lokalach, dlatego bardzo mocno doskwiera im poczucie nietrwałości, stałego zagrożenia fizycznego i emocjonalnego wyczerpania. Stabilne zakwaterowanie kobiety postrzegają jako umożliwienie stopniowego odzyskiwania kontroli nad własnym życiem i poczucia sprawczości. Kilka z rozmówczyń, pomimo tego że obiektywnie są w bezpiecznym położeniu, w bezpiecznym miejscu, doświadcza nadal trudnych emocji wynikających najczęściej z przeżycia o charakterze traumatycznym, ale także z niepewności dotyczącej kształtu ich przyszłości. Ponadto niektóre kobiety czują się wyizolowane społecznie, co jest dla nich bardzo dotkliwe, zwłaszcza kiedy samotnie wychowują dzieci. Wtedy mogą się u nich pojawić objawy zaburzeń lękowych i depresyjnych. Rozmówczynie opowiadają także o trudnościach związanych z kwestiami zawodowymi. Część z nich napotyka bariery na rynku pracy, na przykład nieprzychylne podejście pracodawców w przypadku zadeklarowania konieczności opieki nad dziećmi i bardziej elastycznych warunków pracy. Takie ograniczenia bardzo negatywnie wpływają na ich sytuację finansową. Ważnym aspektem doświadczenia uchodźczego, który pojawia się w wypowiedziach kilku kobiet, jest wdzięczność wobec Polaków za wsparcie, jakie im okazali, zwłaszcza w pierwszych chwilach po przyjeździe. Taką postawę wyraża Alina, która po przyjeździe do Polski zyskała schronienie u polskiej rodziny, ale jednocześnie kobieta zmaga się z dużym poczuciem zależności i niepokojem o to, co się stanie, gdy będzie musiała zupełnie samodzielnie się utrzymywać. Bardzo boi się konieczności opuszczenia miejsca, które zapewnia jej bezpieczeństwo, jednak nie jest to bezpieczeństwo, które zawdzięcza sobie sama.

Z powodu barier językowych, braku odpowiednich kwalifikacji oraz nieznajomości polskiego rynku pracy i nieumiejętności poruszania się po nim, kilka z moich rozmówczyń nie ma stałego zatrudnienia. Część kobiet podejmuje pracę, często w niepełnym wymiarze godzin i z zarobkami na poziomie, który nie zapewnia stabilności finansowej. Długotrwałość sytuacji, w których finanse nie są stabilizowane, ma bardzo duże znaczenie dla braku poczucia bezpieczeństwa uchodźczyń. Taka niepewność finansowa doprowadza je do chronicznego stresu i lęków, a przez to utrudnia efektywną adaptację do nowych warunków życia i nowych warunków pracy. Ta grupa rozmówczyń, którym udało się znaleźć odpowiednią na ten moment pracę i stabilne miejsce zamieszkania, coraz częściej dopuszcza do siebie myśli, że zostanie w Polsce na stałe. Ostatecznie tę decyzję uzależniają jednak od tego, jak będzie się rozwijać sytuacja w Ukrainie, jak dalej będą się przedstawiać ich możliwości finansowe i czy będą odczuwać

lokalne wsparcie. Pomimo tego, że początkowo miały plany szybkiego powrotu do ojczyzny, zaczynają postrzegać Polskę jako miejsce, w którym być może uda im się zbudować życie od początku.

Życie w Polsce wydaje się Karinie życiem znacznie bardziej chaotycznym i nieprzewidywalnym niż to, które znała przed wyjazdem z ojczyzny. Codziennie ma poczucie nietrwałości w swojej sytuacji, która może się w każdej chwili głęboko zmienić. Takie doświadczenie ciągłej niepewności bardzo obciąża kobietę emocjonalnie, a to także negatywnie wpływa na jej relacje z innymi ludźmi i ogólnie pojmowaną jakość życia.

> *Myślę, że bardzo dużo dałoby mi poczucie, że mam swoje stałe miejsce do życia. Teraz cały czas mam wrażenie, że mieszkam tu tylko na chwilę, i to jest naprawdę męczące. Czuję, jakbym w każdej chwili musiała być gotowa spakować się i znowu gdzieś wyjechać, przenieść się w kolejne nowe miejsce. To uczucie, że wszystko jest tymczasowe cały czas mnie niepokoi. Przez to każdy dzień wydaje się niestabilny, jakby wszystko mogło się nagle zmienić.* (Karina)

Dla Juli bardzo dużym wyzwaniem jest integracja społeczna, co tylko potęguje jej poczucie izolacji, samotności, a nawet dyskryminacji. Kobieta wskazuje także na trudności występujące w jej miejscu pracy, co całkowicie obniża jej poczucie bezpieczeństwa.

> *To jest najgorsze, to poczucie, że jestem tu zupełnie sama. Nie mam nikogo, nikogo, do kogo mogłabym się zwrócić o pomoc. Gdyby coś się stało mi czy mojemu dziecku, czy gdybym nagle została bez pieniędzy… wiem też, że nie mogę bez końca mieszkać w przypadkowym kwaterunku w jednym pokoju, ale nie mam żadnych perspektyw na coś innego. Ja naprawdę jestem do wszystkiego sama, nie mam tutaj nawet znajomych z Ukrainy, a nie, a nie, tutaj nie poznałam nikogo sensownego. Nie skupiam się na tym w ogóle, żeby wchodzić w kontakty towarzyskie. Mam tylko pracę i dziecko i z tym sobie też ledwo radzę. Mogę pracować tylko na pierwszą zmianę, bo wtedy Mark jest w przedszkolu, ale już teraz widzę, jak w pracy są z tego niezadowoleni, bo inni przecież pracują normalnie na trzy zmiany. Nie mam z kim go zostawić, to mnie strasznie przygniata, załamuje, ale nie mam siły, po prostu nie mam siły szukać jakichś rozwiązań, trzeźwo myśleć o tej sytuacji.* (Julia)

Julia nieustannie czuje, że ogarnia ją paraliżujący niepokój. Codzienne funkcjonowanie jest dla niej bardzo dużym wyzwaniem. Objawy, które opisuje dziewczyna, mogłyby wskazywać na występowanie u niej zaburzeń lękowych, czyli grupy schorzeń psychicznych charakteryzujących się nadmiernym, często irracjonalnym i trudnym do opanowania lękiem (DSM-5-TR). Długi czas trawa u niej spadek nastroju, poczucie braku energii i trudności w koncentracji, czyli objawy typowe dla depresji. Depresja, jako poważne zaburzenie nastroju, przejawia się na przykład uczuciem

przygnębienia, utratą zainteresowania codziennymi aktywnościami, obniżoną samooceną, zaburzeniami snu takimi jak bezsenność lub nadmierna senność. Bardzo często występowanie depresji i zaburzeń lękowych współistnieje. Tak jest też w przypadku Julii. Dla poprawy jakości życia osoby borykającej się z takimi problemami najbardziej wskazane byłoby objęcie jej profesjonalną pomocą psychologiczną.

Sasza wkrótce zostanie matką. Z tego względu moment, w którym przyjechała do Polski jest bardzo szczególny w jej życiu. W ostatnim czasie zaszło w nim wiele gwałtownych zmian, ponieważ musiała zacząć planować swoje macierzyństwo w nowycm, zupełnie nieznanym dla niej kraju. Musiała rozstać się na pewien czas z mężem, który został w Ukrainie, i porzucić wszystkie plany, które wspólnie chcieli spełnić. Kobieta w wielu obszarach swojego życia jednocześnie poczuła silną destabilizację. W obecnym momencie najbardziej doskwierają jej brak stałego miejsca zamieszkania i brak perspektyw zatrudnienia po urlopie macierzyńskim. Kobieta mówi o stresie i lęku o przyszłość swoją i swojego jeszcze nienarodzonego dziecka.

> *Udało mi się niby uciec przed wojną. Znalazłyśmy się z mamą w bezpiecznym miejscu, ale to jest dla nas tylko takie pozorne bezpieczeństwo. To prawda, tutaj nie toczy się wojna, ale to są też nienaturalne warunki dla naszego życia. Mieszkamy z mamą w małym [mieszkaniu], brakuje nam przestrzeni prywatności, a ma do nas dołączyć jeszcze mój syn. Trudno to nazwać prawdziwym domem. Właściwie nie można… nie wiem, jak długo to jeszcze zostaniemy. Może uda się znaleźć coś większego, ale to i tak nie będzie stałe miejsce, a tak bardzo chciałabym móc stworzyć dla swojego dziecka trochę normalności, normalnego domu. To jest moje największe marzenie – mieć swój dom, w którym wszyscy, całą rodziną, będziemy się czuć bezpiecznie. (…) Zamartwiam się ciągle, zwłaszcza o moją przyszłość – jak to będzie, jak ja to sobie wszystko poukładam: tu małe dziecko, tu muszę znaleźć pracę, za jakiś czas muszę się przecież jakoś utrzymać razem z mamą. Nas to przytłacza, jesteśmy cały czas zestresowane, no ale musimy wierzyć w to, że wróci normalność i będzie w końcu lepiej.* (Sasza)

Alina mieszka obecnie u polskiej rodziny i otrzymuje ze strony jej członków wiele życzliwości oraz otwartości. Gospodarze wspierają ją finansowo pozawalając jej mieszkać u nich niodpłatanie. Dla Aliny jest to jednak stabilizacja tylko pozorna. Jest świadoma, że jej obecność może stać się w końcu obciążeniem dla goszczącej ją rodziny. Przytłacza ją myśl, że wtedy sama nie będzie miała wystarczających środków finansowych, aby się utrzymać. Czuje się więc bezradna, pomimo chwilowego komfortu, w jakim żyje. Jej sytuacja cały czas jest bardzo trudna i niestabilna, a ona czuje się w pełni zależna od innych.

Przygarnęła mnie jedna rodzina, to są niesamowicie dobrzy i mili ludzie, ale przecież musi tak być, że w końcu to, że u nich mieszkam, stanie się dla nich niewygodne. No, ja będę musiała czegoś poszukać. Jak na razie jestem całkowicie niewypłacalna, nie wiem, jak sobie poradzę z utrzymaniem, a przecież w końcu będę musiała coś znaleźć na własną rękę (...) Oni są niesamowici, przyjęli mnie do swojego domu z otwartymi ramionami i zapewniają mi, co tylko mogą. (Alina)

Początkowo, po przyjeździe do Polski, Daria doświadczała silnego poczucia obcości – codzienne życie wydawało jej się nierealne. Tęsknota za domem, znajomym środowiskiem, codzienną rutyną i bliskimi była dla niej szczególnie dotkliwa. Pomoc, jaką otrzymała od polskiej rodziny, u której początkowo zatrzymała się z dziećmi, okazała się dla niej dużym wsparciem emocjonalnym i praktycznym. Teraz, kiedy mieszka w niewielkiej kawalerce, zauważa, że nawet w na tak niewielkim metrażu czuje się lepiej niż w czasie, gdy była jedynie gościem. Bardzo ważne jest dla niej stopniowe odzyskiwanie poczucia sprawczości i niezależności, nawet w ograniczonych warunkach materialnych.

Na początku było mi naprawdę ciężko pogodzić się z tym, że nagle mieszkam w zupełnie innym miejscu, w obcym kraju. Wszystko było dla mnie nowe – widoki, dźwięki, otoczenie – przez co każdy dzień wydawał się jak ze snu, trochę nierealny. Tęskniłam za naszym domem, za tym, że znałam swoje miasto, jego ulice, ludzi… Brakowało mi codziennej rutyny, znajomych twarzy, bliskich i tego poczucia, że jestem u siebie. Na szczęście spotkaliśmy wtedy wielu życzliwych ludzi. Na początku zatrzymaliśmy się u pewnej polskiej rodziny, która naprawdę bardzo nam pomogła. Teraz mieszkamy już w wynajętej kawalerce – jest ciasno, ale przynajmniej mamy wrażenie, że to już bardziej nasze miejsce niż wtedy, kiedy nas gościli. (Daria)

Natasza i Oksana coraz poważniej myślą o pozostaniu w Polsce na dłużej, a nawet na stałe. Te decyzje zależą od wielu czynników mających znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Jednym z najważniejszych jest sytuacja ekonomiczna, a konkretnie możliwość znalezienia dobrze płatnej pracy i uzyskania stabilnego zatrudnienia. To właśnie ten aspekt najczęściej pojawia się w wypowiedziach kobiet, które zaczynają wiązać swoją przyszłość z Polską. Kolejnym istotnym elementem wpływającym na decyzję o pozostaniu, jest dostęp do stabilnych warunków mieszkaniowych – możliwość wynajęcia lub zakupu mieszkania niezaprzeczalnie buduje poczucie bezpieczeństwa. Natasza i Oksana zwracają również uwagę na momenty, w których odczuwają pozytywne nastawienie, ze strony Polaków, oraz na wsparcie społeczności lokalnej. Na tle wszystkich tych rozważań pojawia się również niepewność związana z dalszym przebiegiem wojny. Kobiety przyznają, że decyzja o pozostaniu w

Polsce wynika nie tylko z chęci rozpoczęcia nowego życia, ale też z braku realnych perspektyw na powrót do bezpiecznego życia w ojczyźnie. Jeśli wojna będzie się przedłużać, a kraj nadal będzie niszczony, ich decyzja o osiedleniu się w Polsce może się okazać ostateczna.

> *Nie jest tu tak źle. Wiem, że wielu uchodźców ma naprawdę ciężko, ale my mamy to szczęście, że stać nas na wynajem mieszkania. Oboje z mężem pracujemy i – co najważniejsze – jesteśmy razem jako rodzina. To daje naprawdę dużo. Na początku było ciężko, oczywiście. Ale po takim chrzcie bojowym jaki przeszłam w pracy, cała nasza rodzina zaczęła czuć się pewniej. Coraz częściej myślę o przyszłości właśnie tutaj. Na początku myśleliśmy, że to tylko na chwilę – że wrócimy, jak tylko sytuacja się uspokoi. A teraz... coraz częściej łapię się na tym, że może jednak zostaniemy w Polsce na dobre.* (Natasza)

> *Znajomi z Polski naprawdę bardzo nam pomogli, szczególnie przy szukaniu tego domu, który teraz wynajmujemy. Jest piękny i przytulny, w fajnym miejscu. Jesteśmy im bardzo wdzięczni – bez ich wsparcia w tym trudnym czasie byłoby o wiele ciężej. Ten dom daje nam poczucie stabilizacji, którego tak bardzo potrzebowaliśmy i o które tak dbaliśmy zawsze na Ukrainnie. Na szczęście z finansami nie mamy większych problemów. Pracuję i założyć tutaj w Polsce własną fundację. To dla mnie ważne, bo chcę wykorzystać doświadczenie, jakie zdobyłam, szukając leczenia dla mojej córki. Jestem pewna, że przez to doświadczenie komuś mogę jeszcze pomóc. (...) Jasne, przeprowadzka trochę wywróciła nasze życie do góry nogami, ale kiedy już wszystko sobie poukładaliśmy, to w sumie nasza codzienność wygląda podobnie jak wcześniej. Żyjemy normalnie, krok po kroku budujemy tu nowe życie. I coraz częściej myślę o tym miejscu jak o naszym nowym domu.* (Oksana)

Poczucie bezpieczeństwa jest pewną psychologiczną potrzebą i w przeważającej większości badanych przeze mnie kobiet warunkiem refleksji nad własną sytuacją i całą biografią. Taka refleksja jest zaś konieczna do tego, żeby zacząć proces uczenia się z tej biografii (Alheit, 1999). Według Mezirowa (1991) zaś uczenie się rozpoczyna się od tzw. „dezorientujących dylematów", czyli sytuacji, które rozbijają dotychczasowe sposoby postrzegania świata, a tym samym poczucie bezpieczeństwa. Doświadczenie wojny i uchodźstwa zmusza kobiety do niejakiego przedefiniowania, zmiany postrzegania własnej tożsamości, pełnionych przez siebie ról społecznych i dotychczasowych wyobrażeń o przyszłości. Doświadczenie stanowi więc dla nich właśnie ten dylemat, o którym pisał Mezirow. Jednak także on (Mezirow, 1991) wskazuje na to, że proces transformacji doświadczeń jest możliwy wtedy, kiedy jednostka znajduje się w warunkach umożliwiających dialog i refleksję, czyli w warunkach bezpieczeństwa. Potwierdzają to także wypowiedzi badanych przeze mnie kobiet.

6.2.2. Potrzeba wsparcia psychologicznego

Wykres 10 . Potrzeba wsparcia psychologicznego

Opracowanie własne



Wsparcie psychologiczne ma bardzo duże znaczenie dla uchodźczyń w ich procesach radzenia sobie z doświadczeniami wojny i przymusowej migracji. W

wypowiedziach kobiet często wybrzmiewa fakt, że doświadczyły one zdarzeń o charakterze traumatycznym, które, jak zaznaczają, miały wpływ na ich obecną kondycję psychiczną oraz utrudniają im codzienne funkcjonowanie. U niektórych z nich te doświadczenia zainicjowały proces zmian w pojmowaniu całego dotychczasowego życia (Mezirow, 1991; Alheit,1994). Kobiety wskazują także, że jakaś forma pomocy psychologicznej jest im bardzo potrzebna, czasami upatrują w niej jednej możliwości uporania się z trudnymi emocjami, lękiem czy poczuciem zagubienia. W tym celu poszukują pomocy, która umożliwiłaby im zrozumienie tego co się dookoła nich dzieje i co je do tego doprowadziło. Napotykają pewne trudności na drodze do uzyskania takiej pomocy. Bardzo dużą przeszkodą jest bariera językowa. Kilka z narratorek uczestniczyło już w spotkaniach terapii grupowej, a nawet w spotkaniach indywidualnych, jednak stosowany tam specjalistyczny język był często niezrozumiany, nawet po uzyskaniu tłumaczenia. Przez to kobiety w ogóle nie nawiązały efektywnego kontaktu z terapeutą, czuły się wykluczone i sfrustrowane. Brak możliwości dialogu i werbalizacji doświadczeń może uniemożliwia im w znacznym stopniu przetwarzania zdarzeń z którymi miały do czynienia, oraz przypisywanych im znaczeń. Przez to także ich proces uczenia się z własnych doświadczeń staje się utrudniony – trudno jest im dokonać transformacji ram odniesienia (Mezirow, 2000), czy integracji przeszłych i teraźniejszych doświadczeń z obrazem własnego „ja" (Alheit; 1994).

Poza barierą językową efektywne korzystanie ze wsparcia psychologicznego utrudnia kobietom również ich wewnętrzny opór. Kilka z rozmówczyń mówi o strachu przed otwarciem się przed nieznajomymi i byciem ocenianą. Bardzo trudna dla nich jest także konieczność opowiedzenia o swoich emocjonalnych trudnościach.

Jednak wsparcia psychologicznego nie stanowią jedynie specjalistyczne formy oddziaływań. Dla wielu uchodźczyń to bliscy są najważniejszym źródłem tego wsparcia. Dają oni poczucie przynależności, akceptacji i zrozumienia. To właśnie te relacje mogą spełniać dla kobiet funkcję zasobów biograficznych, które umożliwiają wspomnianą wyżej integrację nowych doświadczeń z tym co składa się na dotychczasową tożsamość każdej z nich (Alheit, 1999). W rozmowach, pojawił się też aspekt rytuałów, sprawiania aby dni w nowych okolicznościach były przewidywalne i uporządkowane. Rutyna daje w tym kontekście poczucie kontroli nad bardzo chaotyczną nową rzeczywistością i rozładowuje napięcie emocjonalne. Takie praktyki są jednocześnie aktami biograficznego porządkowania doświadczenia i dbania o zachowanie poczucia ciągłości życia (Alheit, 1994).

U rozmówczyń pojawiają się różnice w przejawianej gotowości do korzystania ze wsparcia psychologicznego. Oksana, która dawniej doświadczyła straty dziecka, a co za tym idzie również kryzysu psychicznego, obecnie ocenia, że w tamtej sytuacji wsparcie psychologa byłoby bardzo pomocne. Ona jednak nie zdecydowała się z niego skorzystać, a obecnie uznaje, że jej życie toczy się w taki sposób, że nie jest to konieczne. Grupy terapeutyczne, chociaż dla wielu wydają się bardzo trudną do zaakceptowania formą pomocy przez konieczność opowiadania o swoich emocjach tak dużej ilości obcych osób, dla Darii okazały się bardzo wskazane. Uczestnictwo w takiej grupie pomogło jej pozbyć się poczucia izolacji, a także zwiększyć poczucie własnej wartości i pewności siebie. Tam nawiązała nowe kontakty społeczne, które bardzo ułatwiły jej zdobywanie informacji o nowym środowisku i przez to lepsze w nim funkcjonowanie.

Karina bardzo chciałaby skorzystać z dostępnej dla niej formy pomocy psychologicznej, ale ma bardzo duże trudności, które wynikają z tego, że nie potrafi zrozumieć specjalistycznego języka używanego podczas spotkań. W wyniku tego nie otrzymuje wsparcia, jakiego oczekuje.

> *Ja sama całkowicie nie daję sobie rady z emocjami. Próbowałam chodzić na te spotkania grupowe, ale to było jakieś nieporozumienie, bardzo ciężkie przeżycie. Ci psycholodzy często mówią takim trudnym językiem i po prostu nic nie rozumiem tam, nie wiem, co dokładnie mam tam robić, nie potrafię nic powiedzieć, tym bardziej nie potrafię powiedzieć, co czuję. Jak inni mówią, to też często nie rozumiem, o co chodzi. Wie pan, to nie do końca jest wsparcie. Ja nie czuję, żeby miało mi to pomóc, mam wrażenie, że jestem gdzieś z boku i nie pasuję do grupy. No, byłoby wspaniale, gdyby to było bardziej dostępne dla osób takich jak ja, żeby może były grupy, gdzie można mówić tylko po ukraińsku. Ja bym bardzo chciała sobie to jakoś uporządkować w głowie, to, co się wydarzyło ostatnio, a nawet w moim życiu wcześniej. Chciałabym popatrzeć na to swoje życie trochę z innej strony.* (Katerina)

Dla Nadii konfrontacja z nową rzeczywistością po opuszczeniu Ukrainy wiązała się dla niej z wieloma emocjonalnymi trudnościami. Po przyjeździe do Polski skorzystała z pomocy psychologa i uczestniczyła w dwóch spotkaniach, które ocenia bardzo pozytywnie – rozmowy pomogły jej uporządkować myśli i poczuć się pewniej. Jednak w dłuższej perspektywie to nie terapia, lecz codzienny kontakt z rodziną stał się dla niej najważniejszym źródłem wsparcia. Bliscy dają jej poczucie przynależności i przypominają, że nie jest sama w swoim doświadczeniu. Nadia podkreśla również znaczenie rutyny i drobnych rytuałów, które nadają jej dniom strukturę i pomagają odzyskać poczucie stabilności – może to być poranna kawa, spacer czy kultywowanie

nawyków sprzed wojny. Takie codzienne elementy jej życia okazują się mieć duże znaczenie w utrzymaniu równowagi psychicznej i adaptacji do nowych warunków.

> *Kiedy przyjechałam tutaj, próbowałam szukać pomocy i poszłam na dwa spotkania z psychologiem. Bardzo cenię te rozmowy, były dla mnie ważne i pozwoliły mi lepiej zrozumieć, co się ze mną dzieje. Ale najwięcej siły daje mi kontakt z rodziną, oni przypominają mi, że nie jestem sama, że gdzieś tam jest ktoś, kto mnie rozumie i czeka na mnie. (...) Staram się, żeby moje dni miały jakiś harmonogram, bo to daje mi poczucie stabilności w tej całej niepewności.* (Nadia)

Nie wszystkie uchodźczynie są gotowe lub chętne do skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej, mimo odczuwanej potrzeby wsparcia. Przykład Julii obrazuje, jak trudne może być codzienne funkcjonowanie w nowym kraju – kobieta zmaga się z samotnością, zmęczeniem i poczuciem przytłoczenia, ale jednocześnie odczuwa silny opór przed wizytą u psychologa. Myśl o rozmowie z nieznajomą osobą na temat własnych przeżyć i konieczność ich analizy, wywołuje w niej lęk i niepewność. Jeszcze większy dyskomfort budzi perspektywa uczestnictwa w terapii grupowej, gdzie obawia się otwartości, oceny i konieczności ujawniania emocjonalnych trudności przed innymi. Julia nie czuje się na tyle bezpiecznie, by dzielić się swoją historią, a bariera psychiczna związana z pokazaniem słabości pozostaje bardzo silna. Wywiad przeprowadzany na potrzeby tej rozprawy jest dla niej pierwszą możliwością opowiedzenia o swoich troskach, zgodziła się na uczestnictwo w nim tylko ze względu na możliwość zachowania anonimowości oraz opowiedzenia tylko o tym, co sama uważa za słuszne.

> *Czuję, że bardzo potrzebuję wsparcia, bo czasami jest mi po prostu za ciężko, ale nie wyobrażam sobie, żeby pójść do psychologa. Nie potrafiłabym otworzyć się przed kimś obcym, mówić o swoim bólu i lękach. Tym bardziej nie chciałabym uczestniczyć w spotkaniu grupowym, gdzie musiałabym opowiadać o swoich przeżyciach przed innymi ludźmi. W moim domu rzadko mówi się otwarcie o emocjach, a ja nie chcę, żeby ktoś oceniał moje uczucia albo uznał, że przesadzam. Bardzo bym chciała, żeby ktoś mnie po prostu zrozumiał, żeby było miejsce, ktoś pomógłby mi odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości – ale w sposób, który nie zmusza mnie do mówienia o wszystkim na głos. (...) Często mam myśli, że sama sobie z tym wszystkim nie poradzę.* (Julia)

Oksana obecnie dobrze odnajduje się w nowej rzeczywistości – udało jej się uporządkować codzienne życie i nie odczuwa w tej chwili potrzeby skorzystania ze wsparcia psychologa. Jednocześnie przyznaje, że w przeszłości doświadczyła trudnego okresu, w którym nie skorzystała z pomocy specjalisty, co z perspektywy czasu ocenia

jako błąd. Obecnie, dzięki pracy w fundacji wspierającej dzieci z rzadkimi chorobami i ich rodziny, Oksana ma częsty kontakt z psychologami. To doświadczenie jeszcze bardziej uświadamia jej, jak ogromną rolę odgrywa profesjonalne wsparcie psychiczne w momentach kryzysu.

> *Znalazłam pracę, mam dach nad głową i podstawowe poczucie bezpieczeństwa. Na co dzień nie czuję, że potrzebuję pomocy psychologicznej. Może to dlatego, że życie na chwilę obecną jest spokojniejsze. Kiedyś byłam przytłoczona, czułam się zagubiona, ale wtedy nie skorzystałam z pomocy psychologa. Dziś, patrząc na to z dystansu, wiem, że to byłoby naprawdę pomocne. Teraz, pracując w fundacji, mam okazję regularnie kontaktować się z psychologami. Widzę, jak wiele osób potrzebuje wsparcia, szczególnie w trudnych chwilach. (...)Rozumiem, jak ogromną rolę odgrywa psychologia w radzeniu sobie z emocjonalnymi trudnościami.* (Oksana)

Dla wielu uchodźczyń podjęcie decyzji o skorzystaniu z pomocy psychologicznej jest procesem wymagającym czasu i odpowiedniego momentu w życiu. Alina dostrzega potrzebę pracy nad trudnymi i traumatycznymi przeżyciami oraz wierzy, że wsparcie specjalisty może pomóc jej zrozumieć i przepracować emocje, jednak obecnie szukanie takiej pomocy wydaje się dla niej zbyt dużym wyzwaniem. W tym momencie koncentruje się przede wszystkim na zapewnieniu sobie stabilności finansowej oraz poczucia bezpieczeństwa. Alina stara się odzyskać kontrolę nad codziennym życiem i skupić na praktycznych aspektach, które dają jej poczucie stabilności, wierząc, że dopiero wtedy będzie gotowa, by zmierzyć się z głębszymi emocjami i trudnymi doświadczeniami.

> *Teraz przede wszystkim muszę zająć się swoimi codziennymi sprawami — znaleźć pracę, zapewnić sobie jakiś stały dochód. Potrzebuję poczuć, że mam choć trochę kontroli nad swoim życiem. Kiedy mam pracę, czuję się pewniej, mam trochę stabilności, a to daje mi siłę, żeby pomyśleć o sobie i swoich uczuciach. Dopiero jak wszystko się jakoś ułoży, będę gotowa jakoś zmierzyć się z tym, co siedzi we mnie. Na razie najważniejsze jest przetrwać, zadbać o zwykłą codzienność, a potem, krok po kroku, zacznę pracować nad sobą.* (Alina)

Dzięki spotkaniom terapeutycznym Daria miała możliwość nawiązania kontaktów z osobami oferującymi wsparcie oraz zdobycia informacji o miejscach i możliwościach, które pomogły jej poprawić jakość życia i poczuć się bardziej komfortowo w Polsce. Początkowo kobieta nie była świadoma swojej potrzeby psychologicznego wsparcia i wątpiła w skuteczność terapii, jednak z czasem przekonała się, jak ważna jest rola profesjonalnej pomocy w radzeniu sobie z trudnościami i emocjonalnymi wyzwaniami związanymi z życiem w nowym kraju. To doświadczenie

podkreśla znaczenie dostępu do grupowych form terapii jako wsparcia nie tylko emocjonalnego, lecz także społecznego i informacyjnego.

> *Poznałam tam wiele osób, które przechodziły przez podobne doświadczenia. One pokazały mi, gdzie mogę szukać wsparcia, jakie są miejsca, w których mogę się rozwijać, uczyć się nowych rzeczy, nawiązywać kontakty. Dzięki tym spotkaniom zaczęłam czuć, że nie jestem sama. To naprawdę zmieniło moje życie – zaczęłam zyskiwać pewność siebie i wiarę, że mogę poprawić jakość swojego życia tutaj, w Polsce. (...) Z perspektywy czasu wiem, że moja potrzeba wsparcia psychologicznego była ogromna. Na początku tego nie widziałam, ale teraz rozumiem, jak ważne było, żeby nie trzymać wszystkiego w sobie.* (Daria)

Sofia i Sasza nie mówiły o bezpośredniej potrzebie wsparcia psychologicznego, jednak niezwykle istotne jest dla nich wzajemne wsparcie w codziennym życiu na obczyźnie. Ich relacje oparte na wzajemnej pomocy stanowią podstawowy element radzenia sobie z trudnościami związanymi z poczuciem izolacji i obcości. Z wypowiedzi tych kobiet wynika, że bez tego emocjonalnego wsparcia trudno byłoby im funkcjonować w nowym kraju. Co ważne, mimo braku poszukiwania profesjonalnej pomocy, ich bliska więź stanowi dla nich nieoceniony zasób siły w obliczu codziennych wyzwań – podkreślają w ten sposób rolę relacji społecznych jako ważnego czynnika ochronnego dla zdrowia psychicznego.

> *Kiedy przyjechałam tutaj z Saszą, wszystko było takie nowe i przerażające. Czasem nie mogłam sobie poradzić z tą wizją życia tutaj. Ale właśnie to, że mamy siebie nawzajem, daje mi siłę, żeby iść dalej. Jako mama staram się być dla niej wsparciem, ale też wiem, że ona bardzo mi pomaga — możemy razem pogadać, pośmiać się, podzielić tym, co nas trapi. To jest dla mnie ogromna ulga, bo nie czuję się sama w tym wszystkim. Bez niej chyba bym się załamała.* (Sofia)

> *Dla mnie mama jest całym światem, zwłaszcza tutaj, gdzie wszystko jest takie trudne. Czasem nie wiem, jak sobie poradzić z tym wszystkim, ale wiem, że zawsze mogę na nią liczyć. Czasem wystarczy, że razem usiądziemy, porozmawiamy o tym, co nas martwi, albo po prostu zrobimy coś razem, żeby oderwać się od tych problemów. Nie chodzimy do psychologa, ale to wsparcie mamy w sobie — mama jest moją najlepszą przyjaciółką i to naprawdę pomaga mi tutaj żyć.* (Sasza)

Bariery językowe pojawiające się podczas różnych form terapii są bardzo trudne do rozwiązania. Obecność tłumacza, choć teoretycznie może je niwelować, bywa również źródłem dyskomfortu i nie sprzyja budowaniu zaufania. Wiele kobiet wskazuje także, że nie rozumie struktury i celu terapii ani mechanizmów, które miałyby wspierać ich proces zdrowienia. Dodatkowym problemem bywa brak odpowiedniego przygotowania

niektórych terapeutów do pracy z osobami dotkniętymi traumą wojenną, co prawdopodobnie skutkuje niedopasowaniem form wsparcia do rzeczywistych potrzeb. Na dostępność i skuteczność pomocy psychologicznej wpływają również czynniki kulturowe. W wielu środowiskach, z których pochodzą uchodźczynie, rozmowa o problemach psychicznych wciąż jest tematem tabu, a poszukiwanie wsparcia psychologicznego może być postrzegane jako oznaka słabości. Negatywne doświadczenia z pierwszych prób kontaktu z pomocą psychologiczną dodatkowo mogą zniechęcać do ponownego sięgania po profesjonalne wsparcie. Z moich analiz wynika, że skuteczność wsparcia psychologicznego dla ukraińskich uchodźczyń w dużej mierze zależy od doboru odpowiedniej formy pomocy. Nie każda metoda terapeutyczna odpowiada ich aktualnym potrzebom. Spotkania grupowe przynoszą pozytywne efekty w niektórych przypadkach, ale nie zawsze sprawdzają się u kobiet potrzebujących indywidualnego podejścia. Tradycyjne techniki terapeutyczne mogą być niewystarczające w pracy z osobami zmagającymi się z zespołem stresu pourazowego (PTSD) lub głęboką traumą. Na tej podstawie wysnuwam wniosek, że w przypadku uchodźczyń szczególnie skuteczne mogą okazać się metody interwencji kryzysowej oraz pierwszej pomocy psychologicznej.

Interwencja kryzysowa jest formą natychmiastowego i krótkoterminowego wsparcia, która ma na celu przywrócenie jednostce poczucia bezpieczeństwa, tak aby zapobiec dalszemu pogarszaniu się jej stanu psychicznego. Ważnym elementem tej pomocy jest przygotowanie jednostki do ewentualnej długoterminowej terapii. Według modelu interwencji kryzysowej ważne jest przejście przez kilka etapów:

– zapewnienie bezpieczeństwa i zaspokojenie podstawowych potrzeb,

– nawiązanie kontaktu tak, aby zbudować zaufanie,

– ocena sytuacji i rozpoznanie potrzeb,

– uregulowanie emocji i opracowanie strategii dalszego postępowania (Roberts i in., 2020).

Dla uchodźców, dla których niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa i konsekwencje ogromnego stresu są codziennością, interwencja kryzysowa może być bardzo wskazaną formą pomocy, jako że podejście to koncentruje się na aktualnych możliwościach osoby w kryzysie (Everly i Rosenfeld, 1992).

Aby zapewnić uchodźczyniom skuteczną pomoc psychologiczną, należałoby uwzględnić wszelkie realia, w jakich funkcjonują konkretne jednostki. Rozmówczynie najczęściej są skoncentrowane na tym, żeby zapewnić godny byt sobie i swojej rodzinie.

Poszukują mieszkania, pracy, możliwości edukacji dostosowanej do umiejętności swoich dzieci, starają się nauczyć języka. Ich zasoby psychiczne są więc w dużej mierze zaangażowane w wypełnianie tych codziennych wyzwań, które stanowią o ich przetrwaniu w nowej rzeczywistości. To wszystko sprawia, że nie są gotowe do rozpatrzenia głębokiej terapii psychologicznej, która wymaga spotkań ze specjalistą przynajmniej raz w tygodniu, a także pracy własnej w domu. W ich sytuacji krótkoterminowe formy wsparcia, takie jak na przykład interwencja kryzysowa czy praktyczne porady dotyczące organizowania nowej codzienności, okazują się bardziej skuteczne i adekwatne. Dopiero kiedy kobiety ustabilizują swoją sytuację życiową, mogą znaleźć w sobie gotowość na rozpoczęcie terapii ukierunkowanej na ich doświadczenia wojenne, często traumatyczne.

Temat nabywania odporności psychicznej w wyniku wcześniejszych doświadczeń życiowych wielokrotnie pojawiał się podczas moich analiz. Proces ten polega na stopniowym rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami, stresem i przeciwnościami losu poprzez bezpośrednie konfrontowanie się z nimi w codziennym życiu. Doświadczenia, które wymagają mierzenia się z trudnymi emocjami lub wydarzeniami, rozwijają ważne kompetencje wzmacniające odporność psychiczną. Przede wszystkim uczą pewnej elastyczności emocjonalnej – zdolności do dostosowywania się do zmian i akceptowania rzeczywistości, której nie jesteśmy w stanie w pełni kontrolować (Bonanno, 2004). Ważnym aspektem budowania odporności psychicznej jest umiejętność radzenia sobie z porażkami. Sytuacje trudne, wiążące się ze stratą lub niepowodzeniem, mogą – jeśli są odpowiednio przetworzone – stać się źródłem wiedzy i siły, a nie czynnikiem prowadzącym do załamania (Neenan, 2018). Każde przezwyciężone wyzwanie może zwiększać poczucie skuteczności i pewności siebie – świadomość jednostki, że poradziła sobie wcześniej, staje się wewnętrznym zasobem wspierającym ją w kolejnych kryzysach. Równie ważnym elementem wzmacniającym odporność psychiczną jest rozwój poczucia kontroli nad własnym życiem. Nawet w zetknięciu z trudnymi okolicznościami, jednostka może zachować autonomię poprzez wybór postawy, podejmowanie decyzji czy zachowanie indywidualnego sposobu myślenia. Tego rodzaju sprawczość stanowi fundament poczucia bezpieczeństwa psychicznego (Rotter, 1966). Nie sposób pominąć również znaczenia pozytywnego nastawienia, które pozwala dostrzegać sens i możliwości rozwoju nawet w obliczu trudnych doświadczeń. Zmiana perspektywy – traktowanie kryzysów jako szansy na naukę – sprzyja budowaniu odporności psychicznej (Seligman, 2011). Odporność

psychiczna nie jest więc cechą stałą, ale dynamicznym procesem, rozwijanym poprzez refleksję, doświadczenia i relacje z innymi ludźmi. Zjawisko odporności psychicznej wiąże się z psychologicznym pojęciem rezyliencji. Pojęcie to odnosi się do zdolności adaptacyjnych jednostki w obliczu stresu, traumy, kryzysów czy przeciwności losu. Nie oznacza braku cierpienia czy stresu, ale zdolność do powrotu do równowagi psychicznej po trudnych doświadczeniach (Seligman, 2011). Dzięki temu jednostka może rozwinąć się za sprawą przezwyciężenia kryzysu, który ją dotknął. Rezyliencja oznacza zdolność do przystosowywania się do zmian, elastycznego reagowania na nowe okoliczności, zarządzania swoimi trudnymi emocjami i podejmowania działań pomimo tego, że pojawiają się trudności. Jak wskazują badania (Bandura, 1997), osoby posiadające cechy rezyliencji mają silne poczucie sprawczości, uważają, że podejmowane przez nich działania mogą znacząco wpłynąć na zmianę sytuacji, przez co ich motywacja do podejmowania tych działań jeszcze bardziej się zwiększa.

6.2.3. Potrzeba dostępu do edukacji

Wykres 11 . Potrzeba dostępu do edukacji
Opracowanie własne



Narratorki są przekonane, że szeroki dostęp do edukacji ma bardzo duże znaczenie dla osób w ich sytuacji, jednak nie każda badana chce korzystać z tego dostępu. Te kobiety, które są matkami, podkreślają, że bardzo dużo uwagi poświęcają rozwojowi

swoich dzieci i zapewnieniu im dobrego startu w dorosłość, dlatego pomoc dzieciom w kontynuowaniu edukacji uważają za bardzo ważną. Większość kobiet przypisuje także duże znaczenie możliwościom odbycia kursów języka polskiego czy szkoleń organizowanych w ich miejscach pracy. Tylko jedna badana – Julia – mówiła o tym, że w swojej obecnej sytuacji nie jest w stanie myśleć o tym, jak mogłaby się rozwijać i jakich kursów się podjąć. Nie chce nawet myśleć o tym, jak będzie przebiegać edukacja jej syna, który na razie chodzi do przedszkola. W jej przypadku taka postawa prawdopodobnie wynika z bardzo trudnych przeżyć, poczucia osamotnienia i przeciążenia.

Karina ma bardzo dużo obaw dotyczących edukacji jej synów. Boi się, że zmiana systemu edukacji spowoduje, że będą musieli uzupełniać braki. Przewiduje, że to im się nie spodoba. Jednocześnie wie, że nie może zapominać także o własnym rozwoju. Stara się skorzystać z dostępnych form kształcenia dla niej. Wie, że to właśnie dzięki edukacji ludzie odkrywają swoje nowe możliwości oraz budują swoją pozycję.

> *Ta rzecz mnie bardzo martwi, szkoła dla moich synów. Jak wybieraliśmy szkołę, to to nie było takie przypadkowe. Bardzo była szkoła, w której będą się uczyć tak, jak byli przyzwyczajeni do tej pory w Ukrainie, chociaż oczywiście, że jest to niemożliwe, żeby wszystko odwzorować. Bardzo chcę, żeby to było dla nich miejsce, w którym się odnajdą, w którym się tak w pełni nauczą języka i że to nie będzie żadna luka w ich życiu, że musieli zacząć uczyć się w szkole w innym kraju niż swój ojczysty. Nasz system jest całkiem inny, inny program, muszą się naprawdę mocno starać, ale muszą sobie z tym jakoś dać radę.* (Karina)

Daria także przypisuje edukacji i dostępowi do niej bardzo dużą wartość. Wie, że musi zadbać o przyszłość własnych dzieci, że musi ich dobrze wdrożyć do nowej szkoły. Ten proces nadal trwa, adaptacja jest wyzwaniem także dla jej dzieci, a ten proces przechodzą głównie w szkole. Ona sama też angażuje się w kilka form kształcenia. Przede wszystkim stara się nauczyć języka polskiego i uczęszcza na kurs. Bardzo dużą wagę przypisuje też rozwojowi w swojej pracy. Chce awansować na wyższe stanowisko, dlatego zawsze jest bardzo chętna, aby wziąć udział w szkoleniu specjalistycznym. Takie szkolenia pomagają jej poznać samą siebie i rozwijać umiejętności. To daje jej bardzo dużą satysfakcję, czuje, że jej poczucie własnej wartości rośnie i widzi motywujące perspektywy na przyszłość. Daria postrzega tą drogę edukacyjną w Polsce jako budowanie lepszego życia, lepszego także od tego, które wiodła w Ukrainie.

> *I na początku było bardzo ciężko, dla nich też, dla moich dzieci. Język był dla nich nowy, nowa szkoła, wszystko dookoła obce, brak znajomych, przyjaciół. Ale robią postępy, z dnia na dzień widzę to, starają się, uczą się polskiego, jestem z nich bardzo dumna, że tak sobie radzą, i towarzysko też poznają*

nowych kolegów i koleżanki. (...) Wcześniej w ogóle nie myślałam o sobie, żebym może zrobiła coś, co by mnie rozwinęło, właśnie dokształcić się, a teraz to mi daje taką motywację i siłę do życia, przecież jeszcze tak dużo mogę się nauczyć i nie mogę się doczekać, kiedy zacznę, bo kiedy się uczymy, to ciągle coś w sobie odkrywamy, jakieś nowe talenty. (Daria)

Natasza jest bardzo świadoma tego, jak ważny jest rozwój osobisty. Kiedy mieszkała w Ukrainie, poświęcała temu bardzo dużo czasu i energii w swoim życiu. Zazwyczaj widziała też tego wymierne efekty. Aby pomóc swojemu synowi wdrożyć się w nowe realia, myśli też o tym, jak zaplanować jego przyszłość, żeby była ona dla niego jak najmniej dotkliwa. Obecnie brakuje jej czasu, żeby brać udział w szkoleniach i studiach, które wzbogacałyby ją jako specjalistkę, choć jest jeszcze wiele kwalifikacji, które chciałaby zdobyć. Wierzy w to, że kiedy jej sytuacja zawodowa i osobista ustabilizuje się w Polsce jeszcze bardziej, to będzie mogła się oddać kształceniu i rozwijać swoją renomę jako psycholożka.

Mój syn chodzi jeszcze do przedszkola, ale jednak już zaczynamy myśleć o tej jego dalszej edukacji. Do jakiej pójdzie szkoły, jak najlepiej to wybrać, myślimy, jak musi mieć dobre warunki do tego, żeby się uczyć i żeby nie czuć się odrzucony przez rówieśników. Dzisiaj dzieci są straszne, a szkoły nic z tym nie robią. Boję się, że go dotknie coś bardzo trudnego, że będą go odrzucać właśnie. No i wiem, że nauka po polsku to będzie dla niego bardzo trudne. Muszę mu dać wtedy wsparcie i chcę, żeby nie był stratny, żeby nie był do tyłu przez to, jak potoczyła się nasza sytuacja. (Natasza)

Oksana jest bardzo dumna ze swojej córki, ponieważ ta bardzo dobrze poradziła sobie z początkami w polskiej szkole. Kiedy widzi postępy córki, czuje dużą ulgę, bo początkowo obawiała się, jak będzie przebiegać nauka dziewczynki w nowym kraju. Nastolatka chodzi na dodatkowe lekcje polskiego w szkole, są one nieodpłatne, a ponadto korzysta także z prywatnych lekcji języka polskiego. Oksana bardzo ciepło wypowiada się o Polakach. Do tej pory nie zauważyła żadnych problemów w kontaktach społecznych córki, przeciwnie, ma wrażenie, że środowisko jej rówieśników bardzo otwarcie ją przyjęło i chce ją wspierać.

Moja córka przystosowała się bardzo szybko, aż sama byłam zdziwiona. Robi ogromne postępy. Oczywiście płacimy jej za dodatkowe lekcje polskiego, bo te, które ma według programów w szkole, nie wydają mi się wystarczające, ale ona sama też jest bardzo zawzięta. Widzę, jak się stara, jak odnosi sukcesy, to jest usatysfakcjonowana i to popycha ją dalej. W szkole jest bardzo dużo życzliwych dzieci, spotykają się często, atmosfera tam u nich jest, z tego co zauważyłam, bardzo dobra. Czuję się o nią spokojna. (Oksana)

Nadia zauważa, że to, że jest studentką, stawia ją w uprzywilejowanej pozycji wobec reszty migrantów ukraińskich. Decyzja o podjęciu studiów w Polsce była dość spontaniczna, nagła, wynikała z wybuchu wojny. Dlatego, nie znając początkowo języka, miała duże trudności z przyswajaniem treści dydaktycznych. Jednak podjęła jak najszybciej naukę, która przynosi dobre i szybkie efekty. Dziewczyna bardzo docenia dostęp do różnych form wsparcia, między innymi takich jak darmowe zajęcia z języka polskiego, pomoc ze strony wykładowców oraz programy pomocowe na uczelniach skierowane specjalnie do uchodźców z Ukrainy. Studia są dla niej bardzo satysfakcjonujące, traktuje je jako szansę na rozwój i szansę na zdobycie ciekawej, odpowiednio płatnej pracy w zawodzie.

> *Na początku było bardzo trudno, bo ja nie uczyłam się wcześniej języka polskiego, a od razu musiałam się uczyć innych rzeczy po polsku. Do tej pory jest mi trudno nadążyć i pogodzić jakoś te dwie sfery, naukę języka i naukę na studiach, chociaż trochę to się nie wyklucza. Muszę tylko poświęcić dużo więcej czasu niż na przykład ktoś, kto od urodzenia jest w tym języku. Na uczelni jest jednak bardzo dużo udogodnień dla obcokrajowców, wykładowcy też bardzo pomagają i krok po kroku da się to przejść. Jak na razie mam wrażenie, że jestem wśród osób, które bardzo chcą mi pomóc (...) myślę, że studiowanie w Polsce daje jednak więcej szans niż studiowanie w Ukrainie. No i staram się korzystać z miejsca, w którym jestem, staram się nawiązać znajomości, żeby później wiedzieć, gdzie szukać pracy, u kogo móc się odezwać.* (Nadia)

Okoliczności, w których znalazła się Sasza przez przymusową migrację, są bardzo obciążające psychicznie. Kobieta musi oczekiwać przyjścia dziecka na świat, bez obecności swojego męża, który został w Ukrainie. Pomimo tego stara się patrzeć w przyszłość i planować ją. Po zakończeniu urlopu macierzyńskiego chciałaby podjąć dostępne formy dokształcania, tak aby znaleźć odpowiednią pracę. Podkreśla, że jest to zależne od tego, czy nadal będzie mieszkać w Polsce. Żywi cichą nadzieję na to, że jej migracja być może zakończy się wcześniej.

> *Chciałabym się jeszcze w życiu rozwinąć, czegoś nowego, znaleźć porządną pracę, pewną, ale też elastyczną, bo będę musiała pewnie wiele razy odskoczyć do dziecka. Ciągle myślę o tej przyszłości, ale wiem, że nie mogę w nią za bardzo wybiegać, bo tak naprawdę nic nie wiadomo, nawet co zdarzy się jutro. Mam taką cichą nadzieję, że do momentu, w którym zakończę urlop macierzyński, uda mi się już być z powrotem w domu. To jest moje największe marzenie, po prostu wrócić, no ale nie wiadomo, jak to będzie. Staram się żyć tu i teraz, bo tak trzeba, no ale codziennie pojawia się ten strach, co będzie, jeśli wszystko dalej się jeszcze gorzej potoczy. Chciałabym móc zaplanować, że znajdę jakąś pracę na pewno i że będzie dobrze, ale nikt nie może tego wiedzieć na pewno, co będzie.* (Sasza)

Obecnie Sofia nie odczuwa żadnej potrzeby dokształcania się ani zdobywania nowych kwalifikacji. Początkowo bardzo bała się, że długo nie uda jej się znaleźć pracy w Polsce, a kiedy już ją znajdzie, będzie to praca najgorszego rzędu. Jednak szybko udało jej się znaleźć zatrudnienie. Wykonuje pracę fizyczną, ale czerpie z niej dużo satysfakcji, jest opiekunką starszych osób. Dla Sofii stabilność finansowa, którą może zapewnić rodzinie, zwłaszcza córce, która spodziewa się dziecka, jest dla niej ważniejsza niż rozwój zawodowy. Sofia uczy się jednak samodzielnie języka polskiego. Bardzo zależy jej na tym, żeby ułatwić trochę swoje funkcjonowanie w Polsce i czuć się pewnie w kontaktach międzyludzkich.

> *Ja mam już swoje lata, nie mam potrzeby, żeby coś zmieniać, zaczynać od nowa, jakaś szkoła czy nowy zawód. Przez całe życie dużo pracowałam i teraz chciałabym trochę spokoju, trochę stabilności, i właściwie ta praca, którą tu teraz mam, opiekunki, działa na mnie bardzo dobrze. I w ogóle to, że tak szybko udało mi się znaleźć… bardzo się tego bałam, że nie będzie tak gładko. Moja praca nie jest lekka, ale przynajmniej mogę sama na siebie zarobić, nikogo nie muszę prosić o pieniądze, no to jest takie poczucie godności, trzeba o nie zawalczyć zawsze. Jedyne, czego mi jeszcze brakuje, to żeby lepiej mówić po polsku. Ja się uczę sama w domu, nie mam czasu ani nie chcę wydawać pieniędzy na jakieś kursy. Słucham ludzi, czytam troszkę, uczę się słówek. Bardzo chciałabym kiedyś w przyszłości tak swobodnie sobie z kimś po polsku porozmawiać, zapytać w sklepie czy w urzędzie, no, nie czuć się taka, taką niemową.* (Sofia)

Dla rozmówczyń edukacja, zarówno ich własna, jak i ich dzieci, jest bardzo ważną kwestią. Dla większości kobiet dostęp do systemu edukacji wydaje się podstawą integracji i adaptacji w nowym społeczeństwie. Ponadto daje oczywiście realną szansę na rozwój osobisty i zawodowy. Karina i Daria bardzo mocno podkreślają znaczenie ciągłości edukacji ich dzieci. One same także uczestniczą w kursach i szkoleniach, uczą się języka i próbują rozwijać swoje zawodowe umiejętności. Dzięki podejmowaniu nauki wzmacniają swoje poczucie sprawczości i mają nadzieję na to, że budują dla siebie lepszą przyszłość. Podobną perspektywę przyjmuje Nadia. Dziewczyna jest jeszcze studentką i stara się korzystać z każdej możliwej dostępnej formy wsparcia, którą oferuje jej uczelnia. Nadia traktuje studia w Polsce jako wielką szansę, aby zbudować sobie sieć kontaktów zawodowych i zdobyć przyszłe zatrudnienie. Oksana z kolei jest bardzo dumna ze swojej córki, która łatwo przeszła adaptację. Kobieta zwraca uwagę na to, jak otwarte okazało się być środowisko szkolne jej córki oraz jak skuteczne były dodatkowe zajęcia wyrównujące poziom nauczania i rozwijające znajomość języka polskiego. Z kolei Natasza bardzo obawia się tego, że kiedy jej syn osiągnie wiek szkolny, nadal będzie

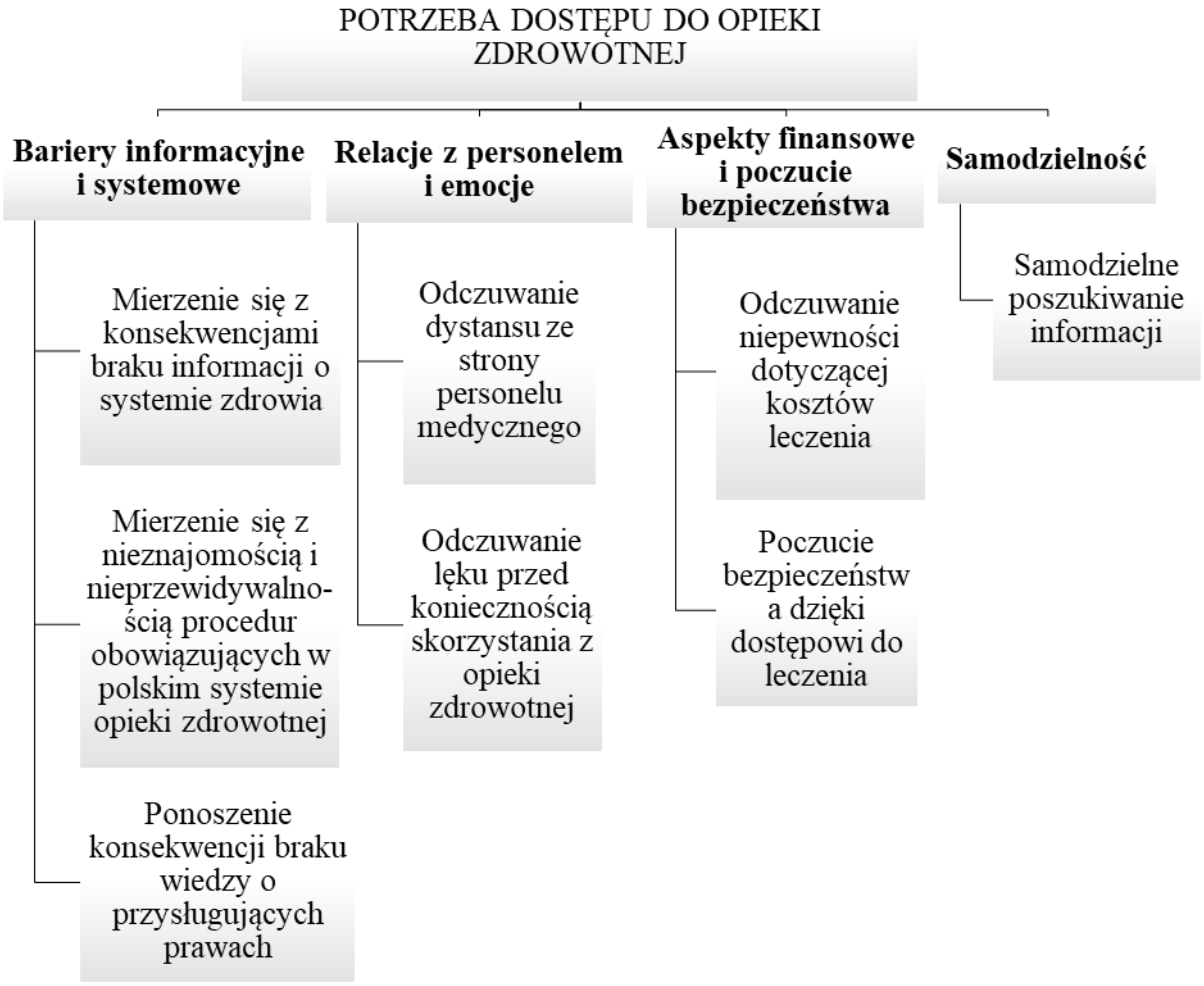
odczuwał bariery językowe w polskiej szkole oraz będzie czuł się wykluczony z powodu pochodzenia. Teraz, kiedy jej syn chodzi jeszcze do przedszkola, stara się zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i wsparcia emocjonalnego, tak aby wiedział, że zawsze może do niej przyjść z problemami. Natasza jest bardzo czujna na niewłaściwe praktyki specjalistów i nauczycieli, których mogłoby doświadczyć jej dziecko. Tym bardziej że uważa, iż sprawne poruszanie się w systemie edukacji warunkuje poczucie spełnienia i sukcesu. Chciałaby, żeby jej syn tego doświadczył.

Wśród najważniejszych tematów dotyczących edukacji, które poruszają w rozmowach uchodźczynie, wybrzmiewają kwestie dotyczące edukacji dzieci jako narzędzia do zbudowania bezpiecznej przyszłości oraz wpływ indywidualnych przeżyć uchodźczyń i ich sytuacji życiowej na możliwości podjęcia różnych form edukacji dorosłych. Te kobiety, które podjęły takie formy, postrzegają edukację jako coś, co w oczywisty sposób motywuje do rozwoju, daje nadzieję i sens życia w nowym kraju.

Decyzje edukacyjne kobiet są więc osadzone w ich indywidualnych biografiach, na które składają się ich życiowe doświadczenia, role społeczne, jakie pełnią, wzorce kulturowe i tożsamościowe, którymi są otoczone i które kształtowały je na przestrzeni lat (Alheit, 2002). Uczenie się tych kobiet nie polega tylko na zdobywaniu formalnej wiedzy dotyczącej języka, umiejętności załatwiania spraw organizacyjnych w Polsce czy umiejętności związanych z zawodem każdej z nich. Uczenie się moich rozmówczyń jest oparte także na rozwijaniu wglądu w sytuacje kryzysowe, które przeżyły, i w oddziaływanie tych sytuacji na ich emocje, postawy życiowe i zachowania. Ponadto edukacja własna moich rozmówczyń, jak i edukacja ich dzieci, może stać się narzędziem odbudowywania ich przerwanej narracji biograficznej. Kobiety, podejmując wcześniej wymienione działania edukacyjne, próbują jednocześnie przywrócić sens i ciągłość życia (Alheit i Dausien, 2002). Aby mogło do tego dojść, konieczna jest jednak refleksja kobiet nad ich dotychczasowym życiem, dokonanie przewartościowań wcześniejszych przekonań i otwarcie się na nowe możliwości, często będące jednocześnie wyzwaniami (Mezirow, 2000). Jednak w procesie podejmowania i kontynuowania edukacji kobiety odczuwają liczne bariery, opór przed zmianą, boją się porażki i borykają się z brakiem pewności siebie w danych obszarach edukacyjnych.

6.2.4. Potrzeba dostępu do opieki zdrowotnej

Wykres 12 . Potrzeba dostępu do opieki zdrowotnej
Opracowanie własne



Uchodźczynie wskazują, że dostęp do opieki zdrowotnej jest dla nich jedną z ważniejszych potrzeb. Kobiety potrzebują zarówno możliwości skorzystania z podstawowej opieki zdrowotnej, jak i świadczeń specjalistycznych (opieka ginekologiczna, bardziej zaawansowane świadczenia pediatryczne). Integralnym elementem systemu opieki zdrowotnej jest także pomoc psychologiczna, jednak kwestie jej dotyczące zostały przeze mnie omówione w poprzednim podrozdziale. Świadomość przysługującej pełnej opieki zdrowotnej ma bardzo duże znaczenie dla ich samopoczucia w kraju przyjmującym i poziomu ich integracji ze społeczeństwem tego kraju.

Dostęp do publicznej służby zdrowia powinien przysługiwać uchodźcom, jednak rozmówczynie wskazały, że w praktyce występuje dużo barier utrudniających korzystanie z tych usług. Najczęściej wskazywały bariery językowe, brak wiedzy o zasadach

działania polskiego systemu zdrowia, skomplikowane procedury zapisu do specjalistów i ograniczoną dostępność świadczeń zdrowotnych. Podczas rozmów zdarzały się opinie, że polski personel medyczny przejawia niechęć do uchodźców korzystających ze służby zdrowia. Przez to uchodźczynie przy kolejnych zetknięciach z instytucjami zdrowotnymi odczuwają większy stres. Takie doświadczenia często prowadzą je do podważenia wcześniejszych ram (Mezirow, 1991), w których odniesieniem był zupełnie inaczej funkcjonujący system opieki zdrowotnej, oraz do błędnego wrażenie, że polski system usług dotyczących zdrowia, odrzucił je .

Syn Kariny zmaga się z przewlekłą chorobą, która na co dzień może nie być szczególnie uciążliwa, jednak przychodzą momenty, w których chłopak wymaga opieki medycznej i częstszych wizyt u specjalistów. Karina ma więc już doświadczenie związane z formą opieki medycznej w Polsce. Od momentu przyjazdu do kraju wiedziała, że musi zainteresować się tym tematem. Jej syn choruje od kilku lat i zapewnienie mu odpowiednich lekarzy jest dla niej zawsze priorytetem. Kobieta od samego początku mierzyła się jednak z pewnymi trudnościami. Po pierwsze, bardzo trudno było jej się porozumieć z personelem podczas rejestracji, a także już podczas samych wizyt. Specyfika choroby jej syna powoduje, że potrzebuje on wsparcia szerszego niż jedna wizyta u konkretnego lekarza. Co jakiś czas chłopiec musi wykonać szereg badań i skonsultować je z lekarzami. Dla Kariny kontakt z instytucjami opieki zdrowotnej jest dość rozległy i skomplikowany. W Polsce kolejki są bardzo długie, trudno znaleźć polecanego i zaufanego specjalistę. Ponadto doświadczyła nieprzychylnego traktowania ze strony lekarzy. Podchodzono do niej z dystansem, a nawet niechęcią. Kobieta sądzi, że było to spowodowane jej pochodzeniem. Wszystkie kontakty z polskim systemem wymagają od niej bardzo dużo cierpliwości i zdeterminowania. Bardzo trudno jest jej też szukać rozwiązań i kontaktów na własną rękę.

> *Kiedy przyjechałam do Polski z synem, najważniejsze dla mnie było zapewnienie mu dostępu do odpowiedniej opieki medycznej. Chorował na raka – na co dzień może nie jest to teraz bardzo uciążliwe, ale są momenty, kiedy stan jego zdrowia się pogarsza i wtedy potrzebujemy szybkiej pomocy lekarzy. Wiedziałam, że w nowym kraju będzie to wyzwanie, ale nie spodziewałam się, jak bardzo trudne okaże się znalezienie właściwej opieki. (...) Nie zawsze rozumiałam, co mówi personel medyczny, a kiedy próbowałam tłumaczyć, czułam się zagubiona. Nie wiedziałam też, do kogo konkretnie powinnam się zwrócić – gdzie iść, żeby otrzymać skierowanie, jak zapisać syna na wizytę do specjalisty. Nikt nie tłumaczył mi tych procedur, więc często musiałam szukać informacji na własną rękę albo pytać innych uchodźców, którzy już przez to przeszli. Najtrudniejsze jednak było dla mnie*

to, że czasem czułam niechęć ze strony lekarzy. Nie wszyscy, ale niektórzy patrzyli na mnie z dystansem, jakby moja obecność była problemem. (Karina)

Do tej pory Julia nie musiała korzystać z systemu opieki medycznej w Polsce. Z jednej strony mówi o tym z ulgą, cieszy się, że ani ona, ani syn nie mieli do tej pory problemów ze zdrowiem. Z drugiej jednak strony bardzo się boi sytuacji, w której skorzystanie z pomocy lekarza będzie koniecznością. Czuje się niepewna, nie wie, jak proces rejestracji przebiega, czego może oczekiwać od lekarza, a co jej nie przysługuje. Boi się, że nie dopełni wszystkich formalności. Sama nie wie, gdzie może poszukiwać informacji na temat systemu opieki zdrowotnej w Polsce. Boi się, że w chwili nagłej potrzeby nie będzie wiedziała, gdzie się zarejestrować. Obawia się też, że nie otrzyma pomocy na czas i będzie musiała ponosić bardzo duże koszty za jakąkolwiek konsultację. Jej sytuacja finansowa jest teraz bardzo trudna i nie stać jej na wizyty lekarskie.

Na szczęście do tej pory nie musiałam korzystać z lekarza w Polsce – ani ja, ani mój syn nie chorowaliśmy, co naprawdę bardzo mnie cieszy. Codziennie dziękuję za to, że jesteśmy zdrowi, bo sama myśl o pójściu do lekarza trochę mnie przeraża. Boję się, że jak przyjdzie taki moment, to nie będę wiedziała, co robić. Najbardziej martwią mnie koszty. Słyszałam, że uchodźcy mają prawo do darmowej opieki medycznej, ale nie wiem dokładnie, jak to działa – czy wszystko jest za darmo, czy może jednak trzeba będzie zapłacić za jakieś badania albo leki. Mam trudną sytuację finansową, więc nie stać mnie na prywatne wizyty. Leczenie to dla mnie ogromny wydatek, na który zwyczajnie nie mogę sobie pozwolić. I nie wiem, co zrobię, jeśli coś się stanie. (Julia)

Natasza wielokrotnie musiała skorzystać z pomocy lekarza podczas pobytu w Polsce. Zdrowie jej rodziny jest dla niej priorytetem, dlatego zawsze, gdy pojawiają się jakiekolwiek niepokojące symptomy wymagające konsultacji medycznej, stara się jak najszybciej udać do specjalisty. Aby móc sprawnie korzystać z polskiej opieki zdrowotnej, Natasza na własną rękę szukała informacji o dostępnych usługach medycznych oraz procedurach, które należy spełnić. Nie miała większych trudności ze zdobyciem tych informacji, co znacznie ułatwiło jej późniejsze korzystanie z systemu opieki zdrowotnej. Uważa opiekę zdrowotną za swoje naturalne prawo, zwłaszcza że mieszka i pracuje w Polsce. Dla niej dostęp do lekarzy nie jest jedynie przywilejem, lecz czymś, co po prostu jej przysługuje, tak samo jak każdemu innemu pracującemu mieszkańcowi kraju.

Na początku nie do końca wiedziałam, jak funkcjonuje polska opieka zdrowotna i jakie mam prawa jako uchodźczyni. Ale nie było to dla mnie barierą – szukałam informacji na własną rękę, pytałam innych, czytałam w internecie. Okazało się, że zdobycie tych informacji wcale nie jest trudne, a kiedy już wiedziałam, jak postępować, korzystanie z opieki zdrowotnej było

dla mnie czymś naturalnym. (...) Uważam, że skoro mieszkam w Polsce, pracuję tutaj i uczciwie wykonuję swoje obowiązki, to opieka zdrowotna mi się należy. Cieszę się, że mam możliwość korzystania z lekarzy, zwłaszcza że zdrowie mojej rodziny jest dla mnie najważniejsze. W Polsce spotkałam się z profesjonalizmem i pomocą medyczną wtedy, kiedy jej potrzebowałam. (Natasza)

Podobne doświadczenia ma również Oksana, która doskonale zna zarówno ukraiński, jak i polski system opieki zdrowotnej. Wynika to z faktu, że przed laty musiała korzystać z leczenia swojej córki w Polsce. W tamtym czasie nie była jeszcze mieszkanką Polski ani nie pracowała tutaj, dlatego każda konsultacja lekarska oraz specjalistyczne leczenie wiązały się dla niej z koniecznością ponoszenia kosztów prywatnych wizyt i zabiegów. Obecnie sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Po pierwsze, zarówno ona, jak i jej bliscy rzadko potrzebują wysoko specjalistycznej pomocy medycznej, choć jest świadoma, że w każdej chwili może się to zmienić. Po drugie, ich status w Polsce się zmienił – żyją tu na stałe, pracują i funkcjonują jak polscy obywatele, dlatego dostęp do publicznej opieki zdrowotnej mają na takich samych zasadach jak inni mieszkańcy kraju. Dzięki swojemu wcześniejszemu doświadczeniu Oksana ma szeroką wiedzę na temat funkcjonowania systemów medycznych zarówno w Ukrainie, jak i w Polsce. Dodatkowo jej obecna praca sprawia, że jeszcze lepiej rozumie procesy związane z udzielaniem pomocy medycznej w różnych krajach, co pozwala jej świadomie i sprawnie poruszać się w tych kwestiach.

Teraz rzadko zdarza się, żeby moja córka potrzebowała specjalistycznego leczenia, ale wiem, że zawsze mogę liczyć na pomoc, gdyby sytuacja się zmieniła. To daje mi poczucie bezpieczeństwa. Mam trochę wiedzy na temat tego, jak działa opieka zdrowotna w różnych krajach, ponieważ przez lata musiałam poruszać się w różnych systemach. (Oksana)

Dla Saszy wielką ulgą są specjalne regulacje prawne, które pozwalają jej korzystać z opieki prenatalnej w Polsce, mimo że nigdy wcześniej nie pracowała w tym kraju. Z perspektywy osoby, która przybyła tutaj w trudnej sytuacji, jest ogromnie wdzięczna państwu polskiemu za taką pomoc. Dostęp do profesjonalnej opieki zdrowotnej w czasie ciąży dał jej poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Gdyby sytuacja wyglądała inaczej, nie wie, jak poradziłaby sobie z taką odpowiedzialnością bez dostępu do pomocy.

Na szczęście okazało się, że dzięki specjalnym regulacjom mam możliwość korzystania z opieki medycznej w ciąży, co jest dla mnie ogromnym wsparciem. Jestem naprawdę wdzięczna polskiemu państwu za to, że mogę liczyć na pomoc, mimo że nie płaciłam tutaj żadnych składek. (Sasza)

Katerina, Daria, Nadia i Alina w ogóle nie poruszają w rozmowie kwestii dostępu do opieki zdrowotnej. Z kolei te rozmówczynie, które wspominają o trudnościach związanych z dostępem do niej, zazwyczaj mają bardzo ograniczoną wiedzę na temat obowiązujących ich przepisów prawnych oraz regulacji, które pozwalają im korzystać z polskiej opieki zdrowotnej na szczególnych zasadach. Często nie są świadome, że istnieją specjalne przepisy, które umożliwiają im dostęp do publicznej służby zdrowia w Polsce, mimo że nie spełniają standardowych warunków, jak np. opłacanie składek. Ta niewiedza sprawia, że mogą niepotrzebnie obawiać się trudności związanych z opieką zdrowotną, nie zdając sobie sprawy z dostępnych im praw i możliwości.

Dostęp do opieki zdrowotnej dla migrantów z Ukrainy w Polsce został znacznie ułatwiony po wybuchu wojny w 2022 roku. Dzięki specjalnym regulacjom prawnym, w tym ustawie z 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy, osoby, które przybyły do Polski w związku z wojną, mogą korzystać z publicznej opieki zdrowotnej na takich samych zasadach jak obywatele Polski, nawet jeśli nie są ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia (NFZ). Obejmuje to zarówno podstawową opiekę zdrowotną, jak i leczenie specjalistyczne, hospitalizację, szczepienia, opiekę nad kobietami w ciąży oraz dziecięcą opiekę zdrowotną (Ustawa z dnia 12 marca 2022; Ministerstwo Zdrowia, 2022). Pomimo formalnego dostępu do systemu, migranci z Ukrainy napotykają różne trudności, które sprawiają, że korzystanie z opieki zdrowotnej w Polsce jest dla nich bardziej skomplikowane niż dla obywateli Polski.

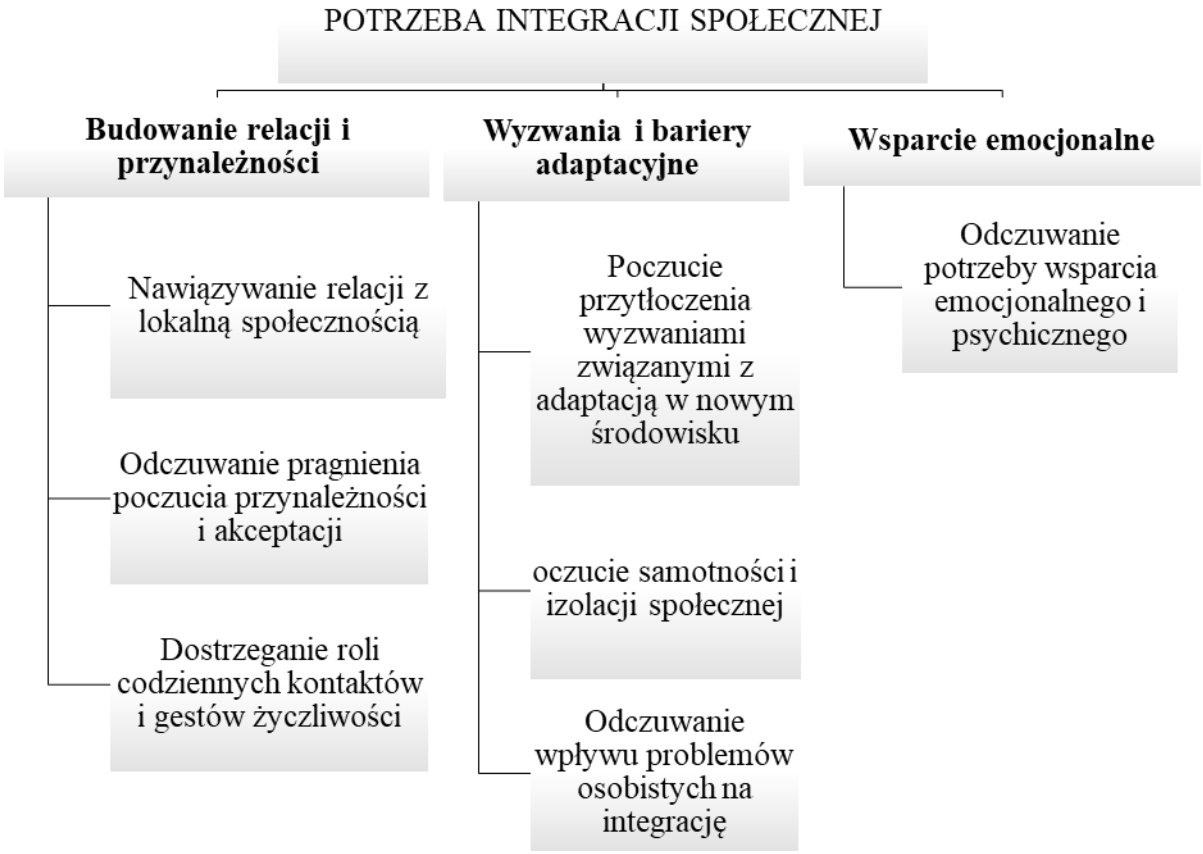
Nie wszystkie z narratorek korzystały już z pomocy medycznej w Polsce. Te, które jeszcze nie miały takiej potrzeby, odczuwają lęk przed sytuacją konieczności leczenia. Przede wszystkim obawiają się nieznajomości procedur medycznych, kosztów leczenia i ewentualnych trudności w organizacji leczenia. U podstaw tych obaw często leży brak wiedzy na temat praw, które im przysługują. Wiele z uchodźczyń zupełnie nie jest świadoma wprowadzenia specjalnych regulacji, które umożliwiają uchodźcom dostęp do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych. Nowe informacje dotyczące możliwego wsparcia z sektora opieki zdrowotnej, wpływają na zmianę rozumienia przez rozmówczynie, swojej sytuacji społecznej (Alheit, 1994). Te kobiety, które poszukiwały już informacji dotyczących możliwości leczenia, znacznie lepiej orientują się w systemie zdrowotnym i zaczynają traktować polską opiekę zdrowotną jako prawo, które im przysługuje. Te rozmówczynie także wyrażają swoją wdzięczność wobec polskiego państwa za to, że dostęp do opieki medycznej jest dla nich możliwy. Szczególny wyraz takiej sympatii i wdzięczności wyraża Sasza, która, będąc w ciąży, uważa, że dostęp do bezpłatnej opieki

medycznej jest nie do przecenienia w jej sytuacji. Według teorii sieci migracyjnych migranci nie funkcjonują w całkowitej izolacji, ich życie jest zależne od relacji społecznych, rodzinnych, sąsiedzkich czy wspólnotowych. Bardzo często to właśnie te relacje umożliwiają im dostęp do informacji, zasobów państwa przyjmującego i praktycznego wsparcia (Massey i in., 1993). Kobiety często pozyskiwały wiedzę o procedurach rejestracji, przebiegu wizyt czy usytuowaniu przychodni dzięki kontaktom z innymi uchodźcami, którzy już w jakiś sposób zetknęli się z systemem zdrowia. Sieci społeczne stawały się więc kanałami przekazującymi wiedzę i przydatne informacje, zawsze wtedy, kiedy rozmówczynie nie mogły ich znaleźć w oficjalnych źródłach.

Warto także zauważyć, że dla kilku badanych kobiet kontakt z polskim systemem ochrony zdrowia był doświadczeniem bardzo nieprzyjemnym, być może związanym z szokiem kulturowym (Oberg, 1960). Rozmówczynie miały trudności ze zrozumieniem funkcjonowania całego systemu i czuły frustrację w odpowiedzi na nieumiejętność uzyskania potrzebnych informacji. Należy także wspomnieć, że wprawne poruszanie się w systemie opieki zdrowotnej może wskazywać na poziom adaptacji kulturowej. Pod tym względem korzystanie z publicznej służby zdrowia, poza kwestią medyczną, jest ważnym komponentem tej adaptacji. Na etapie daleko posuniętej integracji społecznej uchodźczynie potrafią uznać siebie za pełnoprawne członkinie społeczeństwa przyjmującego. Przykładami takich postaw są Natasza i Oksana, które są przekonane o tym, że dostęp do pełnego systemu ochrony zdrowia w Polsce jest prawem w pełni im przysługującym, ponieważ żyją i pracują w Polsce.

6.2.5. Potrzeba integracji społecznej

Wykres 13 . Potrzeba integracji społecznej
Opracowanie własne



Nawiązanie życzliwych relacji z Polakami ma bardzo duże znaczenie dla ich integracji ze społeczeństwem przyjmującym. Niektórym kobietom te relacje i kontakty pomagają lepiej zrozumieć obowiązujące normy społeczne. Sposób, w jaki badane przechodzą integrację, jest zależny od ich indywidualnych warunków bytowych oraz emocjonalnych. Zazwyczaj proces ten jest jednak skomplikowany, choć w grupie badanych kobiet są też takie, które już czują się częścią lokalnej społeczności. Większość dopiero próbuje znaleźć dla siebie miejsce. Niektóre z rozmówczyń nie są jeszcze gotowe, żeby podjąć jakiekolwiek działania ukierunkowane na integrację. Dla części kobiet integracja jest elementem ich nowego życia, które podejmują w Polsce. Przywiązują więc do niej bardzo dużą wagę, ponieważ wiąże się ona z budowaniem poczucia bezpieczeństwa i pielęgnowaniem nadziei na to, że ich przyszłość będzie lepsza. Podkreślają, że na przykład nauka języka polskiego, kontakty z Polakami czy inne formy

aktywności w życiu społecznym w Polsce dodały im dużo wiary w siebie. Spotkały bardzo wiele serdecznych i otwartych osób, które pomogły im rozwijać się czy zorganizować swoją codzienność, znaleźć lepsze miejsce zamieszkania, dowiedzieć się, gdzie szukać pracy. Jednocześnie inne wskazują w swoich narracjach, że powodzenie integracji nie zawsze jest możliwe, nawet w sytuacji, kiedy bardzo się tego pragnie. W ich biografiach ukazują się pewne sytuacje życiowe, takie jak na przykład samotne wychowywanie dzieci, brak pracy, zbyt ciężka praca, problemy finansowe, trudne wspomnienia związane z wojną, ogólny brak stabilizacji, które utrudniają im angażowanie się w jakiekolwiek relacje społeczne. Dla nich nawiązywanie nowych znajomości jest szczególnie dużym wysiłkiem emocjonalnym. Spotkania z nowymi ludźmi bardzo je wyczerpują, nie są też w stanie im zaufać po wcześniejszych rozczarowaniach na gruncie relacji, chociażby ze swoimi byłymi partnerami. Choć te kobiety są świadome znaczenia integracji, odkładają ją jednak na później, uznając, że w ich obecnym momencie życia ważniejsze jest po prostu przetrwanie, poprawa bytu, odnalezienie się w codzienności i odzyskanie odrobiny spokoju. Niektóre rozmówczynie spotykają się też z chłodnym przyjęciem ze strony polskiego społeczeństwa. Zadają sobie w tych sytuacjach pytania, z czego może to wynikać. Natasza wskazuje, że takie zjawisko nie dotyka tylko jej, ale całej jej rodziny. Bardzo obawia się, że jej syn będzie doświadczał wykluczenia i problemów z akceptacją w grupach rówieśniczych, a bardzo chciałaby móc temu zapobiec.

Karina ma dużą potrzebę nawiązania relacji, poznawania nowych ludzi, z którymi mogłaby porozmawiać, spędzić czas, zaufać i podzielić się swoimi doświadczeniami. *Chciałabym być akceptowana* — podkreśla. To, aby mogła poczuć się swobodnie w kontaktach z innymi, jest jej marzeniem, ponieważ wierzy, że właśnie życie wśród zaufanej społeczności pomogłoby jej poradzić sobie z problemami natury psychicznej, z którymi zmaga się już od wielu lat. Jej synowie również bardzo potrzebują zintegrować się z rówieśnikami; jako dzieci potrzebują stabilnego środowiska przyjaźni i muszą odnaleźć ponownie swoją przynależność. Niestety, spotykając się z Polakami, Karina często odnosi wrażenie, że są oni mocno zdystansowani, nie czuje z ich strony otwartości, a czasem wręcz widzi, że są oni niechętni wobec niej. Wtedy kobieta czuje się jakby była kimś niewygodnym. Próbując przeanalizować siebie i całe otoczenie, dochodzi do wniosku, że część polskiego społeczeństwa może postrzegać uchodźczynie jako zagrożenie, może obawiać się tego, że zabiorą miejsca pracy lub za bardzo wykorzystają polski system pomocy socjalnej.

Bardzo chciałabym zintegrować się ze społeczeństwem polskim, poznać ludzi, nawiązać relacje, poczuć się częścią tej społeczności. To na pewno pomogłoby mi psychicznie, ale również moim dzieciom, chłopcy bardzo potrzebują takiej stabilności i tego żeby ich akceptowano. Ale zauważyłam, że wielu Polaków jest wobec nas nieprzychylnych. Często czuje się od nich taki chłód, dystans, a nawet, powiedziałabym, że niechęć. (...) Niektórzy Polacy chyba boją się tego, że ci Ukraińcy, którzy przyjechali po wojnie zabierają im miejsca pracy czy świadczenia socjalne. (...) Czasem mam wrażenie, że jestem niewidzialna. (Karina)

Proces integracji był dla Darii ważnym elementem adaptacji w nowym środowisku. Zaczęła uczyć się języka polskiego, po znalezieniu zatrudnienia bardzo angażowała się w swoją pracę, a także próbowała w pełni uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności. Dzięki takim działaniom nabywała praktyczne umiejętności i zyskiwała potrzebne jej wsparcie emocjonalne. Polacy, których spotkała na swojej drodze wykazywali się dużą serdecznością i zrozumieniem. To bardzo pomogło Darii uwierzyć we własne możliwości.

(...) zaczęłam zauważać, że jednak mam swoją siłę do życia. Zaczęłam uczyć się języka polskiego, szukać pracy, nawiązywać kontakty z innymi ludźmi i pierwszy raz mam poczucie, że się rozwijam. To wszystko właśnie dzięki poznawaniu ludzi, zwłaszcza Polaków. To wiele Polek pokazało mi jakie umiejętności mogę zdobyć i co mi się tak naprawdę przyda. Poza tym przede wszystkim one wspierały mnie emocjonalnie, właśnie dzięki temu zaczęłam tak odzyskiwać wiarę w siebie. (Daria)

Alina nie czuje się gotowa do nawiązywania nowych relacji i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym w Polsce. Postrzega te działania jako zbyt wymagające i obciążające emocjonalnie, szczególnie ze względu na nierozwiązane problemy osobiste. Wie, że musi się teraz skupić na unormowaniu swojej trudnej sytuacji finansowej, ponadto nie ma potrzeby poszukiwania nowych więzi, bo wie że zawsze może liczyć na swoich przyjaciół, który zostali w Ukrainie. Nie wyobraża sobie budowania zaufania do obcych osób, po tym jak wielki zawód emocjonalny związany z rozstaniem z mężem, przeżyła. Spotkania z nowymi ludźmi są dla niej wyczerpujące, a konieczność podtrzymywania rozmów czy okazywania pozytywnych emocji budzi dyskomfort.

(...) nie jestem gotowa, żeby nawiązywać relacje i próbować się integrować. Wiele osób mówi, że to pomaga, że kontakt z ludźmi daje wsparcie i ja wiem, że tak jest, ale ja mam już wsparcie od przyjaciół. Nie potrafię ufać obcym i wierzyć, że to mi w czymś pomoże. To jest dla mnie przytłaczające. Na ten moment potrzebuję ciszy i czasu, żeby poukładać jakoś swoje sprawy. Może jeśli kiedyś uda mi się to zrobić i odzyskam równowagę, to wtedy będę mogła otworzyć się na innych. (Alina)

Natasza ma pełną świadomość znaczenia integracji z lokalną społecznością. Rozumie, jak ważne jest budowanie relacji, poznawanie języka, kultury i tradycji kraju, w którym obecnie żyje. Brakuje jej jednak poczucia przynależności. Bardzo chciałaby czuć, że ma swoje miejsce w polskim społeczeństwie i że jest jego częścią. Głębsze zrozumienie i zaangażowanie w życie społeczne mogłoby przynieść jej większe poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, ale napotyka wiele barier w tym procesie. Choć spotyka się z życzliwością ze strony niektórych Polaków, to nadal ma poczucie, że nie jest w pełni akceptowana. Dostrzega dystans, który – jej zdaniem – może wynikać z jej statusu uchodźcy. Czuje, że nawet dobre intencje Polaków często przesłaniają ich uprzedzenia związane z jej narodowością. Trudności te dotyczą nie tylko jej samej, lecz także całej rodziny. Jej mąż i syn również odczuwają ciężar wyzwań integracyjnych. Szczególnie martwi ją sytuacja syna, który ma problemy z odnalezieniem się w grupie rówieśników i z nawiązywaniem więzi. Pomimo wysiłków i chęci ze strony wszystkich członków rodziny, wciąż nie czują się oni pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego w Polsce.

> *(...) mimo że spotykam się z życzliwością od niektórych Polaków, to ogólnie rzecz ujmując, nie czuję jakby mnie tak naprawdę akceptowali. Być może to kwestia obcości, a może obawy związane z tym, że jestem uchodźcą – nie wiem, ale mam wrażenie, że jest bardzo duży dystans między mną a społecznością tutaj. W pracy też nadal jestem traktowana przez niektórych przez pryzmat mojej narodowości, a nie tylko zawodu, który wykonuję. Muszę też powiedzieć co zauważam między dziećmi... Integracja dotyczy całej mojej rodziny. Nasz syn, bardzo szybko uczy się polskiego, ale ma trudności z odnalezieniem się wśród rówieśników. Oni też często są nastawieni bardzo nieprzychylnie. Powiedziałabym, że mimo naszych starań, wciąż nie czujemy się w pełni częścią tej społeczności.* (Natasza)

Oksana od zawsze wybierała życie skupione wokół rodziny. Koncentrowała się na codziennych obowiązkach i wychowaniu dzieci, a jej świat ograniczał się głównie do najbliższego kręgu ludzi. To podejście zmieniło się, kiedy jedna z córek Oksany poważnie zachorowała. To trudne wydarzenie niejako zmusiło ją do wyjścia poza dotychczasowy schemat życia i poszukiwania wsparcia wśród innych ludzi. W tym czasie Oksana zaczęła budować relacje z osobami spoza rodziny – z lekarzami i osobami, które spotkała w nowym środowisku. Jak sama podkreśla, to właśnie dzięki tym więziom poczuła większe bezpieczeństwo i stabilizację. Nawiązane relacje pomogły jej także odnaleźć się w Polsce, wielokrotnie podkreśla, że nie byłoby to dla niej tak proste, gdyby wcześniej nie miała znajomości wśród Polaków. W Polsce udało jej się zbudować poczucie przynależności i czuje się mocno zintegrowana z lokalną społecznością.

Już ten wcześniejszy pobyt w Polsce, który był związany z leczeniem córki, nauczył mnie, jak ważne jest nawiązywanie relacji z innymi, otwartość na ludzi i ich pomoc. Jestem przekonana, naprawdę, że dzięki temu mogłam teraz tak szybko, bez większych problemów poczuć się częścią polskiej społeczności. (Oksana)

Nadia jest w pełni świadoma znaczenia budowania relacji z lokalną społecznością. Wierzy, że dzięki temu może poczuć się częścią społeczeństwa, w którym obecnie żyje. Jej zdaniem otwartość na innych ludzi zwiększa wewnętrznego spokoju. Ponadto dziewczyna postrzega integrację społeczną jako szansę na rozwój – zarówno zawodowy, jak i emocjonalny. Choć zdarzają jej się sytuacje, w których ma poczucie, że jest zupełnie obca w danym środowisku, to jednak stara się zachować nadzieję, że dzięki kontaktom z nowymi osobami lepiej zrozumie polską kulturę i zwyczaje i nie będzie traktowana jako Ukrainka, która nic nie wie o Polsce. Nadia jest przekonana, że to właśnie relacje międzyludzkie są kluczem do lepszego odnalezienia się w nowym środowisku.

Bardzo się staram podchodzić do tego jak do ważnego zadania. Uważam, że integracja pomoże mi się rozwijać nie tylko zawodowo, ale też emocjonalnie, w kraju, w którym zamierzam jeszcze trochę zostać. Dla mnie to jest bardzo ważne, bo nie chcę rezygnować z życia dlatego, że jestem emigrantką. (Nadia)

Obecnie Julia nie odczuwa w ogóle potrzeby integracji ze społeczeństwem polskim. Nie potrzebuje także kontaktu z innymi uchodźczyniami. Jej codzienne życie dominuje skupienie na utrzymaniu siebie i dziecka, na pokonywaniu trudności organizacyjnych i emocjonalnych związanych z opieką nad nim. Julia wiele razy podkreśla, że dla niej każdy dzień to walka o przetrwanie; nie ma ani czasu, ani energii na to, żeby spróbować nawiązywać nowe relacje. Czuje się całkowicie przytłoczona swoją codziennością; brakuje jej sił na budowanie więzi, ponieważ całą swoją uwagę koncentruje na podstawowych potrzebach, na swojej pracy i dziecku. Z jej obecnej perspektywy to jest teraz najważniejsze, a wszelkie akty integracji społecznej schodzą na dalszy plan.

Teraz skupię się tylko na tym, co muszę zrobić dzisiaj, tu i teraz. No dzięki temu, że nie rozpraszam się na inne rzeczy, to jakoś się trzymam, ale ledwo co. Zazwyczaj mam tego wszystkiego całkowicie dosyć, jestem zmęczona, muszę to po prostu jakoś przetrwać i nie wyobrażam sobie teraz jakoś próbować mieć nowe znajomości. To mi w ogóle nie jest potrzebne, nie mam na to siły. (Julia)

Z powodu ciąży Sasza spędza większość czasu w domu, co sprawia, że ma niewiele okazji do poznawania nowych osób. Czuje się coraz bardziej odizolowana i tęskni za zwykłymi rozmowami i kontaktami z innymi ludźmi. Chciałaby poczuć się

bardziej związana z nowym otoczeniem i zintegrowana ze społecznością, ale na razie jest to dla niej trudne. Jej czas jest wypełniony przygotowaniami do narodzin dziecka. Kobieta ma świadomość, jak ważne jest nawiązywanie relacji i budowanie więzi z otaczającymi ją ludźmi, jednak w obecnej sytuacji nie ma siły ani możliwości, żeby angażować się w życie społeczne. Przyszłość i narodziny dziecka stają się jej głównym celem, ale kiedy jej życie się ustabilizuje się po porodzie, bardzo chciałaby znaleźć czas na bardziej aktywne uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności.

> *Spędzam teraz dużo czasu w domu i przez to mam ograniczone możliwości do poznawania nowych osób. Często czuję się odizolowana i brakuje mi interakcji z innymi. Chciałabym poczuć się bardziej związana z tym miejscem, ale na razie moje myśli koncentrują się na codziennych obowiązkach, bo muszę się jakoś przygotować do narodzin syna.* (Sasza)

Sofia także chciałaby poczuć się bardziej związana z Polską, poznać nowych ludzi i nawiązać głębsze relacje. Jednak, podobnie jak w przypadku Julii, czy Saszy, Sofia nie umie znaleźć czasu na jakiekolwiek działania integracyjne. Praca zajmuje większość jej czasu, a poza nią koncentruje się głownie na pomocy córce. Niebawem będzie miała także wnuka, któremu również chce się poświęcić. To ogranicza jej możliwości do aktywnego angażowania się w życie społeczne.

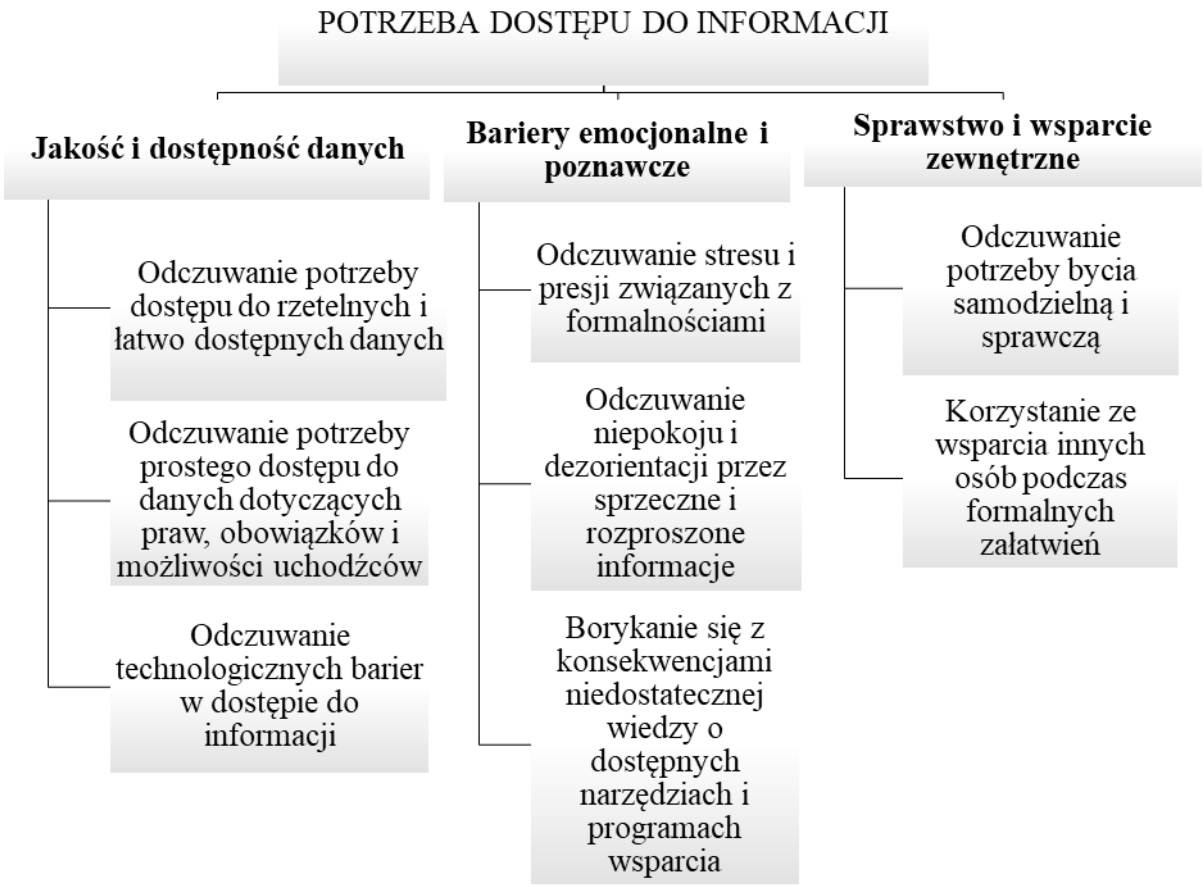
> *Ja wiem ,że poznawanie nowych ludzi i nawiązywanie głębszych relacji jest bardzo ważne. Po prostu obecność innych ludzi w naszym życiu jest bardzo ważna, to zawsze pomaga. Poza tym oczywiście chciałabym lepiej zrozumieć kulturę i tradycje tego kraju, ale na co dzień jestem tak pochłonięta, że na to nie ma po prostu czasu.* (Sofia)

Według teorii przywiązania Johna Bowlby'ego więzi społeczne mogą pomagać jednostkom regulować ich trudne emocje, poczuć się bezpiecznie i poradzić sobie ze stresem, a nawet traumą (Bowlby, 2023). Daria, Oksana i Nadia bardzo aktywnie dążyły do budowania sobie poczucia bezpieczeństwa przez między innymi nawiązywanie nowych, budujących relacji z Polakami i zakorzenianie się w społeczności Polaków. Nawiązywanie życzliwych relacji z przedstawicielami społeczeństwa przyjmującego może także umożliwiać uchodźczyniom podejmowanie różnych działań rozwojowych po często traumatycznym zerwaniu dotychczasowego kształtu więzi z bliskimi. Integracja w nowym społeczeństwie może okazać się formą odbudowania pewnej przewidywalności świata społecznego (Bowlby, 2023). Dla części badanych kobiet proces integracji społecznej stał się impulsem do samorozwoju, a także zmiany definicji pełnionej przez siebie do tej pory roli społecznej kobiety. Ponadto, wspierane przez lokalną społeczność, podejmują się zdobywania nowych kompetencji, czy to językowych, czy zawodowych,

czy nawet interpersonalnych. Takie zjawiska wpisują się w procesy uczenia się transformatywnego (Mezirow, 1991). Z kolei brak gotowości do podjęcia działań zmierzających do integracji, który zaobserwowałem u Aliny, Julii czy Saszy, świadczy o tym, że w tych warunkach, w jakich żyją obecnie te kobiety, nie może dojść do transformacji poznawczej. Potrzebują one więc atmosfery wsparcia, ograniczenia presji, aby móc w ogóle zainicjować procesy uczenia się, a co za tym idzie procesy integracji. Kobiety te muszą zrozumieć, że integracja społeczna nie jest celem samym w sobie, ale może też pełnić rolę środka do pewnych zmian tożsamościowych, umożliwiających kobietom odnalezienie się w nowym życiu.

6.2.6. Potrzeba dostępu do informacji

Wykres 14 . Potrzeba dostępu do informacji
Opracowanie własne



Rozmówczynie podkreślają rolę dostępu do informacji w ich codziennym życiu. Szczególnie ważne jest dla nich uzyskiwanie rzetelnych i łatwo dostępnych danych dotyczących lokalnych usług, przysługujących im praw, możliwości zatrudnienia oraz zasad funkcjonowania systemów edukacji i opieki zdrowotnej. Dostęp do informacji jest również czynnikiem umożliwiającym uchodźczyniom skuteczną integrację ze społeczeństwem. Bez znajomości dostępnych im świadczeń, procedur administracyjnych czy zasad funkcjonowania rynku pracy, ich zdolność do podejmowania świadomych

decyzji zostaje ograniczona. Ponadto, zdolność do samodzielnego zdobywania informacji daje uchodźczyniom większą niezależność i poczucie sprawczości. Nie muszą wtedy polegać wyłącznie na pomocy organizacji pozarządowych czy instytucji państwowych, ale mogą same aktywnie kształtować swoją przyszłość w nowym kraju.

Choć w Polsce jest wiele możliwości, to dla Kariny znalezienie konkretnej, rzetelnej i zrozumiałej informacji bywa bardzo trudne. Kobieta bardzo chciałby się sprawnie poruszać w nowej rzeczywistości i korzystać z dostępnego wsparcia, ale na przeszkodzie stają jej skomplikowane procedury, sprzeczne komunikaty w internecie i stres z tym związany, który często odbiera jej chęć do działania.

> *Najtrudniejsze jest dla mnie to, że wszystko tutaj działa inaczej niż w Ukrainie. Nie zawsze wiem, do kogo się zwrócić, jak załatwić dokumenty, gdzie szukać wsparcia. Kiedy próbuję coś znaleźć w internecie, często trafiam na sprzeczne informacje albo wszystko jest napisane w takim skomplikowanym języku. A do tego dochodzi stres – kiedy mam atak paniki, nie jestem w stanie nawet logicznie myśleć, a co dopiero przeszukiwać strony urzędów, albo dzwonić do różnych instytucji. Czasami mam wrażenie, że w Polsce jest wiele możliwości, ale ja nie mam takiej wiedzy, jak z nich skorzystać, mam wrażenie że nigdy nie będę mieć, bo to byłoby niemożliwe. Nie wszyscy też rozumieją, jak trudno jest osobie w mojej sytuacji – z dziećmi, syn z problemami zdrowotnymi – po prostu zebrać się w sobie i zacząć wszystko od nowa.* (Karina)

Daria także podkreśla, jak ważny jest dla niej dostęp do informacji o lokalnych usługach, prawach, możliwościach zatrudnienia oraz systemach edukacji i opieki zdrowotnej, szczególnie po przeprowadzce do Polski. Wiedza o dostępnych usługach i prawach pozwala jej uniknąć niepotrzebnych problemów prawnych i organizacyjnych - kobieta może zawsze polegać na zaprzyjaźnionych osobach, które w razie potrzeby doprowadzą ją krok po kroku do rozwiązań, pomocnych w jej sytuacji. Gdyby przyjaciele nie pomagali jej zdobywać potrzebnych informacji, niewiedza mogłaby doprowadzić ją do poczucia bezradności i frustracji, zwłaszcza gdy nie zna jeszcze tak dobrze języka polskiego i w sytuacjach wymagających specjalistycznego podejścia, ma ograniczone możliwości komunikacyjne. Znajomi pomagają jej w zrozumieniu formalności związanych z zatrudnieniem czy otrzymywaniem świadczeń. To pozwala jej uniknąć wspomnianych wyżej trudności i zachować poczucie większej pewności i bezpieczeństwa w obcym kraju.

> *(...) nie wiedziałam, gdzie mogę zapisać dzieci do szkoły, jakie świadczenia przysługują rodzinom, które przyjechały z Ukrainy, jak działa cały system zdrowotny i jak w ogóle mogę skorzystać z jakiejś pomocy. W Polsce to jest naprawdę skomplikowane, ale na szczęście teraz, dzięki moim znajomym*

mogę lepiej sobie radzić z takimi rzeczami. Są osoby, które przeprowadziły mnie przez różne formalności, podpowiedziały, gdzie szukać, a nawet pomogły mi w tłumaczeniu dokumentów. Bez tych ludzi, na pewno byłoby mi o wiele trudniej, pewnie bym nie dała rady. (Daria)

Alina uznaje, że ma łatwy dostęp do informacji na temat lokalnych usług, prawa, możliwości pracy czy systemu edukacji i opieki zdrowotnej. Mimo to nie zawsze potrafi z nich w pełni skorzystać. Często czuje się przytłoczona ilością dostępnych danych – wiele z nich jest trudnych do zrozumienia lub ciężko je przełożyć na codzienne sytuacje. Choć orientuje się, gdzie szukać pomocy i jakie instytucje mogą jej udzielić wsparcia, to gubi się w gąszczu szczegółów i zawiłych procedur, co utrudnia jej skuteczne działanie. *Jest tego po prostu za dużo. Czasem mam wrażenie, że im więcej informacji, tym bardziej nie wiem, co robić* – mówi Alina. Choć informacje o dostępnych usługach są dostępne, często są rozproszone i mało przejrzyste, co utrudnia jej podejmowanie decyzji. Rozmówczyni zna podstawowe formy wsparcia, takie jak pomoc socjalna, edukacja czy opieka zdrowotna, ale poruszanie się wśród przepisów i formalności jest dla niej frustrujące. Wielokrotnie próbowała dowiedzieć się więcej o prawach związanych przede wszystkim z zatrudnieniem i prowadzeniem własnej działalności gospodarczej, jednak rzadko udaje jej się znaleźć potrzebne i pełne informacje w jednym miejscu. Zamiast tego musi przeglądać wiele źródeł – często sprzecznych lub nieprecyzyjnych – co bardzo potęguje jej dezorientację. W tych sytuacjach bardzo pomogłaby jej jedna, prosta i czytelna ścieżka, która krok po kroku prowadziłaby przez konkretne sprawy. Jej zdaniem ważne jest, żeby informacje dla uchodźców były nie tylko uproszczone, ale też lepiej posegregowane pod kątem tego, co naprawdę jest ważne i pilne.

Natasza po przyjeździe do Polski czuła się zagubiona w polskim systemie, gdzie o większości potrzebnych informacji w ogóle nie wiedziała, a przeprowadzenie skomplikowanych procedur administracyjnych - niezbędne w przypadku jej zawodu - wymagało od niej dobrego zrozumienia języka. *Na początku nie wiedziałam, od czego zacząć. Było to jak ogromna góra informacji, która wydawała mi się nie do pokonania* – mówi. Problemem była nie tylko bariera językowa – choć brak znajomości polskiego mocno jej doskwierał – ale też to, że sposób funkcjonowania systemu informacyjnego w Polsce bardzo różnił się od tego, do którego była przyzwyczajona w Ukrainie. Na początku czuła się zagubiona i przytłoczona ilością formalności oraz dokumentów, które trzeba było załatwić, by móc normalnie funkcjonować. *Nie miałam pojęcia, jak funkcjonuje ten system i nie wiedziałam, kto może mi pomóc.*– wspomina. Z czasem

zaczęła nabierać doświadczenia i coraz lepiej radziła sobie z formalnościami. Dużą pomocą okazały się dla niej programy wsparcia i organizacje pomagające uchodźcom – oferowały porady prawne oraz pomoc w tłumaczeniu dokumentów. Przystosowanie się do nowego systemu nie było łatwe i wymagało czasu, ale dzięki własnemu zaangażowaniu udało jej się pokonać początkowe trudności. Z czasem zauważyła też, że nawet Polacy napotykają trudności w sprawnym poruszaniu się w systemie informacyjnym.

> *Nie wiedziałam, jak poruszać się po urzędach i gdzie mogę się zgłosić żeby ktoś mnie dalej pokierował. Brakowało mi też takiego ludzkiego wsparcia, bo nie znałam nikogo, kto mógłby mi w tym pomóc. Miałam trudności ze zrozumieniem dokumentów, zwłaszcza tych prawniczych. Tymczasem ja jako psycholog, mam cały czas głód informacji, szukam ciągle nowych rozwiązań i kiedy napotykam na bariery to źle to znoszę.* (Natasza)

Według Oksany również bardzo ważny jest łatwy dostęp do informacji związanych z codziennym życiem – takich jak lokalne usługi, przepisy prawne, możliwości zatrudnienia czy systemy edukacji i opieki zdrowotnej. Najważniejsze dla niej jest to, aby informacje były rzetelne i zrozumiałe, bo tylko wtedy może podejmować świadome decyzje w trudnych momentach. Kiedy była w sytuacji wymagającej wsparcia lub zmiany, zawsze starała się zebrać jak najwięcej danych na temat dostępnych rozwiązań – to właśnie pomagało jej skutecznie mierzyć się z problemami, szczególnie z kryzysem związanym z chorobą jej córki.

> *Dla mnie dostęp do informacji to podstawa. Zawsze, kiedy miałam jakieś trudne sytuacje, starałam się najpierw dowiedzieć, co mogę zrobić i gdzie szukać pomocy – to bardzo mi pomagało. W Polsce nigdy nie czułam się w niebezpieczeństwie, ze względu na to że czegoś nie wiem, bo wiedziałam, że w razie potrzeby są miejsca, do których mogę się zgłosić. Mam już dobre rozeznanie, jak tutaj wszystko działa. A jeśli czegoś nie wiem albo mam jakieś pytania, to też jest sporo instytucji, które pomagają w różnych sprawach.* (Oksana)

Nadia również zwraca uwagę na to, jak ważny jest dla niej dostęp do informacji. Dla niej jednym z głównych źródeł wsparcia w tym zakresie jest uczelnia, na której studiuje. To właśnie tam ma dostęp do różnych programów informacyjnych, które pomagają jej odnaleźć się w nowym środowisku. Dzięki tym inicjatywom łatwo znajduje potrzebne informacje – są one przekazywane w sposób przejrzysty i uporządkowany, co bardzo ułatwia jej ich użycie w konkretnych sytuacjach. Uniwersytet daje jej oczywiście wsparcie edukacyjne, ale staje się też punktem orientacyjnym w sprawach życia

codziennego, pomagając jej lepiej poruszać się w polskiej rzeczywistości i skupić na nauce, bez dodatkowego stresu związanego z szukaniem potrzebnych danych.

> *Dzięki uczelni mam wszystko właściwie pod ręką. Organizują tyle różnych programów i spotkań, że naprawdę łatwo się odnaleźć. Uniwersytet bardzo ułatwia mi życie w Polsce – nie tylko jeśli chodzi o naukę, ale też codzienne sprawy. Mam dostęp do informacji o swoich prawach, różnych usługach czy możliwościach pracy. Często są organizowane warsztaty, na których krok po kroku tłumaczą, jak korzystać z tego, co oferuje polski system – i to naprawdę dużo daje.* (Nadia)

Z kolei Julia ma duże problemy związane z pozyskiwaniem ważnych dla siebie informacji – nie wie, gdzie dokładnie może ich szukać, ani do kogo się zwrócić, by uzyskać pomoc. Czuje się zagubiona, a korzystanie z dostępnych możliwości wydaje jej się całkowicie nierealne. Ponadto ma wiele trudności z nawiązywaniem pożytecznych znajomości, które mogłyby jej choć odrobinę pomóc w rozwiązywaniu problemów.

> *Mam wrażenie, że za każdym razem, gdy pojawia się jakieś pytanie, zupełnie nie wiem, od czego zacząć. Jak próbuję się dowiedzieć, gdzie szukać pomocy albo jakie mam prawa, to czuję się po prostu zagubiona. Często nie mam pojęcia, kogo zapytać, a osoby, które mogłyby coś podpowiedzieć, są albo zbyt daleko, albo zwyczajnie brakuje mi odwagi, żeby się do nich odezwać, bo to są takie osoby, które podejmują decyzje: dyrektorka przedszkola, albo szefowa zmiany... Boje się, że jak zadam im jakieś głupie pytanie to oni od razu się zorientują jak sobie nie radzę.* (Julia)

Sasza, ze względu na to, że spodziewa się dziecka, ma szczególne potrzeby związane z systemem opieki zdrowotnej, który zapewnia jej niezbędną pomoc. Dzięki temu, że miała możliwość uzyskania rzetelnych informacji, mogła przeprowadzić wszystkie procedury tak, aby przysługiwały jej prawa związane z opieką zdrowotną kierowaną dla ukraińskich uchodźców. Sama zdołała znaleźć informacje dotyczące tych procedur, korzystając z internetu, a także kontaktując się bezpośrednio z odpowiednimi instytucjami. Te działania były niezbędne aby kobieta mogła zapewnić sobie odpowiednią i nieodpłatną opiekę zdrowotną w czasie ciąży.

> *Udało mi się znaleźć wszystkie potrzebne informacje na temat procedur dla ukraińskich uchodźców, więc wiedziałam dokładnie, co robić – gdzie iść, jakie papiery przygotować i jak skorzystać z dostępnej pomocy. Większość rzeczy znalazłam w internecie, ale też sporo dowiedziałam się, dzwoniąc albo pisząc do instytucji, które pomagają uchodźcom. W mojej sytuacji, musiałam jak najszybciej pozałatwiać sobie lekarza na koszt państwa, bo nie mam tyle środków żeby za takie usługi płacić. Poza tym chodziło też o możliwość porodu w Polskim szpitalu.* (Sasza)

Sofia ma trudności z dostępem do informacji. Nie korzysta z komputera, dlatego bardzo trudno jest jej szukać potrzebnych wiadomości w internecie. W tym momencie

jeszcze bardzo ssłabo zna język polski i ze względu na to nie umie się sprawnie poruszać w polskim systemie usługowym i administracyjnym, nawet jeśli ma szczątkowe wiadomości. Pomimo tego bardzo szybko udało jej się znaleźć pracę. Kiedy musi coś załatwić w urzędzie, lub pojechać gdzieś po raz pierwszy, Sofia najczęściej zwraca się o pomoc do córki. To ona tłumaczy dokumenty i pomaga jej w przejściu przez konieczne formalności.

> *Dostęp do informacji w Polsce jest dla mnie naprawdę ciężki. Nie korzystam z komputera, więc nie mogę nic sobie poszukać w internecie, a to bardzo mnie ogranicza. Do tego słabo znam polski. Co prawda uczę się, ale i tak nie czuję się pewnie, zwłaszcza jak muszę rozmawiać z obcymi, szczególnie w sprawach, które są dla mnie nowe i trudne do zrozumienia.* (Sofia)

Katerina ma świadomość, że istnieje wiele możliwych form wsparcia, ale często nie ma wiedzy na temat tego, jak mogłaby z nich skorzystać. Nie wie, gdzie się zgłosić ani jak wyglądają całe procesy ubiegania się o jakieś wsparcie, dlatego czuje się bezradna. Jej syn ma poważne problemy w nauce, a ona chciałaby mu zapewnić odpowiednią pomoc dydaktyczną, ale w tym momencie znów pojawiają się na jej drodze problemy, ponieważ nie wie, gdzie znaleźć odpowiednich specjalistów ani jaka forma wsparcia dla jej syna jest odpowiednia. Czuje, że sytuacja wymyka jej się spod kontroli. W jej przestrzeni nie ma jasnych i dostępnych informacji dotyczących kwestii, które są dla niej ważne.

> *Na pewno jest dużo rzeczy, które mogłyby nam pomóc jakoś, ale to są dla nas zamknięte drogi. Ja nie wiem, jak się dostać do specjalistów, nawet jeśli o nich słyszałam, bo często coś tam słyszę: jakaś pomoc czy jakieś programy, to przecież ja i tak nie wiem, do kogo mam się zgłosić. I to jest naprawdę straszne, bo ja czuję, że nie korzystam ze wszystkich możliwości, które tutaj dla nas są, a przecież wszyscy mówią, że w Polsce niby dużo da się zrobić (...). Mam syna, ma straszne problemy z nauką, nie mam pojęcia, jak mu pomóc, nie wiem, od czego zacząć. On ma już takie zaległości, ktoś mu musi z tym pomóc, ale on sam nie przepada za nowymi nauczycielami. Jak pojawi się ktoś nowy, to już się boję, jak zareaguje.* (Katerina)

W Polsce funkcjonuje wiele programów, które mają na celu pomoc ukraińskim uchodźcom uzyskać potrzebne do funkcjonowania w Polsce informacje. Zazwyczaj takie wsparcie oferują organizacje pozarządowe, których przykładami mogą być Fundacja Ocalenie, Caritas Polska, Polska Akcja Humanitarna. W swoich programach mają zapewnienie pomocy prawnej, edukacyjnej, często także przekazywanej w języku ukraińskim, tak aby uchodźcy mogli najpełniej skorzystać z oferowanych przez nich usług (Fundacja Ocalenie, 2024; Caritas Polska, 2024). Są także miasta w Polsce, w

których działają Punkty Informacyjne dla Uchodźców, gdzie także mogą oni otrzymać pomoc w procesie załatwienia spraw urzędowych, w dostępie do opieki zdrowotnej, rynku pracy czy w kwestiach systemu oświatowego. Wsparcie informacyjne świadczą także uczelnie wyższe; jest to wsparcie skierowane dla studentek i studentów z Ukrainy. Uczelnie organizują kursy adaptacyjne, warsztaty oraz tłumaczenia materiałów edukacyjnych, tak aby studenci szybko mogli w pełni uczestniczyć w procesie kształcenia.

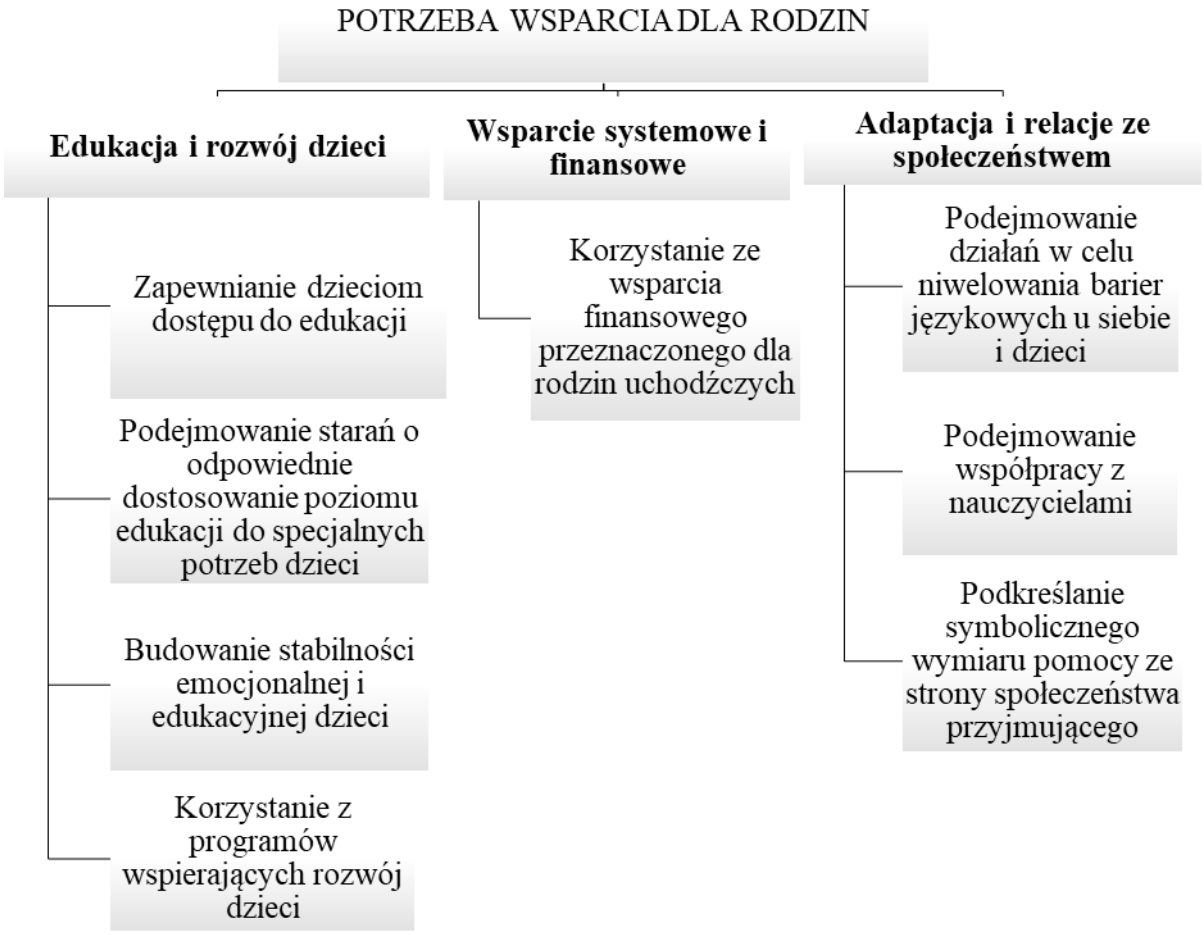
Karina, Julia, Katerina i Alina mówią, że dla nich wszelkie informacje dotyczące kwestii organizacyjnych i formalnych są bardzo skomplikowane i rozproszone, przez to nie wiedzą przez jakie źródła mogłyby do nich dotrzeć. Kobiety po przeczytaniu szczątkowych wskazówek są jeszcze bardziej zdezorientowane. Wtedy najczęściej zniechęcają się do dalszego poszukiwania rozwiązań swoich problemów. Tego rodzaju poczucie braku kontroli nad sytuacją, w której się znajdują, jest dla nich mogą stanowić tzw. doświadczeniem dezorientującym, które może rozpocząć proces poddawania refleksji własne działanie (Mezirow, 1991). Dla Julii dotkliwy brak potrzebnych informacji jest poniekąd konsekwencją jej samotności. Kobieta nie ma wokół siebie bliskich osób, które mogłyby pomóc, nie nawiązuje też nowych relacji z osobami żyjącymi w Polsce, dlatego nie ma od kogo zaczerpnąć wiedzy na temat obowiązujących tutaj norm. Będąc w takiej sytuacji ugruntowuje się jej poczucie bezradności i izolacji - jej życie w nowym kraju staje się coraz trudniejsze, ponieważ sam pobyt wiąże się też z pewnymi obowiązkami formalnymi. W kontekście sprawnego poszukiwania informacji w przeprowadzonych przeze mnie rozmowach wyraźnie wybrzmiewa kwestia znaczenia znajomości języka polskiego i umiejętności cyfrowych. Sofia, nie za często korzysta z komputera i na ten moment nie za dobrze mówi po polsku. Jest więc zdana całkowicie na pomoc córki. Brak wspomnianych umiejętności bardzo ogranicza samodzielność uchodźczyń i utrudnia im efektywne poruszanie się w systemie informacyjnym. Daria także przyznaje, że bez wsparcia zaprzyjaźnionych osób nie poradziłaby sobie z wieloma formalnościami, szczególnie tymi najbardziej koniecznymi, dotyczącymi, pracy czy edukacji dzieci i zakwaterowania. Doświadczenia Oksany, Nadii i Saszy wskazują z kolei jak wiele wsparcia mogą uzyskać uchodźczynie jeśli zdobędą odpowiedni informacje na temat swoich możliwości. Uczelnie, organizacje pozarządowe, punkty informacyjne, oferują wiele dostosowanych do potrzeb uchodźczyń aktualności, natomiast nie są osoby, którym trudno jest do nich dotrzeć. Dla Nadii uczelnia jest przede wszystkim miejscem nauki, ale w rozmowie dziewczyna wielokrotnie podkreślała, że dzięki działaniom

pomocowym i informacyjnym uczelni lepiej radzi sobie z realiami życia w Polsce. Dla Saszy samodzielne szukanie informacji jest możliwe, ponieważ potrafi korzystać z elektronicznych tłumaczy, jest biegła w obsłudze narzędzi elektronicznych, jednak aby mogła załatwić swoje sprawy do końca najważniejsze i bardzo pomocne jest dla niej to czy instytucje odpowiadają na jej prośby jasno, konkretnie i z gotowością do pomocy. Warto też zauważyć, że nawet kobiety, które mają ogólne rozeznanie w systemie, np.: Alina lub Natasza, także mierzą się z poważnymi trudnościami w przełożeniu pozyskanych informacji na swoje konkretne działania. Problemem nie zawsze jest sam brak informacji, ale sposób, w jaki są one przekazywane, ponieważ kiedy kobiety napotykają trudny, specjalistyczny i nieprzejrzysty język i nie dowiadują się jakie powinny być jasne kroki postępowania nie mogą wykorzystać szczątków informacji.

Adaptacja jako zjawisko przystosowania się jednostki do nowych warunków społeczno-kulturowych zakłada, że jednym z podstawowych warunków skuteczności tego procesu jest możliwość zdobycia i przyswojenia informacji niezbędnych do tego, aby móc się efektywnie poruszać w nowych kontekstach instytucjonalnych, społecznych, językowych (Kim, 2001). Brak dostępu do uporządkowanych i przystępnie komunikowanych informacji stres związany z akulturacją i znacząco opóźniać proces przyjmowania norm i wzorców obowiązujących w kraju przyjmującym (Schwartz i in., 2010). Może także stwarzać poczucie wykluczenia u uchodźców. Wypowiedzi badanych kobiet wskazują jednoznacznie na to, że nieumiejętność zdobycia konkretnych informacji powoduje u nich dezorientację i ogranicza możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym.

6.2.7. Potrzeba wsparcia dla rodzin

Wykres 15 . Potrzeba wsparcia dla rodzin
Opracowanie własne



Uchodźczynie, które są matkami bardzo mocno podkreślają jak pragną zapewnić swoim dzieciom dostęp do edukacji na prawach równych ja obywatele polscy. Zwracają jednak uwagę, że ich dzieci potrzebują dostosowania tej edukacji do specjalnych potrzeb dzieci ukraińskich. Według uchodźczyń bardzo ważne jest organizowanie programów wspierających rozwój najmłodszych pokoleń w tych trudnych warunkach. Równocześnie podkreślają wagę wsparcia finansowego dla siebie i swoich rodzin – kilka z nich nadal nie ma źródła stałego dochodu, a koszty ich życia, biorąc pod uwagę przede wszystkim potrzeby dzieci, są wysokie. Kwestia finansowa jest szczególnie istotnym tematem w

przypadku samotnych matek, które wychowują swoje dzieci bez wsparcia partnerów. Kobiety zwracają uwagę, że największą barierą ich dzieci, uniemożliwiającą im sukcesywne uczestnictwo w polskim systemie edukacyjnym, jest bariera językowa. Wiele dzieci robi bardzo duże postępy w znajomości języka, jednak proces nauki jest długi, a w wielu przypadkach bardzo trudny. Niektóre z rozmówczyń mówią, że pomimo starań nauczycieli ich dzieci mają duże trudności w szkole ze względu na niewystarczającą ilość zajęć wyrównawczych oraz brak indywidualnego podejścia do ich problemów. Uważają także, że w polskim systemie oświaty brakuje systemowych rozwiązań wspierających dzieci, które doświadczyły przymusowej migracji.

Jeden z synów Kariny wyraźnie potrzebuje dodatkowego wsparcia w nauce. Niedostateczna znajomość języka polskiego i różnice programowe między ukraińskim a polskim systemem oświaty, bardzo utrudniają mu przyswajanie wiedzy. Kobieta widzi, że szkoła podejmuje wysiłki, wspierające uczniów z Ukrainy, ale jednak w tych programach wspierających bardzo brakuje indywidualnego podejścia do ucznia. Jednocześnie Karina jest bardzo wdzięczna za wszelką pomoc finansową jaką otrzymuje.

> *(...) ja naprawdę staram się być silna dla moich chłopców. Odkąd przyjechaliśmy do Polski, najbardziej martwię się o ich przyszłość. Widzę jak starszemu synowi jest ciężko. On się stara, naprawdę, ale nauka w obcym języku i w zupełnie nowych warunkach, okolicznościach to dla niego ogromna trudność. Widzę, że się frustruje, jest smutny, bo czuje, że nie nadąża za innymi dziećmi. W szkole są nauczyciele, którzy chcą pomóc, ale brakuje dodatkowych zajęć wyrównawczych, nie ma indywidualnego podejścia. Mam wrażenie, że po prostu nikt nie ma na to czasu ani ludzi, żeby się tym zająć tak, jak trzeba.* (Karina)

Daria bardzo chciałaby zapewnić dzieciom odpowiednie wsparcie w nauce, zwłaszcza w zakresie języka polskiego. Jej dzieci mają trudności z opanowaniem tego języka w wystarczającym stopniu. Brak biegłości językowej przekłada się na ich problemy w szkole. Kobieta próbuje różnych sposobów, żeby ułatwić dzieciom naukę języka – od codziennych rozmów, przez dodatkowe kursy językowe, oglądanie polskich bajek i filmów, a nawet wspólne czytanie książek. Jednak sama zauważa, że bardzo duże znaczenie ma w tym procesie wsparcie otrzymywane od nauczycieli. Korzysta z każdej możliwości współpracy z nimi, tak aby jak najpełniej zadbać o ścieżki edukacyjne swoich dzieci. Wyzwaniem jest dla niej także jednoczesne pielęgnowanie ukraińskich tradycji rodzinnych, a przy tym wspieranie dzieci w odnalezieniu się w polskim społeczeństwie. Jej dzieci nie rozumieją jeszcze dysonansu pojawiającego się między tymi dwoma kulturami.

Teraz najważniejsze są dla mnie moje dzieci. Widzę, jak trudno im się odnaleźć w nowym miejscu, zwłaszcza jeśli chodzi o język polski. Na początku nie rozumiały prawie nic, a teraz, po kilku miesiącach, zaczynają coś łapać, ale to nadal za mało. Jeśli dobrze nie opanują języka, to będą mieć ciężko – i w szkole, i w kontaktach z innymi dziećmi. Muszą umieć się porozumieć. (...) Ważne, żeby miały wsparcie – nie tylko ode mnie, ale też ze strony szkoły, od nauczycieli, którzy będą cierpliwi i pomogą im ogarnąć, co mają robić i czego się uczyć. Na ten moment mają wspaniałych nauczycieli, oni bardzo pomagają również mi, w sprawach wychowawczych. Zobaczymy jak będzie dalej, bo nauczyciele się kiedyś zmienią. (Daria)

Dla Natashy bardzo ważne jest systemowe wsparcie, które jej syn otrzymuje w przedszkolu. Ze względu na to, że jego pierwszym językiem jest ukraiński, wie, że pomoc, jaką może otrzymać w placówce, może wywrzeć w końcu pozytywny wpływ na jego integrację z resztą grupy przedszkolnej i zdolności do nauki w nowym środowisku. Natasza docenia fakt, że przedszkole zapewnia jej synowi wsparcie w bardzo trudnej sytuacji jaką dla małego dziecka jest nagła, przymusowa przeprowadzka do nowego kraju. Kobieta obserwuje, że dodatkowe zajęcia wspomagające, w których uczestniczy jej syn, pozwalają mu stopniowo przystosować się do nowych warunków edukacyjnych. Dzięki temu może czuć się bardziej komfortowo, mimo że na początku miał trudności z komunikacją w nowym języku. Jednak ma również pewne obawy dotyczące przyszłości, zwłaszcza w kontekście dalszego przebiegu nauki w polskiej szkole. Zastanawia się, jak będzie wyglądało jego dalsze kształcenie, kiedy już nie będzie miał tak intensywnego wsparcia, jakie zapewnia obecna placówka. Obawia się, że na wyższych poziomach edukacji może być mu trudniej nadrobić zaległości. Jako matka boi się, że jeśli syn nie będzie w stanie opanować języka na poziomie, który pozwalałby mu uczestniczyć w lekcjach bez problemu, to może to wpłynąć na jego poczucie własnej wartości i wyniki w nauce. Ważne jest dla niej, to żeby szkoła nie tylko skupiała się na nauce języka, ale również na wspieraniu dzieci w zakresie psychologicznym oraz integracji społecznej. Przeraża ją myśl, że jej syn mógłby czuć się wyobcowany, jeśli nie zdobędzie wystarczających umiejętności językowych, by w pełni uczestniczyć w zajęciach i nawiązywać relacje z rówieśnikami. Ma także nadzieję, że szkoła będzie w stanie zaoferować długofalowe wsparcie.

Dla mnie jako mamy najważniejsze jest teraz to, żeby mój syn dobrze wystartował w tym nowym życiu. On mówi po ukraińsku, to jest jego pierwszy język, więc na początku bardzo się martwiłam, jak sobie poradzi w polskim przedszkolu.
Ale to które wybraliśmy jest naprawdę dobrym przedszkolem, podoba mi się ich podejście. Widać, że nauczyciele się starają, że zwracają uwagę na dzieci,

które nie znają jeszcze polskiego. Są dodatkowe zajęcia, jest takie bardziej indywidualne podejście. Widzę, że syn czuje się tam coraz lepiej. Mimo wszystko mam obawy co do przyszłości. Najbardziej boję się momentu, kiedy pójdzie do szkoły. Teraz ta pomoc jest duża, ale zastanawiam się, czy później też tak będzie, kiedy będziemy już dłużej w Polsce i nie będzie już takiego skupienia na jego potrzebach. No i martwi mnie też to, jak on odnajdzie się wśród innych dzieci, czy będzie miał kolegów, czy nie będzie się czuł wykluczony. (Natasza)

Oksana widzi jak wiele programów pomocowych, oferujących uchodźcom szerokie wsparcie jest dostępnych w Polsce. Sama nie czuje potrzeby korzystania z tych usług, ale zauważa, jak duże znaczenie mają one dla wielu innych uchodźczyń. Z jej perspektywy, takie programy mogą stać się dla wielu osób, które przyjechały do Polski w wyniku wybuchu wojny, podstawą, na której opiera się ich codzienne funkcjonowanie. Kobieta postrzega tego rodzaju wsparcie jako bardzo symboliczne – ma wrażenie że tak społeczeństwa polskie wyraża troskę i to, że jest gotowe przyjąć obcokrajowców. Ma przy tym nadzieję, że te działania będą kontynuowane i rozwijane, ponieważ realnie zmieniają życie tych, którzy bardzo mocno tego potrzebują.

Większość kobiet, które tutaj przyjechały, często nie zna języka, nie ma pracy, a ich życie zostało całkowicie wywrócone do góry nogami. Takie programy pomagają im przetrwać w tych trudnych chwilach – dają im schronienie, umożliwiają naukę języka, pomagają w znalezieniu pracy, oferują wsparcie psychologiczne, które jest nieocenione po wszystkim, czego doświadczyły. Według mnie, patrząc na to z boku, jest to nieoceniona pomoc. Choć sama jestem w lepszej sytuacji, wiem, że wiele z tych kobiet nie poradziłoby sobie bez tej pomocy. (Oksana)

Julia bardzo ceni sobie wsparcie finansowe, które otrzymuje od państwa polskiego. Dzięki tym środkom ma poczucie, że chociaż czasem może zapewnić swojemu synowi małą przyjemność. Samotne wychowywanie dziecka w obcym kraju, bez rodziny w pobliżu, wiąże się dla niej z ogromem trudności – dlatego pomoc socjalna jest dla niej odciążeniem. Dzięki niej może pokrywać codzienne wydatki na jedzenie, ubrania czy opłaty związane z korzystaniem z mieszkania, a przy tym odkładać też część swojej wypłaty jako zabezpieczenie. Bez tej pomocy byłoby jej znacznie trudniej utrzymać rodzinę i zadbać o wszystkie potrzeby dziecka.

Wiem, że muszę pracować, żeby mieć na codzienne wydatki, ale jest mi naprawdę trudno. W Polsce nie mam nikogo z rodziny, kto mógłby mi pomóc, więc wszystko jest na mojej głowie. Te pieniądze, które dostaję od państwa, są dla mnie naprawdę nie do zastąpienia – bez nich nie dałabym sobie rady. (Julia)

Na mocy ustawy z dnia 12 marca 2022 roku o pomocy obywatelom Ukrainy (Dz. U. 2022, poz. 583) ukraińskie uchodźczynie wojenne mają dostęp do bardzo wielu świadczeń socjalnych w Polsce, w tym do programu 800+, świadczeń rodzinnych i zasiłków opiekuńczych (Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, 2024). Uchodźczynie mogły się także ubiegać o jednorazowe świadczenie w wysokości 300 zł na osobę, które miało pomóc w pokryciu najpilniejszych potrzeb uchodźców po ich przybyciu do Polski (Urząd do Spraw Cudzoziemców, 2022). Dzieci ukraińskie uchodźców wojennych mają dostęp do publicznych przedszkoli i szkół na takich samych zasadach jak obywatele polscy (Ministerstwo Edukacji i Nauki, 2022). Dla uczniów, którzy przejawiają trudności językowe i adaptacyjne, istnieje możliwość zorganizowania dodatkowych zajęć wyrównawczych oraz lekcji języka polskiego jako obcego (Ministerstwo Edukacji i Nauki, 2022). Ponadto powiatowe urzędy pracy prowadzą szkolenia zawodowe oraz doradztwo zawodowe, mające na celu pomoc ukraińskim uchodźcom w znalezieniu pracy (Publiczne Służby Zatrudnienia, 2023).

Potrzeby rozmówczyń dotyczące wsparcia koncentrują się wokół trzech obszarów: edukacji ich dzieci, wsparcia finansowego oraz wsparcia w procesie ich integracji ze społeczeństwem polskim. Wspólnym mianownikiem wszystkich wypowiedzi jest obawa o przyszłość swoją, jak i dzieci, oraz pragnienie stworzenia jak najlepszych warunków do nauki, rozwoju i życia w nowym kraju. Aby to było możliwe kobiety niejednokrotnie muszą zmieniać swoje zamierzenia dotyczące następnych działań w odpowiedzi na sytuację migracyjną i wniosków wyniesionych ze swoich procesów uczenia się. Regulują w ten sposób napięcia między zależnością społeczną a swoją indywidualną sprawczością i próbują zrekonstruować swoją biografię (Alheit, 1994).

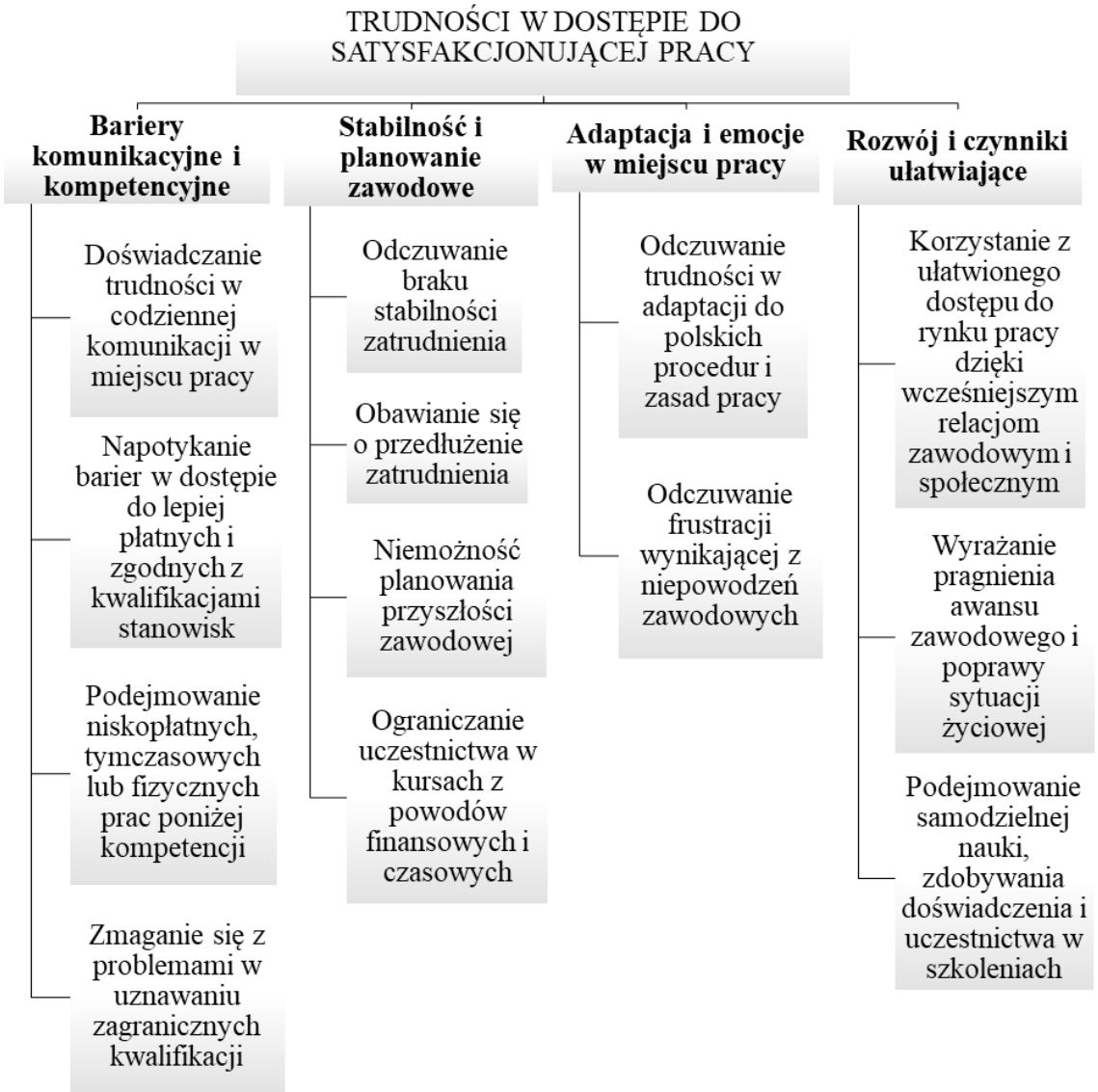
Dzieci z doświadczeniami migracyjnymi wymagają szczególnego wsparcia psychologicznego oraz indywidualnie ukierunkowanych działań wspomagających ich integrację. Zgodnie z założeniami pedagogiki międzykulturowej szkoła nie powinna pełnić tylko i wyłącznie funkcji dydaktycznej, ale również socjalizacyjną, integracyjną i opiekuńczą; działania szkoły integrujące wszystkie te zadania mogą łagodzić negatywne skutki przymusowej migracji u dzieci (Nikitorowicz, 2009). Większość z badanych kobiet podkreślała w rozmowach, że pomoc socjalna, jaką otrzymują, bardzo je wspomaga i odciąża w codziennych wydatkach. Taka forma pomocy jest szczególnie ważna dla samotnych matek; otrzymywane świadczenia umożliwiają im pokrycie nawet podstawowych kosztów związanych z dziećmi. Wsparcie finansowe jest jednocześnie

wsparciem dla ich psychiki; kobiety zyskują dzięki niemu poczucie, że nie są pozostawione same sobie i w sytuacji niepewnych umów o pracę jest to szczególnie istotne.

6.2.8. Trudności w dostępie do satysfakcjonującej pracy

Wykres 16 . Trudności w dostępie do satysfakcjonującej pracy

Opracowanie własne



Rozmówczynie zwracają uwagę na wyzwanie, jakim jest ich dostęp do rynku pracy w Polsce. Większość z nich znajduje zatrudnienie, ale często są to nisko płatne, tymczasowe stanowiska, które nie odpowiadają ich kwalifikacjom ani doświadczeniu. Problemem są też trudności z uznawaniem zagranicznych dyplomów, brak dostępu do odpowiednich kursów zawodowych w przypadku niektórych rozmówczyń oraz ograniczone możliwości rozwoju kariery. Wszystko to sprawia, że uchodźczynie czują, że nie mają szans w pełni wykorzystać swojego potencjału zawodowego.

Poczucie stabilności finansowej wydaje się być dla wielu rozmówczyń wymarzonym celem życia w Polsce, końcem ich drogi, na którym będą mogły w końcu odetchnąć z ulgą i poczują kontrolę nad własnym życiem. Jest to rezultat przeanalizowania ograniczeń i barier, z którymi mierzyły się na wcześniejszych etapach życia. Jednocześnie taka analiza pozwala przewartościować obecne możliwości i plany życiowe (Mezirow, 2000). Stabilność finansowa ma więc ogromne znaczenie dla ich samopoczucia psychicznego; są pewne tego, że poradzą sobie z podstawowymi wydatkami na życie, na przykład wyżywieniem, mieszkaniem, lekarzem. Poczucie bezpieczeństwa materialnego umożliwia integrowanie nowych doświadczeń z dotychczasowym oglądem własnego życia i dzięki temu, odbudowę poczucia sprawczości (Alheit, 1994). Zdecydowanie rzadziej wyobrażają sobie sytuacje, w których doświadczą problemów finansowych i stresu z tym związanego. Zazwyczaj też lepiej radzą sobie wtedy z codziennymi obowiązkami i nieoczekiwanymi, nagłymi trudnościami niż te rozmówczynie, które borykają się z ciągłym brakiem środków na zaspokojenie koniecznych potrzeb. Perspektywa z której rozmówczynie patrzą na ewentualne zagrożenia i możliwości ma znaczenie na to czy sposób reagowania na nie jest świadomy, czy też dyktowany impulsami (Mezirow, 1991). Narratorki, które zapewniły sobie już stabilność finansową w Polsce, łatwiej podejmują się nowych zadań i podejmują sprawniejsze działania dotyczące sfery prywatnej czy zawodowej One, zdobywając nowe umiejętności i zasoby w sytuacji migracyjnej, przekształcają swoje wcześniejsze schematy postępowania do zmienionego kontekstu społecznego (Alheit, 2002). Dzięki temu też czują, że się rozwijają, a to z kolei powoduje, że mają większy wpływ na to, co się dookoła nich dzieje, i mniej boją się tego, jak może wyglądać ich przyszłość. Taka postawa jest przykładem transformacji znaczeń prowadzącej do nowego rozumienia siebie w świecie, który wcześniej wydawał się nieprzewidywalny i niepewny (Mezirow, 2000; Alheit, 1994).

Karina napotyka wiele trudności w dostępie do pracy. Udało jej się znaleźć zatrudnienie, jednak jest to praca niskopłatna, bardzo wyczerpująca i nieadekwatna do jej wcześniejszego wykształcenia. Kobieta jest przekonana, że przez obecne obowiązki nie może rozwijać swoich rzeczywistych umiejętności. Jednym z jej głównych wyzwań w poszukiwaniu bardziej satysfakcjonującej pracy jest bariera językowa. Mimo że stara się uczyć języka polskiego, to jednak poziom jego znajomości jest jeszcze niezadowalający, a to skutecznie uniemożliwia jej podjęcie lepiej płatnej pracy, zgodnej z kwalifikacjami.

> *Ja nie za dobrze znam polski, więc to mi odcina wszystkie możliwości do pracy na lepszym stanowisku. Mam teraz pracę, ale jest bardzo niskopłatna, męczy mnie. No i przede wszystkim w ogóle to nie jest praca zgodna z moimi kwalifikacjami. No i język to jest oczywiście największy problem. Wiem, że muszę się go nauczyć, chcąc znaleźć tutaj coś lepszego, ale uczenie się języków to jest bardzo trudna rzecz dla mnie. Nauczenie się to jedno, a potem zdobycie tej płynności w mówieniu, która jest potrzebna w pracy, to jest druga rzecz. Mi nawet zwykłe codzienne rozmowy sprawiają trudności, bardzo dużo nie rozumiem z polskiego.* (Karina)

Daria jasno wyznaczyła sobie swoje cele zawodowe. Obecnie pracuje jako sprzedawczyni, ale bardzo chciałaby objąć wyższe stanowisko. Zdaje sobie jednak sprawę, że na ten moment jest to jeszcze dla niej niemożliwe. Nie posiada wymaganych kwalifikacji i także jej znajomość polskiego nie jest jeszcze na zadowalającym poziomie. Systematycznie stara się brać udział w organizowanych w jej miejscu pracy szkoleniach i bardzo dużo z nich wynosi, jednak często ma wrażenie, że taka forma doszkalania to wciąż za mało, żeby w przyszłości skutecznie konkurowała o wymarzoną posadę. Bardzo chciałaby objąć stanowisko kierowniczki salonów, w którym pracuje. Musi więc zdobyć specjalistyczną wiedzę na temat sprzedaży i prowadzenia sklepu. Zdobycie takiej wiedzy wymaga czasu i jej cierpliwości. Powtarza sobie jednak, że nie może się zniechęcać, nawet jeśli ten cały proces bardzo długo trwa. Wie, że musi utrzymywać swoją motywację do dalszej nauki i do szkolenia umiejętności, żeby osiągnąć pewien efekt.

> *Ja czuję, że mam potencjał, bardzo dobrze mi wychodzi sprzedawanie. No ale kierowanie sklepem to jest jednak większa sprawa. Nie mam jeszcze wszystkich potrzebnych papierów, muszę jeszcze się trochę nauczyć, no i przede wszystkim takie stanowisko wymaga takiego doświadczenia w pracy, którego jeszcze może nie zdobyłam. Czasami mam takie momenty, że już chciałabym to zostawić, trochę się poddać, no bo jednocześnie chciałabym już zacząć realizować cele takie konkretniejsze, ale muszę jeszcze poczekać, podszkolić się. Zresztą już przeszłam kawał drogi, takie szkolenia się to też jest ciągle realizowanie tych swoich marzeń, o tym nie mogę zapominać.* (Daria)

Alina napotyka bardzo poważne trudności w poszukiwaniu stabilnej pracy w Polsce. Dotychczas udawało jej się znaleźć pewne zatrudnienia, ale wszystkie z nich skończyły się na etapie okresu próbnego. Bardzo starała się jak najlepiej odnaleźć na nowym stanowisku, ale nieustannie pojawiały się pewne przeszkody uniemożliwiające jej dłuższą pracę w jednym miejscu. Sama zauważa, że głównym problemem była nieumiejętność zintegrowania się z polskim środowiskiem pracy. W każdym z miejsc, w którym pracowała, zauważa, że kultura pracy w Polsce jest nieco inna niż ta, którą poznała dotychczas, pracując w Ukrainie. Ze względu na te różnice Alina czuje, że nie potrafi sprostać oczekiwaniom osób, które ją zatrudniają. Ona także mówi o trudnościach językowych, które utrudniały jej funkcjonowanie w każdym z dotychczasowych miejsc pracy. Ze względu na język nie potrafiła zrozumieć firmowych procedur i zasad, czuła się bardzo niepewna siebie w codziennej komunikacji ze współpracownikami i w wykonaniu powierzonych jej zadań. Po tych kilku niepowodzeniach Alina próbowała przeanalizować, co mogłaby robić inaczej, żeby nie musieć ciągle szukać nowej pracy, jednak dochodziła do wniosku, że przeszkody, które odczuwa, są nie do pokonania. Obecnie jest sfrustrowana i zniechęcona. Ciągłe rozpoczynanie procesów rekrutacyjnych od nowa i niepewność co do jej przyszłości zawodowej odbijają się bardzo silnie na jej poczuciu własnej wartości i motywacji do podejmowania dalszych działań. Co jakiś czas Alina stara się jednak podjąć jakąś próbę, wierząc, że w końcu uda jej się znaleźć pracę lub stworzyć dla siebie miejsce pracy, które będzie stabilne i satysfakcjonujące dla niej.

> *Ja już byłam w tylu pracach i muszę powiedzieć, że za każdym razem to było wielkie rozczarowanie. Próbowałam różnych zajęć, no ale zawsze po okresie próbnym kończyło się. Jest mi bardzo trudno w tym stanie psychicznym odnaleźć się w nowym miejscu pracy. Nigdzie nie można się zakorzenić, zostać na dłużej, bo cały czas coś jest nie tak, ktoś jest ze mnie niezadowolony. Ja zawsze dawałam z siebie wszystko. Uczyłam się nowych rzeczy, starałam się jakoś do tych ludzi dopasować, no ale i tak nie dostawałam stałej umowy. Jestem gotowa do pracy naprawdę, ale no pewnych rzeczy nie umiem w sobie zmienić. W Ukrainie pracowałam od nastoletnich lat życia, więc praca nie jest mi obca, jestem do niej przyzwyczajona, ale jednak tam to wyglądało troszkę inaczej niż w Polsce. Tutaj jestem troszkę takim wyrzutkiem, który koniecznie musi się dostosować do ludzi, którzy już długo pracują. Ja nie potrafię tak udawać.* (Alina)

Dla Nataszy proces nostryfikacji dyplomu był bardzo długotrwały i zawiły, co było bardzo frustrujące, ponieważ chciała jak najszybciej zacząć zarabiać, prowadząc swój gabinet psychologiczny. Środowisko psychologiczne w Polsce nie darzyło jej akceptacją; jej kompetencje często były podważane, a ona miała wrażenie, że musi

nieustannie udowadniać swoją wartość jako specjalistka. Kiedy już zaczęła pracę, podczas spotkań z klientami odczuwała dystans z ich strony. Jest pewna, że był on spowodowany jej pochodzeniem. Teraz sytuacja zawodowa Nataszy jest już stabilniejsza; kobieta ma już o wiele więcej wiedzy na temat tego, jakie strategie należy przyjmować jako usługodawca. Jednak mimo wszystko do tej pory odnosi wrażenie, że jej droga zawodowa w Polsce jest znacznie trudniejsza ze względu na to, że nie pochodzi z Polski.

> *Kiedy przyjechałam do Polski, miałam nadzieję, że będę mogła dalej pracować jako psycholog, ale po drodze było mnóstwo problemów i do teraz czuję się zagubiona. Uznanie mojego dyplomu to była droga przez mękę: mnóstwo papierów, dostarczanie dokumentów, tłumaczeń. Przejście przez te procedury było tak czasochłonne, że myślałam, że już nigdy nie zacznę pracować tutaj jako psycholog. Mam dużo doświadczenia, a mimo tego mam wrażenie, że cały czas tutaj moje kwalifikacje nie są uznawane. Ciągle pojawiają się jakieś wymagania dodatkowych kursów, szkoleń, tak jakbym ja cały czas nie była przygotowana do pracy albo miała zrobić krzywdę moim pacjentom ze względu na to, że ja jestem z Ukrainy. To jest jakiś absurd.* (Natasza)

Z kolei Oksana ma zupełnie inne doświadczenia. Już wcześniej zbudowała dość szeroką sieć kontaktów w Polsce i proces zatrudnienia przebiegał u niej bardzo sprawnie. Można powiedzieć, że Oksana była przed przyjazdem do Polski już zaangażowana w kilka inicjatyw z polskimi lekarzami oraz działaczami społecznymi. Zbudowała tutaj duże zaufanie do siebie, a to szybko przełożyło się na konkretne oferty pracy. Po jej przeprowadzce do Polski Oksana w rozmowie wiele razy podkreślała, jak ważną rolę odegrała dla niej sieć znajomych, którą budowała przez lata. W przeciwieństwie do wielu innych uchodźców, którzy w Polsce muszą zaczynać wszystko od nowa, ona nie musiała przechodzić przez tę drogę. Swój przyjazd do Polski przygotowywała także pod kątem ewentualnego zatrudnienia, co oznacza, że propozycję zawodową otrzymała jeszcze przed wyjazdem z Ukrainy.

> *Na szczęście nie musiałam długo szukać pracy. Wiele osób z Polski znało mnie już wcześniej, wiedziało, czym się zajmuję tam u siebie. To bardzo pomogło w tej sytuacji, kiedy zdecydowaliśmy się przyjechać do Polski, bo jeszcze zanim wyjechaliśmy, już się skontaktowałam z kilkoma osobami, które mogłyby mi pomóc tutaj znaleźć jakąś sensowną pracę i udało się. Właściwie tydzień po przyjeździe już zaczęłam pracę w takiej fundacji, która pomaga rodzinom dzieci poważnie chorujących.* (Oksana)

Zatrudnienie Julii jest bardzo niestabilne. Co prawda ma pełnoetatową pracę, ale codziennie obawia się, że w każdej chwili może ją stracić. Jest właściwie przekonana, że jej pracodawca nie zdecyduje się na przedłużenie z nią umowy, ponieważ bardzo często

musi iść jej na rękę. Julia może pracować tylko na pierwszą zmianę ze względu na konieczność opieki nad swoim synem. Kobieta może być w pracy tylko wtedy, kiedy on jest w przedszkolu. Ponadto w firmie, w której pracuje, panuje duża rotacja i zatrudnione osoby często z niej odchodzą. Dlatego Julii bardzo trudno jest coś planować na dalszą przyszłość. Jej pracodawca w ostatnim czasie zlikwidował także kilka stanowisk. Takie warunki pracy sprawiają, że Julia nie może zbudować dla siebie solidnych podstaw do dalszego rozwoju zawodowego. W życiu boryka się z dużym niepokojem, zarówno o swój byt, jak i zdolności emocjonalne. Jej największym problemem jest to, że czuje się ona, jakby miała związane ręce wobec jakiegokolwiek działania. Z jednej strony chce zatrzymać to stanowisko pracy, bo trudno jej wyobrazić sobie kolejne przechodzenie przez rekrutację, poszukiwanie ofert, lukę w otrzymywaniu wynagrodzenia, a z drugiej strony specyfika pracy, jaką teraz wykonuje, sprawia, że bardzo trudno jest jej odnaleźć spokój w jej codziennym życiu.

> *Tam, gdzie pracuję, cały czas kogoś zwalniają, likwidują stanowiska. Wiem, że nie jestem dla nich takim wymarzonym pracownikiem i w każdej chwili mogliby mnie zastąpić kimś lepszym. Nie jestem pewna, jak długo jeszcze będę mogła tam zostać, raczej wątpię, że szef przedłuży ze mną umowę. (...) Ja nie do końca rozumiem to, co się teraz dzieje w moim życiu i co się dzieje tam w firmie. Boję się po prostu, nie poradzę sobie z kolejnym szukaniem pracy. Poza tym ja muszę cały czas zarabiać, żeby nas jakoś utrzymać.* (Julia)

Sasza również ma obawy dotyczące przyszłości zawodowej po urodzeniu dziecka. Teraz cieszy się z nadchodzącego macierzyństwa, ale przy tym towarzyszy jej niepokój o jej możliwości związane z zatrudnieniem po okresie opieki nad dzieckiem. Jest przekonana, że pracodawcy mogą preferować osoby z ciągłym doświadczeniem zawodowym. Zastanawia się też, czy jej dotychczasowe kwalifikacje i umiejętności będą nadal konkurencyjne. Dodatkowy stres wywołuje myśl o trudności w znalezieniu elastycznej pracy, która pozwoliłaby jej pogodzić obowiązki zawodowe z rolą mamy. Sasza bardzo chce w przyszłości zapewnić sobie i dziecku finansowe bezpieczeństwo, ale w tym momencie trudno jej wyobrazić sobie, jak mogłaby to osiągnąć.

> *Bardzo się cieszę, że zostanę mamą, ale też mam sporo obaw o swoją pracę. Boję się, że po tym czasie, który spędzę na opiece nad dzieckiem, może nie być dla mnie żadnego stanowiska. W Polsce chyba ciężko znaleźć pracę z elastycznymi godzinami, a ja na pewno nie dam rady pracować na pełen etat, bo dziecko będzie potrzebowało dużo uwagi. Ciągle myślę, czy w ogóle uda mi się znaleźć jakąkolwiek pracę.* (Sasza)

Sofia mówi, że praca opiekunki osoby starszej nie przynosi wysokich dochodów, ale daje jej dużo satysfakcji. Lubi pomagać innym, zwłaszcza seniorom, i ma poczucie,

że to, co robi, ma prawdziwy sens. Czuje, że wnosi wartość w życie drugiego człowieka i że jej wysiłki są zauważane, a co najważniejsze doceniane. Zatrudnienie daje jej poczucie bezpieczeństwa finansowego oraz pewną elastyczność, która ułatwia jej codzienne funkcjonowanie i pomoc córce. Z nadzieją patrzy też w przyszłość – wie, że zdobyte doświadczenie i umiejętności, takie jak empatia, cierpliwość i radzenie sobie w trudnych sytuacjach zdrowotnych, mogą przydać się również w innych zawodach. Zauważa, że w Polsce zapotrzebowanie na opiekunów rośnie, dlatego jest przekonana, że jeśli zechce coś zmienić, bez problemu znajdzie pracę, jeśli nie w tej branży, to w innej.

> *Ta praca może nie jest nadzwyczaj dobrze płatna, ale jak na razie jestem z niej zadowolona. Tak na codzienne potrzeby to mamy stabilną sytuację finansową, a do tego fajne jest to, że mogę mieć ten czas pracy taki elastyczny. To jest ważne, dlatego że Sasza może mnie niedługo bardziej potrzebować, będę jej chciała pomóc z dzieckiem, a jednocześnie myślę, że naprawdę zarabiam tyle, żeby się utrzymać. Jak to wszystko się trochę ustabilizuje, to może będę chciała zmienić tę pracę. Nie wiem, będę się nad tym zastanawiać, ale to raczej nie będzie problemu z tym, żeby czegoś sobie wtedy poszukać. Mam wrażenie, że w Polsce jest bardzo dużo ofert dla opiekunek i coraz większe zapotrzebowanie. Wydaje mi się, że nie będę miała problemu wtedy ze zmienieniem pracy. Ewentualnie wiem, jak rozmawiać ze starszymi ludźmi, jak się nimi opiekować.* (Sofia)

W Polsce Katerina pracuje na stanowisku, które nie odpowiada jej kwalifikacjom. Nie może na nim wykorzystać swojego doświadczenia, które zdobyła w Ukrainie. Ponadto praca jest ciężka i niesatysfakcjonująca. Jest zatrudniona na podstawie umowy na czas określony, więc, jak podkreśla, czuje się w tej pracy niepewnie. Jej ukraiński dyplom nie jest uznawany na polskim rynku pracy dlatego, że nie przeszedł jeszcze nostryfikacji. Katerina nie rozpoczęła jeszcze tego formalnego procesu. Kobieta coraz lepiej radzi sobie z językiem polskim, ale sądzi, że nadal nie posługuje się nim na tyle biegle, żeby móc pracować na stanowiskach odpowiadających jej kwalifikacjom.

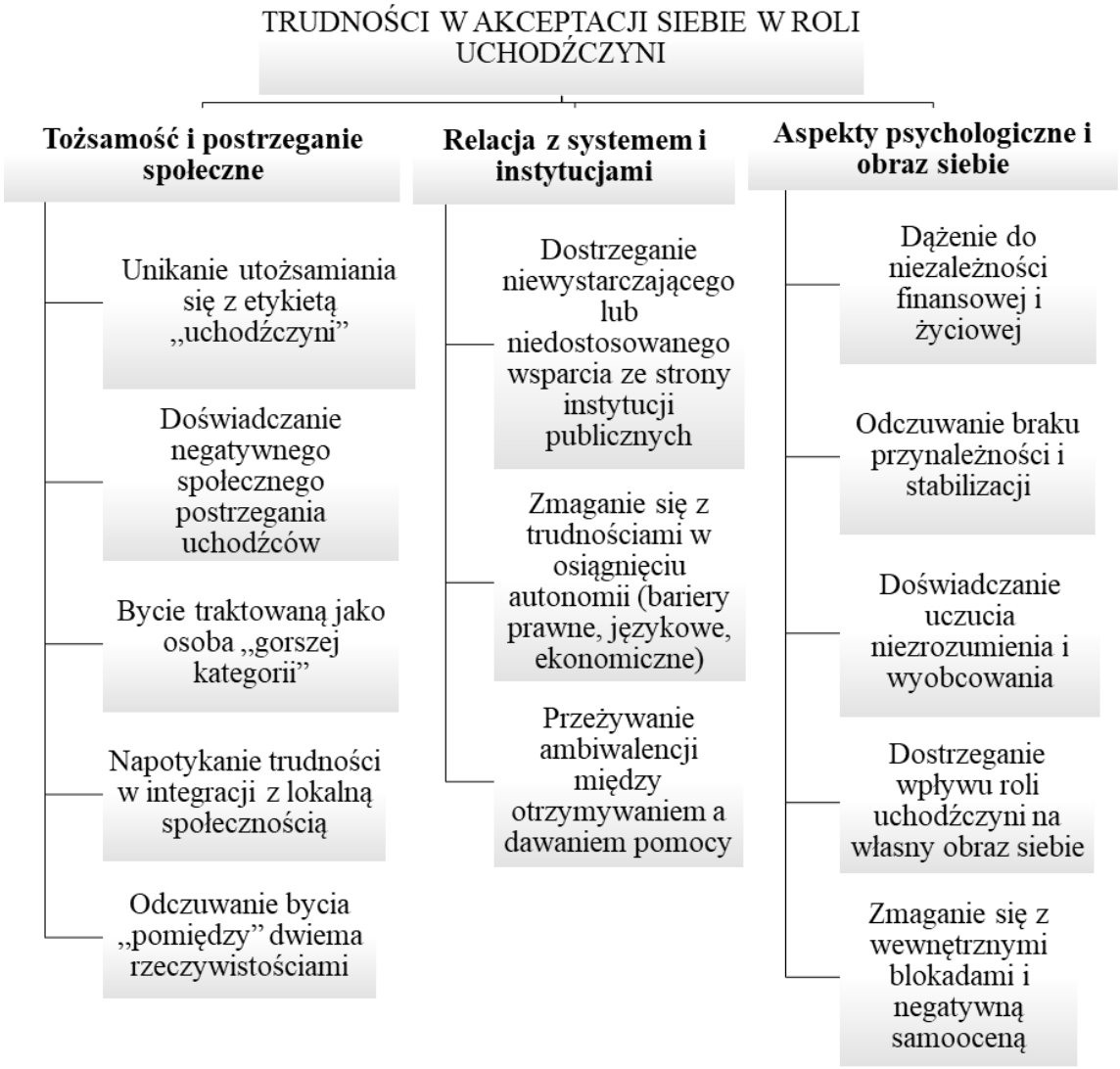
> *W Polsce mam pracę, ale to zupełnie nie to, co chciałam robić. Mam wykształcenie i doświadczenie, ale nie mogę znaleźć pracy, która pasowałaby do moich kwalifikacji, pracuję teraz przy produkcji części do samochodów. To, co robię teraz, jest bardzo ciężkie fizycznie i wymaga dużo wysiłku i w ogóle mnie nie satysfakcjonuje. Po prostu nie czuję, że wykorzystuję swoje umiejętności. Pracuję na umowę na czas określony, więc ciągle się boję, że jej nie przedłużą i znów będę musiała szukać czegoś nowego. Próbowałam znaleźć coś lepszego, ale teraz to jest bardzo trudne. Problem jest taki, że mój dyplom nie jest uznawany, a ja nie mam ani czasu, ani pieniędzy, żeby go nostryfikować. Do tego dochodzi jeszcze język — staram się go uczyć, ale jednak cały czas czuję, że mnie ogranicza.* (Katerina)

Uchodźczynie z Ukrainy, które znalazły się na polskim rynku pracy, najczęściej podejmują zatrudnienie w sektorach nie wymagających wysokich kwalifikacji zawodowych, lecz umożliwiających szybkie znalezienie pracy. Część z nich zatrudniona jest w sektorze opieki, pełniąc funkcje opiekunek osób starszych, dzieci lub osób z niepełnosprawnościami. Branża ta odznacza się wysokim popytem na pracowników i dynamicznym wzrostem zapotrzebowania na usługi opiekuńcze (GUS, 2023; OECD, 2022). Ponadto, uchodźczynie często podejmują prace w handlu oraz gastronomii, zajmując stanowiska kasjerek, sprzedawczyń, kelnerek lub pomocy kuchennych. Popularnym sektorem zatrudnienia są także magazyny i linie produkcyjne, gdzie pełnią funkcje pakowaczek, sortowaczek czy pracowników montażu. Znaczna część kobiet pracuje jako sprzątaczki – w firmach, domach prywatnych, hotelach oraz biurach. Część uchodźczyń z wykształceniem medycznym zatrudnia się w sektorze ochrony zdrowia, jako pielęgniarki, salowe czy asystentki, jednakże ich możliwości zawodowe są w Polsce ograniczone przez trudności związane z nostryfikacją dyplomów. Bariery językowe, kulturowe oraz brak doświadczenia zawodowego w polskich realiach powodują, że wiele kobiet pracuje poniżej swoich kwalifikacji (Kaczmarczyk i in., 2011). Praca o niskiej stabilności zatrudnienia, niewykorzystująca pełni kompetencji czy niespełniająca oczekiwań zawodowych, może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne pracownic. Prace, często nisko płatne i fizycznie wymagające prowadzą do poczucia frustracji i bezradności, co sprzyja rozwojowi stresu, wypalenia zawodowego oraz zaburzeń nastroju, w tym depresji (WHO, 2021). Z drugiej strony, poczucie satysfakcji z pracy, stabilności i realizacji zawodowej sprzyja poprawie kondycji psychofizycznej. Praca zgodna z kwalifikacjami, dająca możliwość rozwoju i przynosząca uznanie, podnosi poczucie własnej wartości, sprzyja lepszemu samopoczuciu i ułatwia adaptację do nowego środowiska. Osoby zadowolone z pracy wykazują wyższy poziom motywacji, większe zaangażowanie oraz lepszą odporność na stres (Schaufeli i Bakker, 2010). Również w przypadku ukraińskich uchodźczyń, które nie mogą znaleźć zatrudnienia adekwatnego do swoich kwalifikacji lub napotykają na trudności adaptacyjne, praca niskopłatna, niestabilna i niesatysfakcjonująca prowadzi często do obniżonej kondycji psychofizycznej oraz wzrostu obciążenia emocjonalnego.

6.2.9. Trudności w akceptacji siebie w roli uchodźczyni

Wykres 17 . Trudności w akceptacji siebie w roli uchodźczyni

Opracowanie własne



Wiele z rozmówczyń mówi o tym, że ze względu na to, że są uchodźczyniami, po pierwsze muszą zaczynać wszystko od początku, a po drugie zmierzyć się z uprzedzeniami społecznymi. Część kobiet ma wrażenie, że spotyka się z nieprzychylnymi reakcjami ze strony Polaków; sądzą, że są one traktowane według stereotypów i z tego względu doświadczają trudności w znalezieniu pracy czy mieszkania, co uważają za stygmatyzację. Takie doświadczenia bardzo komplikują ich procesy adaptacji. Narratorki zwracają uwagę, że czują się bardzo osamotnione, nie otrzymują wystarczającego wsparcia zarówno w sferze emocji, jak i w sferze organizacji ich życia na nowo. Pomoc, którą mogą otrzymać od różnych instytucji publicznych w Polsce, nie zawsze jest

adekwatna do ich rzeczywistych potrzeb. Jednak nie wszystkie rozmówczynie utożsamiają się z etykietą „uchodźczyni". Część z nich uważa, że są bardziej migrantkami, które przyjechały do Polski, aby zapewnić sobie lepsze możliwości i warunki życia. Określenie „uchodźczyni" rozumieją w sposób negatywny, ponieważ oznacza ono dla nich bycie zależną od pomocy, bycie ograniczoną. Dlatego kilka z nich podkreśla, że migrują one z własnej inicjatywy, za sprawą własnej decyzji, podjętej w wyniku kalkulacji kosztów i zysków.

Poczucie stygmatyzacji ze względu na pochodzenie jest jednym z najtrudniejszych przeżyć Kariny w Polsce. Rozmówczyni podkreśla, że takie poczucie towarzyszy jej zarówno w codziennych relacjach z Polakami, jak i w sytuacjach formalnych. Kiedy poszukiwała mieszkania, zobaczyła to pierwszy raz i od tamtego czasu nie może zapomnieć tego nieprzyjemnego wrażenia, że jest kimś gorszym dla całego otoczenia. Co ważne, Karina sądzi, że jest postrzegana jako ktoś „gorszej kategorii" także ze względu na to, że jest uchodźczynią, a nie tylko dlatego, że pochodzi z Ukrainy. Odkąd zauważyła takie nastroje wśród Polaków po raz pierwszy, już wielokrotnie dostrzegała u nich niechęć i dystans. Kobieta zaznacza, że bardzo bolesne jest dla niej to, że Polacy szybko mają niepodważalną opinię na jej temat. Opinia ta jest poparta stereotypami, a nie prawdziwym obrazem kobiety, który uwzględniałby jej doświadczenia, umiejętności i sposób zachowywania się. Moja rozmówczyni bardzo stara się uczestniczyć w życiu społecznym, ale ciągle ma poczucie, że powinna udowodnić swoją wartość, dlatego próby wchodzenia w relacje z Polakami są dla niej bardzo obciążające.

> *Czuję się traktowana jak gorszy sort, tak jakbym tu nie pasowała, mimo że staram się bardzo żyć tak jak wszyscy. No, staram się nie odróżniać. To, że mam taką historię i takie doświadczenia, to nie jest moja wina. Chcę pracować normalnie, chcę wierzyć, że mogę tu mieć jakąś spokojną przyszłość albo mogę wrócić do siebie, do domu, za jakiś czas. Niełatwo jest żyć z tym wrażeniem, że dla wszystkich dookoła jest się po prostu „tą uchodźczynią". Ja to próbuję ignorować, no ale nie jest to łatwe.* (Karina)

Darii niełatwo jest jej się odnaleźć w roli uchodźczyni. Pomimo tego podkreśla, jak wiele osób, Polaków, wyciągnęło do niej pomocną dłoń, oraz podkreśla także swoją wdzięczność za to. Polacy początkowo zapewnili jej dach nad głową, pomagali w znalezieniu pracy i pokazali, jak wygląda polska rzeczywistość. Bez ich wsparcia na samym początku jej drogi w Polsce teraz jej sytuacja byłaby znacznie gorsza. Kobieta odczuwa silną potrzebę, aby kiedyś odwdzięczyć się polskiemu społeczeństwu, pomóc

potrzebującym, tak jak ona kiedyś otrzymała pomoc. Nadal jednak czuje, że ciążą na niej ograniczenia związane z jej statusem uchodźczyni. Są to ograniczenia natury prawnej, finansowej i językowej. Wie, że jeszcze długo nie będzie się czuła w pełni niezależna i nadal w wielu kwestiach musi liczyć na innych. To powoduje w niej dyskomfort, ponieważ jest osobą, która chciałaby również wspierać i dawać, a nie tylko otrzymywać pomoc. Teraz angażuje się w pomoc innym uchodźcom, tym, którzy znaleźli się w trudniejszej sytuacji niż ona.

> *To jest trudne: chcieć być kimś, kto coś dla kogoś robi, a jednocześnie też potrzebować tej pomocy. Staram się robić, co mogę. Jestem wam bardzo wdzięczna za to, że tyle pomagacie Ukrainie. Bardzo chciałabym, żeby kiedyś nadszedł dzień, w którym będę mogła stanąć w pełni na własnych nogach i decydować, co mogę od siebie dać. Chciałabym wam się jakoś odwdzięczyć.* (Daria)

Alina bardzo negatywnie postrzega samą siebie i odnoszę wrażenie, że to jest jedna z jej największych trudności. Kobieta sądzi, że nie robi wystarczająco dużo, że powinna być aktywniejsza, żeby szybciej odnaleźć się w rzeczywistości polskiej. Czuje się uwięziona w sytuacji, z której chciałaby wyjść, ale brakuje jej do tego motywacji i wiary w to, że jej działania będą udane. Wobec tego wyzwania, z jakimi się spotyka, żyjąc na uchodźstwie, odbierają jej energię i utrudniają jej podejmowanie nawet najprostszych decyzji. Alina także ma poczucie, że otoczenie widzi w niej przede wszystkim uchodźczynię. Podobnie jak Karina ma wrażenie, że nie jest postrzegana jako osoba ze swoją indywidualną historią, emocjami i marzeniami, a tylko jest elementem, przykładem kategorii uchodźców w Polsce. Przed działaniem powstrzymują ją też jej własne wyobrażenia na temat tego, jak inni będą ją oceniać. Podkreśla przy tym, że pryzmat oceny jako uchodźczyni bardzo szkodzi jej ogólnej ocenie samej siebie. Z jej wypowiedzi wynika, że nie potrafi sobie poradzić z własnymi wewnętrznymi blokadami. Chciałaby się zaangażować w społeczeństwo, stać się jego częścią i korzystać z możliwości, które przyniosłaby jej integracja. Jednocześnie tak dużo czynników ją powstrzymuje. W rozmowie kobieta dochodzi do wniosku, że sama nie jest pewna, czy to jej własne myśli i interpretacje sprawiają jej tyle trudu i tak bardzo ją blokują, czy też wynika to z rzeczywistych reakcji otoczenia. Alina bardzo chciałaby spojrzeć na siebie inaczej, łaskawszym okiem; chciałaby zapomnieć o swojej przeszłości, która tak bardzo mąci jej obraz samej siebie.

> *Sama sobie teraz zadaję takie pytanie, czy może ja nie umiem po prostu inaczej żyć. Może to we mnie tkwi ten problem. Ja po prostu nie umiem się dostosować i może to ja jestem problemem. Przecież inni jakoś sobie tutaj*

radzą, jakoś znajdują pracę, uczą się, próbują żyć normalnie, a ja patrzę tylko na nich i sama się nie umiem za nic, kompletnie za nic, zabrać. (Alina)

Dla Nataszy również dużą trudnością jest to, jak postrzega ją otoczenie. Kobieta czuje, że w oczach Polaków nie jest wykwalifikowaną specjalistką, która ma pewne doświadczenie zawodowe, które mogłaby wykorzystać również w Polsce, a jest jedynie „uchodźczynią z Ukrainy". Przez to czuje się ona niedoceniona i marginalizowana jako psycholożka. Ponadto jest dla niej rzeczą ewidentną, że ewentualni klienci nie traktują jej na równi ze specjalistami z Polski. Ta sytuacja budzi w niej ogromne poczucie niesprawiedliwości. Czuje, że nie dostaje szansy na to, aby pokazać to, co naprawdę potrafi i kim jest w rzeczywistości. Jednocześnie zdaje sobie sprawę z tego, że najważniejsze powinno być dla niej to, jak ona sama siebie postrzega i czy siebie akceptuje. Czuje dumę z tego, jak radzi sobie z codziennymi wyzwaniami i trudnościami oraz jaką rzeczywistość udaje jej się tworzyć dla jej rodziny. Jej priorytetem jest teraz to, żeby zapewnić synowi dobre warunki rozwoju, tak aby jak najmniej odczuwał życie na emigracji jako trudne i chaotyczne. Natasza jest więc osobą, która potrafi dostrzec swoje możliwości oraz docenić swoje dokonania.

Nie sądziłam, że to będzie aż tak trudne. Że niezależnie od tego, co potrafię, co wiem, co zrobiłam w swoim życiu – tutaj to się nie liczy. (...) to jest dla mnie najważniejsze, że mój syn ma zapewniony stabilny dom. Mimo, że tyle rzeczy idzie nam tutaj pod górkę, radzimy sobie z mężem dobrze, nie poddajemy się. I ja z tego jestem bardzo dumna, staję na wysokości zadania. (Natasza)

Oksana także nie chce się utożsamiać z określeniem „uchodźca". Uważa, że nie uciekła przed wojną, a raczej przeprowadziła się do innego kraju, chcąc zapewnić sobie i rodzinie lepsze życie. Dla niej była to zmiana miejsca zamieszkania, a nie uchodźstwo, które miałoby jej odebrać całe dotychczasowe życie. Patrzy więc na tę sytuację, skupiając się na możliwościach, jakie ona przynosi. Bardzo nie chce być postrzegana przez pryzmat swojej wojennej przeszłości, aczkolwiek jest świadoma tego, że Polacy mogą postrzegać jej pobyt w Polsce dość stereotypowo. W takich jednak sytuacjach nie widzi problemu, aby wytłumaczyć, jakie ona ma podejście do swojej migracji.

Nie lubię tego słowa „uchodźczyni". Ja się nie czuję uchodźczynią, po prostu się tutaj przeprowadziliśmy. Ludzie robią to z różnych powodów, czasem dla pracy, czasem dla miłości i czasem dla lepszego życia (...). I przede wszystkim nie czuję, że coś miałabym stracić. Ta przeprowadzka raczej sprawiła, że moje życie po prostu biegnie dalej. Do pewnego momentu toczyło się w Ukrainie, a potem zdecydowaliśmy się przeprowadzić i teraz żyjemy w Polsce. (Oksana)

Nadia otrzymała duże wsparcie od początkowo nieznajomych osób spotkanych na studiach. W tamtym momencie poczuła, że nie jest w Polsce sama, że jest otoczona przez ludzi, którzy są życzliwi i nie życzą jej źle. Przyjaciele, których tutaj zyskała, dbają o to, żeby nigdy nie czuła się gorsza z powodu tego, że jest uchodźczynią; jest przez nich traktowana na równi z innymi. Taki obraz polskiego społeczeństwa pomaga Nadii zaakceptować fakt, że musiała opuścić swój kraj. Nową rzeczywistość przyjmuje ze spokojem. Jednocześnie zdaje sobie sprawę z tego, że jej sytuacja może być lepsza od sytuacji reszty uchodźców. Ona ma możliwość kontynuowania swojej edukacji, życia w stabilnych warunkach i otaczania się ludźmi, którzy ją wspierają. Żyje też w spokoju o swoją rodzinę, która została w Ukrainie, ponieważ w tym momencie nic im nie zagraża. Sama nieco stereotypowo postrzega innych uchodźców w Polsce jako osoby, które borykają się z trudnościami finansowymi, brakiem pracy i samotnością. Wynika to z tego, że ma poczucie, iż nie każdy ma tyle szczęścia co ona.

> *Ja wiem, że mam ogromne szczęście, że tutaj trafiłam i że trafiłam na takich ludzi. Moja sytuacja jest trochę inna, bo ja właściwie, można powiedzieć, przyjechałam tutaj na studia. Co prawda ostatecznie tę decyzję podjęliśmy dlatego, że wybuchła wojna, ale równie dobrze mogłoby jej nie być, a ja również wyjechałabym ze swojego kraju na studia do jakiegoś innego kraju. Ja myślę, że uchodźcy mają poczucie, że nigdy tutaj nie będą tak naprawdę u siebie, bo już założyli rodziny, domy tam, u nas w Ukrainie. Ja nie mam jeszcze własnej rodziny i cały czas, pomimo tego, że w Ukrainie toczy się wojna, mam wrażenie, że będę mogła wybrać po ukończeniu studiów, gdzie chcę żyć.* (Nadia)

Julia w naszej rozmowie opowiada mi o tym, że gdyby tylko mogła cofnąć czas i dokonać jakiegoś wyboru o wyjeździe lub o pozostaniu w Ukrainie ponownie, to nigdy nie wybrałaby tego, by stać się uchodźczynią. Nieustannie opisuje ona, jak trudne jest dla niej życie na obczyźnie. Jest to życie niestabilne, pełne niezrozumienia, niepewności i tęsknoty za domem. Przeprowadzka do Polski nie była jej świadomą decyzją, ale raczej koniecznością. Przez to czuje się całkowicie pozbawiona kontroli nad własnym życiem i, niestety, także życiem swojego dziecka. Dla Julii życie utknęło w miejscu. Bardzo brakuje jej stabilizacji, którą miała w swoim kraju i w swoim rodzinnym domu. Życie uchodźczyni to dla niej skrajnie trudne doświadczenie, które spowodowało w jej psychice ogromne spustoszenie i traumę. Jak sama mówi, czuje się, jakby utknęła między swoim domem, miejscem, które było bezpieczniejsze, a tym, w którym nie wie, czy kiedykolwiek się odnajdzie.

> *Gdyby ktoś mi jeszcze raz dał wybór, to nigdy bym tego nie wybrała. Nigdy nie chciałabym się stać znowu uchodźczynią. To nie dlatego, że wstydzę się*

tego, kim jestem, ale dlatego, że ja takim życiem sobie po prostu nie radzę. To jest za trudne. Ciągle czuję, że jestem pomiędzy tym, co było, a tym, co ma być. Mam wrażenie, jakbym nie żyła tak naprawdę. (Julia)

Przyjęcie roli uchodźczyni wiąże się dla kobiet, które wzięły udział w badaniu, z konfrontacją z wewnętrznymi uprzedzeniami i poczuciem stygmatyzacji społecznej. Kobiety mają wrażenie, że status uchodźczyni staje się w oczach otoczenia najważniejszym elementem ich tożsamości; boją się być traktowane stereotypowo i nie chcą być sprowadzone do jednej kategorii uchodźczyni, bez uwzględnienia ich osobistej historii, kompetencji czy planów i aspiracji. W relacjach interpersonalnych często spotykają się z dystansem, są traktowane nieufnie lub z obojętnością; w efekcie tego mają poczucie niesprawiedliwości i marginalizacji. Często, pomimo tego, że mają kwalifikacje i są gotowe do pracy, nie są traktowane na równi z obywatelami polskimi. Jednocześnie część z nich, pomimo tego, że otrzymała realną pomoc i wsparcie od osób prywatnych, jak i konkretnych organizacji, uważa, że to wsparcie nie było adekwatne do ich rzeczywistych potrzeb. Rozmówczynie mówią, że chciałyby być traktowane w sposób spersonalizowany, a nie zbiorczo jako grupa uchodźców, którym oferuje się rzeczy, których albo nigdy nie potrzebowały, albo dawno już nie potrzebują. Kilka z moich rozmówczyń postrzega siebie raczej jako migrantki; wyjechały ze swojej ojczyzny, szukając lepszego życia, ale nie chcą być postrzegane tylko jako ofiary wojny. Dla nich etykieta uchodźczyni wiąże się z bardzo negatywnymi skojarzeniami; bardzo chciałyby być postrzegane jako osoby, które budują swoje życie od nowa, są aktywne i chcą czuć, że trzymają nad swoimi losami kontrolę, a nie są tylko biernymi odbiorczyniami pomocy. Rozmówczynie podkreślają, że bycie uchodźczynią wiąże się też z bardzo trudnymi emocjami towarzyszącymi temu, jak wygląda ich codzienność — codzienność, w której wiele jest osamotnienia, poczucia braku sprawczości, niskiego mniemania o sobie i ciągłego wątpienia we własne możliwości. Taka codzienność jest zarówno efektem zewnętrznych barier związanych z ich otoczeniem, jak i ich wewnętrznych, psychicznych blokad spowodowanych ogromnym stresem, a niekiedy także traumą. Jest jednak też grupa kobiet, które są bardzo zdeterminowane w dążeniu do swojej niezależności; one same chcą pomagać innym i nie czują się gorsze, kiedy włączają się w życie społeczne. Dla nich proces integracji jest bardzo osobistym doświadczeniem. W rozmowach pojawiają się też narracje, w których rozmówczynie podkreślają, jak bardzo są wdzięczne społeczeństwu polskiemu za to, że otrzymały pomoc właśnie jako uchodźczynie. Te kobiety zazwyczaj nie postrzegają swojego statusu uchodźczyni jako czegoś, co

całkowicie determinuje ich tożsamość; uchodźstwo jest dla nich tylko jednym z etapów życia, a nie całą definicją tego życia.

Koncepcja akulturacji Berry'ego wskazuje, że jednostki stojące przed koniecznością akulturacji muszą znaleźć miejsce dla swojej tożsamości pomiędzy kulturą pochodzenia a kulturą kraju przyjmującego; taka konieczność może rodzić wewnętrzne konflikty i obniżać poczucie wartości jednostek. Sytuacja jest tym trudniejsza, kiedy dochodzi do stygmatyzacji społecznej (Berry, 2006).

Według Alheita jednostka uczy się przez całe życie, interpretując swoje doświadczenia w odniesieniu do biograficznej narracji, która nadaje sens przeszłości, teraźniejszości i przyszłości (Alheit, 2002). Rola uchodźczyni – nagła, często niechciana i wykluczająca z dotychczasowych ról społecznych – zaburza ciągłość biografii, a tym samym destabilizuje tożsamość. Proces uczenia się biograficznego wymaga reinterpretacji własnego życia w świetle nowej sytuacji, co dla wielu badanych kobiet okazywało się szczególnie trudne ze względu na wspomnienia o dawnym życiu, poczucie utraty dotychczasowej tożsamości i poczucie wykluczenia w nowym środowisku. Jak wskazuje Alheit, uczenie się biograficzne to nie tylko przystosowanie się do zmian, ale także próba odzyskania sprawczości poprzez konstruowanie nowych znaczeń i ról (Alheit i Dausien, 2002). W przypadku uchodźczyń, ten proces może być znacząco utrudniony przez brak społecznego uznania i niepewność, jednak kilka z moich rozmówczyń, np.: Daria, Oksana, Nadia, Natasza, podjęło już takie działania.

6.2.10. Podsumowanie i wnioski

Potrzeba poczucia bezpieczeństwa ukraińskich uchodźczyń wojennych jest jedną z najważniejszych ich aktualnych potrzeb. Dla większości badanych kobiet wiąże się ona przede wszystkim z dostępem do stałego miejsca zamieszkania. Wiele z uchodźczyń osiedliła się w tymczasowych lokalach, dlatego bardzo mocno doskwiera im poczucie nietrwałości, stałego zagrożenia fizycznego i emocjonalnego wyczerpania. Stabilne zakwaterowanie kobiety postrzegają jako umożliwienie stopniowego odzyskiwania kontroli nad własnym życiem i poczucia sprawczości. Kilka z moich rozmówczyń, pomimo tego że obiektywnie są w bezpiecznym położeniu, w bezpiecznym miejscu, doświadcza nadal trudnych emocji wynikających najczęściej z przeżycia o charakterze traumatycznym, ale także z niepewności dotyczącej kształtu ich przyszłości. Ponadto niektóre kobiety czują się wyizolowane społecznie, co jest dla nich bardzo dotkliwe, zwłaszcza kiedy samotnie wychowują dzieci. Wtedy mogą się u nich pojawić objawy

zaburzeń lękowych i depresyjnych, tak jak jest w przypadku Julii. Moje rozmówczynie opowiadają także o trudnościach związanych z kwestiami zawodowymi. Część z nich napotyka bariery na rynku pracy, na przykład nieprzychylne podejście pracodawców w przypadku zadeklarowania konieczności opieki nad dziećmi i bardziej elastycznych warunków pracy. Takie ograniczenia bardzo negatywnie wpływają na ich sytuację finansową.

Z powodu barier językowych, braku odpowiednich kwalifikacji oraz nieznajomości polskiego rynku pracy i nieumiejętności poruszania się po nim, kilka z moich rozmówczyń nie ma stałego zatrudnienia. Część kobiet podejmuje pracę, często w niepełnym wymiarze godzin i z zarobkami na poziomie, który nie zapewnia stabilności finansowej. Długotrwałość sytuacji, w których finanse nie są stabilizowane, ma bardzo duże znaczenie dla braku poczucia bezpieczeństwa uchodźczyń. Taka niepewność finansowa doprowadza je do chronicznego stresu i lęków, a przez to utrudnia efektywną adaptację do nowych warunków życia i nowych warunków pracy. Ta grupa rozmówczyń, którym udało się znaleźć odpowiednią na ten moment pracę i stabilne miejsce zamieszkania, coraz częściej dopuszcza do siebie myśli, że zostanie w Polsce na stałe. Ostatecznie tę decyzję uzależniają jednak od tego, jak będzie się rozwijać sytuacja w Ukrainie, jak dalej będą się przedstawiać ich możliwości finansowe i czy będą odczuwać lokalne wsparcie. Pomimo tego, że początkowo miały plany szybkiego powrotu do ojczyzny, zaczynają postrzegać Polskę jako miejsce, w którym być może uda im się zbudować życie od początku.

Poczucie bezpieczeństwa jest pewną psychologiczną potrzebą i w przeważającej większości badanych przeze mnie kobiet warunkiem refleksji nad własną sytuacją i całą biografią. Taka refleksja jest zaś konieczna do tego, żeby zacząć proces uczenia się z tej biografii (Alheit, 1994). Według Mezirowa (1991) zaś uczenie się rozpoczyna się od tzw. „dezorientujących dylematów", czyli sytuacji, które rozbijają dotychczasowe sposoby postrzegania świata, a tym samym poczucie bezpieczeństwa. Doświadczenie wojny i uchodźstwa zmusza kobiety do niejakiego przedefiniowania, zmiany postrzegania własnej tożsamości, pełnionych przez siebie ról społecznych i dotychczasowych wyobrażeń o przyszłości. Jednak także on wskazuje na to, że proces transformacji doświadczeń jest możliwy wtedy, kiedy jednostka znajduje się w warunkach umożliwiających dialog i refleksję, czyli w warunkach bezpieczeństwa. Potwierdzają to także wypowiedzi badanych przeze mnie kobiet. Uczenie się moich rozmówczyń jest

oparte także na rozwijaniu wglądu w sytuacje kryzysowe, które przeżyły, i w oddziaływanie tych sytuacji na ich emocje, postawy życiowe i zachowania.

Z przeprowadzonych przeze mnie rozmów jednoznacznie wynika, że wsparcie psychologiczne ma bardzo duże znaczenie dla uchodźczyń w ich procesach radzenia sobie z doświadczeniami wojny i przymusowej migracji. W wypowiedziach kobiet często wybrzmiewa fakt, że doświadczyły one zdarzeń o charakterze traumatycznym, które, jak zaznaczają, miały wpływ na ich obecną kondycję psychiczną oraz utrudniają im codzienne funkcjonowanie. Kobiety wskazują także, że jakaś forma pomocy psychologicznej jest im bardzo potrzebna, czasami upatrują w niej jednej możliwości uporania się z trudnymi emocjami, lękiem czy poczuciem zagubienia. Bardzo dużą przeszkodą jest bariera językowa. Kilka z moich rozmówczyń uczestniczyło już w spotkaniach terapii grupowej, a nawet w spotkaniach indywidualnych, jednak stosowany tam specjalistyczny język był często niezrozumiany, nawet po uzyskaniu tłumaczenia. Przez to kobiety w ogóle nie nawiązały efektywnego kontaktu z terapeutą, czuły się wykluczone i sfrustrowane. Poza barierą językową efektywne korzystanie ze wsparcia psychologicznego utrudnia kobietom również ich wewnętrzny opór. Kilka z moich rozmówczyń mówi o strachu przed otwarciem się przed nieznajomymi i byciem ocenianą. Jednak wsparcia psychologicznego nie stanowią jedynie specjalistyczne formy oddziaływań. Dla wielu uchodźczyń to bliscy są najważniejszym źródłem tego wsparcia. Dają oni poczucie przynależności, akceptacji i zrozumienia. W rozmowach, które przeprowadziłem, pojawił się też aspekt rytuałów sprawiania, aby dni w nowych okolicznościach były przewidywalne i uporządkowane. Rutyna daje w tym kontekście poczucie kontroli nad bardzo chaotyczną nową rzeczywistością i rozładowuje napięcie emocjonalne.

Temat nabywania odporności psychicznej w wyniku wcześniejszych doświadczeń życiowych wielokrotnie pojawiał się podczas moich analiz. Proces ten polega na stopniowym rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami, stresem i przeciwnościami losu poprzez bezpośrednie konfrontowanie się z nimi w codziennym życiu. Doświadczenia, które wymagają mierzenia się z trudnymi emocjami lub wydarzeniami, rozwijają ważne kompetencje wzmacniające odporność psychiczną. Przede wszystkim uczą pewnej elastyczności emocjonalnej – zdolności do dostosowywania się do zmian i akceptowania rzeczywistości, której nie jesteśmy w stanie w pełni kontrolować (Bonanno, 2004).

Ważnym aspektem budowania odporności psychicznej jest umiejętność radzenia sobie z porażkami. Sytuacje trudne, wiążące się ze stratą lub niepowodzeniem, mogą – jeśli są odpowiednio przetworzone – stać się źródłem wiedzy i siły, a nie czynnikiem prowadzącym do załamania (Neenan, 2018). Każde przezwyciężone wyzwanie może zwiększać poczucie skuteczności i pewności siebie. Równie ważnym elementem wzmacniającym odporność psychiczną jest rozwój poczucia kontroli nad własnym życiem. Tego rodzaju sprawczość stanowi fundament poczucia bezpieczeństwa psychicznego (Rotter, 1966). Zjawisko odporności psychicznej wiąże się z psychologicznym pojęciem rezyliencji. Pojęcie to odnosi się do zdolności adaptacyjnych jednostki w obliczu stresu, traumy, kryzysów czy przeciwności losu. Nie oznacza braku cierpienia czy stresu, ale zdolność do powrotu do równowagi psychicznej po trudnych doświadczeniach (Masten, 2001). Rezyliencja oznacza zdolność do przystosowywania się do zmian, elastycznego reagowania na nowe okoliczności, zarządzania swoimi trudnymi emocjami i podejmowania działań pomimo tego, że pojawiają się trudności. Jak wskazują badania, osoby posiadające cechy rezyliencji mają silne poczucie sprawczości (Bandura, 1997).

Dla moich rozmówczyń edukacja, zarówno ich własna, jak i ich dzieci, jest bardzo ważną kwestią. Dla większości kobiet dostęp do systemu edukacji wydaje się podstawą integracji i adaptacji w nowym społeczeństwie. Ponadto daje oczywiście realną szansę na rozwój osobisty i zawodowy. Edukacja własna moich rozmówczyń, jak i edukacja ich dzieci, może stać się narzędziem odbudowywania ich przerwanej narracji biograficznej. Kobiety, podejmując wcześniej wymienione działania edukacyjne, próbują jednocześnie przywrócić sens i ciągłość życia (Alheit i Dausien, 2002). Decyzje edukacyjne kobiet są więc osadzone w ich indywidualnych biografiach, na które składają się ich życiowe doświadczenia, role społeczne, jakie pełnią, wzorce kulturowe i tożsamościowe, którymi są otoczone i które kształtowały je na przestrzeni lat (Alheit, 2002).

Uchodźczynie wskazują, że dostęp do opieki zdrowotnej jest dla nich jedną z ważniejszych potrzeb. Kobiety potrzebują zarówno możliwości skorzystania z podstawowej opieki zdrowotnej, jak i świadczeń specjalistycznych. Świadomość przysługującej pełnej opieki zdrowotnej ma bardzo duże znaczenie dla ich samopoczucia w kraju przyjmującym i poziomu ich integracji ze społeczeństwem tego kraju.

6.3. Uczenie się ukraińskich uchodźczyń w działaniu przez opracowywanie strategii radzenia sobie z życiem na uchodźstwie

6.3.1. Budowanie swoich sieci wsparcia społecznego

Wykres 18 . Budowanie swoich siebi wsparcia społecznego

Opracowanie własne



Rozmówczynie w różny sposób przechodzą proces adaptacji w Polsce. Jednym z najważniejszych elementów tej adaptacji, o których opowiadały, jest tworzenie sieci wsparcia, czyli budowanie relacji z ludźmi, którzy mogą im w jakiś sposób pomóc. Te uchodźczynie, które już wcześniej miały znajomych w Polsce, bardzo łatwo poradziły

sobie z początkami życia w obcym kraju. Większość jednak musiała budować relacje od początku, już po przyjeździe. Wszystkie z kobiet miały potrzeby uzyskania wsparcia w załatwianiu spraw urzędowych, mieszkaniowych oraz spraw związanych z zatrudnieniem. Rozmówczynie podkreślały, jak bardzo taka pomoc jest ważna, zwłaszcza na samym początku, kiedy jest im najtrudniej funkcjonować w nowym otoczeniu. Te kobiety, które żyją w przekonaniu, że są zdane tylko na siebie, dużo wolniej radzą sobie z adaptacją, a sytuacja migracji jest dla nich o wiele bardziej stresująca.

Choć w tej pracy omówiono już trudności związane z integracją i budowaniem nowych relacji, nie sposób pominąć faktu, że mimo tych przeszkód większość rozmówczyń bardzo stara się odnaleźć w Polsce i nawiązać pomocne dla nich kontakty. Kobiety, pomimo tego, że mierzą się z barierami językowymi, kulturowymi i społecznymi, starają się tworzyć wokół siebie sieci wsparcia, ponieważ chcą one być dla nich warunkiem sprawnego funkcjonowania w Polsce.

Karina często zastanawia się, jak wyglądałoby jej życie w Polsce, gdyby razem z nią znajdowali się tutaj jej bliscy. Sądzi, iż to znacznie ułatwiłoby jej codzienne życie i dało duże poczucie bezpieczeństwa. W całym jej życiu bardzo ceniła sobie osoby, które ją wspierały i na które mogła liczyć w trudnych chwilach. Uważa jednak, że budowanie relacji w obcym kraju jest dla niej bardzo trudne. Nie potrafi wyobrazić sobie, że mogłaby kiedyś zaufać całemu społeczeństwu i poczuć się w Polsce jak we właściwym miejscu. Pomimo tych trudnych doświadczeń stara się być otwarta i szuka osób, z którymi łatwiej jest jej porozmawiać, aby poczuć choć trochę większą przynależność do polskiego społeczeństwa. Karina właśnie w relacjach i w ludzkiej życzliwości, w którą bardzo wierzy, widzi szansę na ewentualne zbudowanie w Polsce czegoś odrobinę podobnego do domu.

> *Byłoby mi na pewno dużo prościej, gdybym miała tutaj bliskie osoby. Zawsze żyliśmy jednak razem, mogliśmy na siebie liczyć. Z moją siostrą, z moimi przyjaciółkami — zawsze mnie wspierały. To jest bardzo ważne, żeby mieć obok kogoś, kto cię rozumie i kto cię pocieszy, kiedy się coś złego dzieje. Ale tutaj, żeby tak móc się przed kimś szczerze otworzyć, bardzo trudno się nawiązuje znajomości, kiedy jest się tą przyjazdną osobą. Poza tym jeszcze zostaje język. Nie mamy takiego porozumienia. Ja nie rozumiem do końca tego, jak wy tutaj funkcjonujecie w tej kulturze, a bardzo chciałabym mieć relacje, które wspierają.* (Karina)

Daria także wielokrotnie wraca do tematu relacji i znajomości, które nawiązała w Polsce. Ona jednak podkreśla, jak bardzo dużo dały jej te stworzone tutaj więzi. Do dzisiaj korzysta ze wsparcia emocjonalnego i praktycznego, jakie dają jej tutaj stworzone

znajomości. Początkowo życie na uchodźstwie oznaczało dla niej codzienną walkę z nowym językiem, z nieznaną kulturą, tęsknotą za domem, z nieumiejętnością poradzenia sobie w kwestiach administracyjnych i praktycznych. Teraz jednak ma przy sobie ludzi, którym ufa, którzy ją rozumieją i cały czas jej pomagają, jeśli stoi przed nią jakieś wyzwanie. Dzięki temu nie czuje się samotna. Uważa, że relacje społeczne są czymś więcej niż tylko znajomościami.

> *To taki most między tym, kim byłam, a tym, kim próbuję być teraz (...). Ludzie, których tutaj poznałam, bardzo dodają mi siły do życia. Myślę, że najtrudniejsze momenty na początku po przyjeździe przetrwałam dzięki nim. Cały czas się zastanawiam, jak wyglądałoby moje życie, gdyby nie ludzie, którzy tak bardzo mi pomagają, jakbym ich nie spotkała. No nie wiem, sama szczerze mówiąc. Wcześniej, kiedy mieszkałam w Ukrainie, nie przywiązywałam aż tak dużej wagi do znajomości, raczej liczyła się tylko moja rodzina. Teraz to się bardzo zmieniło. Wystarczy tylko rozmowa z kimś, a już to jest takie budujące — to poczucie, że ktoś rozumie i komuś można zaufać.* (Daria)

Alina przypisuje niebagatelne znaczenie kontaktom z przyjaciółmi, którzy zostali w Ukrainie. Dzieli ich teraz duża odległość, jednak kobieta regularnie prowadzi rozmowy przez telefon lub inne komunikatory. Zdarza im się rozmawiać nawet codziennie, jeśli odczuwa taką potrzebę. Takie kontakty dają jej poczucie ciągłej bliskości z ważnymi dla niej osobami i otuchy. Alina zostawiła za sobą bardzo dużą część swojego życia. Chciała to zrobić i rozpocząć wszystko od początku, jednak pewne fragmenty jej przeszłości są dla niej bardzo cenne. Relacje z przyjaciółmi należą do tych cennych wartości, które Alina chciałaby ocalić. Kobieta przyznaje, że nic nie zastąpi fizycznej obecności przyjaciół, ale w obecnej sytuacji rozmowy telefoniczne są dla niej na wagę złota. W wielu momentach, w których czuła się całkowicie przytłoczona nową rzeczywistością i nie potrafiła podjąć żadnej decyzji, prosiła przyjaciół o porady, całkowicie ufając w to, że okażą się one pomocne.

> *Najgorsze jest dla mnie to, że moi najbliżsi przyjaciele zostali w Ukrainie. To oni zawsze byli przy mnie, dawali mi siłę i wsparcie, kiedy było ciężko. Teraz dzieli nas ogromna odległość, ale mimo to ciągle są ze mną – choćby przez telefon. Codziennie rozmawiamy, albo piszemy krótkie wiadomości i to jakoś sprawia, że czuję, że nie jestem sama, że te najważniejsze osoby nie zapominają o mnie kiedy mnie po prostu nie ma.* (Alina)

Natasza podkreśla, jak ważna jest dla niej rodzina — mąż i syn. To osoby, które dają jej największe wsparcie. Dzięki nim znajduje też siłę, żeby radzić sobie z codziennymi problemami życia na uchodźstwie. Pierwsze chwile po przyjeździe do Polski były dla niej bardzo trudne i rozczarowujące. Gdyby nie obecność najbliższych jej

osób, zapewne nie miałaby motywacji do tego, żeby te trudności przezwyciężać i działać pomimo nieprzychylności społeczeństwa. To właśnie dla swojego syna stara się zrobić wszystko, żeby zmienić nastawienie polskiego społeczeństwa do nich jako Ukraińców. Niezwykle ceni relacje oparte na wzajemności i szacunku, ponieważ mąż i syn są dla niej osobami, na których opiera cały swój świat. Jest gotowa zrobić dla nich wszystko, ale jest też pewna tego, że oni zrobiliby to samo dla niej.

> *Nie ma dla mnie nic i nikogo ważniejszego niż mój mąż i syn, syn w szczególności. Oni mi dają bardzo dużo siły, wspierają mnie. Mój syn każdego dnia się tego uczy, że rodzice też mają emocje, które często trzeba wesprzeć. Po prostu my zawsze możemy na siebie liczyć. Teraz to jest dla mnie najważniejsze, żeby mój syn mógł żyć spokojnie i szczęśliwie, żeby się nie stykał z takimi reakcjami społecznymi, z jakimi ja się zetknęłam. Chcę, żeby zawsze miał odwagę, dlatego ja jestem odważna, żeby mu dawać dobry przykład, i myślę, że odważnie sobie radzę też z tą społeczną niechęcią.* (Natasza)

Oksana to przykład osoby, która świetnie radzi sobie w Polsce, w dużej mierze dzięki wsparciu ludzi, na których może liczyć. Mimo że życie na obczyźnie niesie ze sobą sporo trudności, ona mówi, że te problemy nie są większe niż te, z którymi mierzyła się w Ukrainie. Najważniejsze dla niej było to, że już wiele lat przed uchodźstwem otworzyła się na nowe znajomości i zbudowała wokół siebie grupę wsparcia. Jak opowiada, kontakty, które nawiązała w Polsce podczas leczenia swojej córki, to nie tylko przyjaźnie, ale też praktyczne znajomości, które pomagają jej w codziennych sprawach, takich jak załatwianie pewnych formalności, ale też dają wsparcie emocjonalne, które jest dla niej bardzo ważne. Dzięki temu Oksana nigdy nie czuła się samotna ani zagubiona w nowym miejscu. Stworzenie tej bliskiej, zaufanej społeczności sprawiło, że życie w Polsce od początku wydawało się jej bardzo naturalne, a ewentualne trudności – kolejnymi wyzwaniami, które można pokonać. Różnice kulturowe i językowe nie są dla niej przeszkodą nie do pokonania, bo ma wokół siebie osoby, które ją rozumieją i chętnie wspierają. To daje jej poczucie przynależności i stabilności, które są bardzo ważne, gdy zaczyna się życie w nowym kraju.

> *Mam wokół siebie zaufanych, pomocnych ludzi – zarówno Polaków, jak i innych uchodźców – którzy sprawiają, że nie czuję się samotna ani zagubiona. Wspieramy się nawzajem, dzielimy doświadczeniami i pomagamy sobie w codziennych sprawach. To daje mi ogromne poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Dzięki temu życie tutaj wydaje się prostsze, a ja mogę się rozwijać, planować przyszłość i po prostu czuć się dobrze.* (Oksana)

Wsparcie, które Nadia otrzymuje od społeczności studenckiej na uczelni bardzo dużo jej daje. Ważne są dla niej kontakty z innymi studentami, którzy przeżywają podobne sytuacje jako uchodźcy. Widzi w nich przykłady tego jak radzić sobie ze stresem i niepewnością, z którą żyją na co dzień. Wspólne rozmowy i wzajemna pomoc w nauce sprawiają, że łatwiej odnajduje się w nowym otoczeniu. Nie mniej ważne jest dla niej wsparcie ze strony rodziny, zwłaszcza rodziców. Mówiła, że ich emocjonalne wsparcie daje jej poczucie stabilności i pomaga lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, które czasami pojawiają się podczas życia w Polsce. Rodzice, mimo że są daleko, potrafią dostrzec jej potrzeby i dodać otuchy. Dzięki ich miłości i wsparciu Nadia zawsze czuła się silniejsza i bardziej gotowa, by stawiać czoła trudnościom, a w obecnej sytuacji jeszcze wyraźniej to zauważa. Rozbudowywanie sieci wsparcia o społeczność studencką i silne osadzenie w relacjach rodzinnych daje Nadii pewność, że nie jest sama i staje się dla niej bardzo ważną strategią przetrwania. Dzięki temu czuje się pewniej, zachowuje większą równowagę emocjonalną i nie tylko potrafi przetrwać, ale również rozwijać się w nowym, otoczeniu społeczno-kulturowym.

> *Wśród moich znajomych nie czuję się obca. Razem przeżywamy codzienne trudności, uczymy się, rozmawiamy i śmiejemy. Dzięki nim Polska wydaje mi się mniej obca i bardziej przyjazna. Moi koledzy ze studiów nigdy nie dali mi odczuć, że jestem kimś „innym" czy „gorszym". Wręcz przeciwnie – wspierają mnie, pomagają, gdy czegoś nie rozumiem i dbają, żebym czuła się częścią grupy. (...) Dużo wsparcia dają mi też moi rodzice. Nawet jeśli jesteśmy daleko od siebie, ich słowa, troska i wiara we mnie pomagają mi radzić sobie z trudnymi emocjami związanymi z byciem uchodźcą. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć i że mnie rozumieją.* (Nadia)

Julia należy do tych osób, które w nowym kraju nie próbują budować swojej sieci wsparcia. To właśnie brak bliskich relacji i kontaktów znacząco utrudnia jej radzenie sobie z wyzwaniami związanymi z uchodźstwem. Unika nawiązywania nowych znajomości i nie angażuje się w życie lokalnej społeczności, przez co często czuje się samotna i odizolowana. Brak osób, na które mogłaby liczyć – zarówno w sprawach praktycznych, jak i emocjonalnych – pogłębia jej trudności. Julii jest bardzo trudno odnaleźć się w nowym miejscu, a drobne problemy, które dla innych nie są wielką przeszkodą, dla niej stają się ogromnym wyzwaniem. Bariery językowe, codzienne obowiązki czy adaptacja bez wsparcia bliskich lub choćby zaufanych znajomych bardzo ją przytłaczają. Co ważne, Julia nie wykazuje chęci ani potrzeby korzystania z pomocy psychologicznej, która mogłaby pomóc jej lepiej radzić sobie z emocjami i traumą

związaną z uchodźstwem. Zamknięcie się w sobie i brak otwartości na wsparcie z zewnątrz bardzo mocno pogłębiają jej poczucie bezradności.

> *Może inni sobie radzą, ale ja nie potrafię. Czuję się tutaj jak ktoś obcy, samotna i coraz bardziej zmęczona tą całą sytuacją. Wszyscy mówią, że wsparcie od innych pomaga, ale ja nie mam siły, żeby poznawać nowych ludzi i szukać kogoś, kto mnie zrozumie. To wymaga dużo pracy, a ja już nie mam energii. (...) Może gdybym miała kogoś bliskiego tutaj, byłoby łatwiej, ale nie potrafię się otworzyć, zaufać i zacząć wszystko od nowa.* (Julia)

Choć w zależności od sytuacji życiowej kobiety przechodzą proces budowania sieci wsparcia społecznego inaczej (zależy to od ich wcześniejszych doświadczeń, zasobów psychicznych, i osobowości), wspólnym mianownikiem dla większości z nich jest potrzeba tworzenia relacji, które dają poczucie bezpieczeństwa, przynależności i wsparcia emocjonalnego. Przez nawiązywanie relacji społecznych kobiety mogą rekonstruować swoją tożsamość i poczucie przynależności w nowych warunkach życiowych (Alheit, 1994). Dla części rozmówczyń bardzo istotne znaczenie mają kontakty z rodziną i znajomymi, zarówno tymi którzy już wcześniej mieszkali w Polsce, ponieważ to oni najczęściej pełnią rolę pierwszego punktu odniesienia, jak i tymi, którzy zostali w Ukrainie, będącymi łącznikami między „utraconym" a „nowym" życiem na obczyźnie. Innym ważnym tematem jest trudność w nawiązywaniu nowych znajomości i budowaniu bliskich relacji w Polsce. Kilka z kobiet – jak Karina czy Julia – podkreśla, że mimo świadomości, jak ważne są kontakty z ludźmi, nie zawsze wiedzą, jak je nawiązać. Przeszkodami stają się dla nich: bariera językowa, różnice kulturowe, brak zaufania do innych czy obawa przed odrzuceniem. Jednak wiele kobiet potrafiło zbudować wokół siebie krąg wspierających osób. Przez doświadczenie bycia w uporczywej izolacji te kobiety transformują swoje sposoby rozwijania relacji społecznych (Mezirow, 1991), co doprowadza je do umiejętności tworzenia własnych sieci wsparcia. Daria, Oksana, Nadia, Natasza czerpały wsparcie od innych uchodźców, Polaków, jak i bliskich z Ukrainy, i często takie kontakty stawały się dla nich podstawą, na której budowały swoje nowe zwyczaje funkcjonowania. Takie relacje łagodzą ich stres związany z przebywaniem w obcym kraju i pomagają zadbać o poczucie emocjonalną równowagi, ciągłości i sensu ich obecnego życia.

Różnorodność doświadczeń bohaterek wskazuje na to, że budowanie sieci wsparcia społecznego jest procesem jednocześnie bardzo indywidualnym – w dużej mierze zależnym od gotowości do otwarcia się na innych; jak i procesem mającym dla kobiet pewne cechy wspólne – utrzymywanie sieci wsparcia, niezależnie od tego, czy jest to rodzina, przyjaciele, czy lokalna społeczność, powoduje że kobiety czują się silniejsze,

bezpieczniejsze i bardziej zmotywowane do działania – akceptują to, że nowe, niełatwe doświadczenia są częścią ich biografii, przez co odbudowują swoje poczucie sprawczości w nowym środowisku (Alheit, 1994). Brak takich relacji – jak w przypadku Julii – może prowadzić do pogłębiającego się poczucia izolacji i bezradności. Ponadto brak wsparcia społecznego ogranicza jej możliwości zrewidowania znaczeń nadawanych do tej pory ważnym dla niej relacjom, a także podejmowanie działań i decyzji funkcjonując już w nowym społeczeństwie (Mezirow, 2000).

W doświadczeniach badanych ukraińskich uchodźczyń wojennych wyraźnie widoczne są mechanizmy wpisujące się w teorię wzrostu potraumatycznego, która zakłada, że w wyniku przeżycia silnie stresujących lub traumatycznych wydarzeń jednostka może doświadczyć pozytywnych zmian w różnych obszarach życia (Calhoun i Tedeschi, 2007). Kobiety te, mimo doświadczeń wojny, straty i przymusowej migracji, często podejmują działania, które pomagają im przetrwać i prowadzą do rozwoju nowych kompetencji, silniejszych relacji interpersonalnych i głębszego poczucia sensu. Budowanie sieci wsparcia społecznego – poprzez nawiązywanie relacji z innymi uchodźczyniami, lokalną społecznością czy instytucjami jest dla nich strategią radzenia sobie z trudnościami i narzędziem odbudowania własnej tożsamości i wzmacniania poczucia sprawczości. Dla wielu z nich relacje te mają silnie emocjonalny charakter – pozwalają im poczuć, że nie są same, że mogą być potrzebne innym, a także że są w stanie wpływać na swoje życie mimo dramatycznych okoliczności. W tym sensie proces tworzenia sieci wsparcia można postrzegać jako przejaw wzrostu potraumatycznego, który – jak zauważają Calhoun i Tedeschi (2007) – nie polega na „powrocie do stanu sprzed traumy", ale na głębokiej, pozytywnej transformacji osobistej wynikającej z jej przeżycia.

6.3.2. Podejmowanie prób zbudowania większej stabilności finansowej

Wykres 19 . Podejmowanie prób zbudowania większej stabilności finansowej

Opracowanie własne



Wiele z narratorek podejmuje pracę w sektorze opieki, handlu czy usługach sprzątających, jednak nie traktują takich rozwiązań jako satysfakcjonujących na stałe. Mają one motywację, żeby się dalej rozwijać i dzięki temu osiągnąć za jakiś czas większą stabilizację finansową. Bardzo duże znaczenie ma dla nich nauka polskiego, ponieważ

dzięki znajomości języka otwierają się przed nimi szanse na lepiej płatną i bardziej satysfakcjonującą pracę. Niektóre z kobiet uczestniczą w kursach i szkoleniach, realizowanych najczęściej w miejscach pracy. W rozmowach pojawił się też temat nostryfikacji dyplomów zdobytych w Ukrainie, jako czynnika utrudniającego ich rozwój zawodowy w Polsce.

Karina już od jakiegoś czasu myśli o zmianie pracy. Bardzo chciałaby znaleźć takie zatrudnienie, które dałoby jej większe bezpieczeństwo finansowe, a przy tym umożliwiło jej zawodowy rozwój. Jej największym marzeniem jest praca w wyuczonym zawodzie, ale na razie jest to całkowicie niemożliwe. Karina nie mogłaby teraz znaleźć pracy w sektorze oświaty, dlatego że jej dyplom nie jest jeszcze uznawany w Polsce. Ponadto bardzo istotną przeszkodą jest niedostateczna znajomość języka polskiego, pomimo tego, że kobieta bardzo stara się intensywnie uczyć tego języka. Jednocześnie ze względu na to, że praca, jaką teraz wykonuje, zapewnia jednak dochód, dzięki któremu ona i jej dzieci mogą żyć w Polsce, czuje się skazana na tę pracę.

> *Właściwie teraz przede wszystkim ja nas utrzymuję, nie mogłabym sobie teraz zrezygnować z pracy. I to prawda, że praca na linii produkcyjnej w ogóle nie jest ciekawa. Nigdy nie wyobrażałam sobie siebie na takim stanowisku. Nawet kiedy w moim zawodzie, kiedy jeszcze mieszkałam w Ukrainie, miałam największe kryzysy, to nie myślałam, że trafię do takiego zakładu. No ale teraz muszę się tego trzymać, bo, tak jak powiedziałam, to nam daje utrzymanie.* (Karina)

Daria podczodzi z entuzjazmem do pracy sprzedawczyni jaką obecnie wykonuje. Bardzo dobrze się tam czuje i ma wrażenie, że znalazła się w odpowiednim miejscu. Ceni sobie codzienny kontakt z klientami i to, jak układa się jej współpraca z innymi pracownikami. Ponadto cały czas może się uczyć czegoś nowego, uczestniczyć w szkoleniach i żyć wyobrażeniem, że kiedyś będzie awansować na wyższe stanowisko, co daje jej bardzo dużą satysfakcję. Dzięki wspomnianym szkoleniom rozwija się w takich obszarach, jak zarządzanie zespołem, obsługa systemów sprzedażowych i skuteczna komunikacja z klientami. Nauka sprawia jej bardzo dużą przyjemność i ciągle czuje się zmotywowana do tego, żeby iść dalej. Znajomość języka polskiego uważa za bardzo istotny aspekt swojej pracy, teraz może swobodnie rozmawiać z ludźmi i wykorzystywać to, czego nauczyła się na kursach.

> *To praca bardzo dużo mi daje, naprawdę trafiłam do dobrego miejsca i zarobki też są bardzo dobre, jak na te moje możliwości teraz, chociaż oczywiście ja cały czas żyję tym marzeniem, że jestem zdolna do czegoś więcej i że jak się przyłożę, jak naprawdę poświęcę czas, to będzie możliwe. No ale*

nawet jeśli nie, to finansowo dajemy sobie dobrze radę. Wiem, że muszę się cały czas uczyć. (Daria)

Obecnie Alina nie ma stałej pracy, co jest dla niej dużym problemem. Mimo to nie traci nadziei – chce wykorzystać swoje doświadczenie biznesowe, które zdobyła w Ukrainie, żeby kiedyś założyć własną firmę w Polsce. Wie jednak, że czeka ją jeszcze dużo pracy, zanim to się uda. Teraz stara się dobrze poznać polski rynek – obserwuje, co jest popularne, sprawdza, czego potrzebują klienci i dowiaduje się, jakie formalności trzeba załatwić, żeby założyć firmę. Jest świadoma tego, że jej pomysł to dopiero początek, ale żeby się udał, Musi lepiej poznać przepisy, zasady działania firm i nawiązać przydatne kontakty. Intensywnie uczy się też języka polskiego, bo wie, że bez dobrej znajomości języka trudno będzie jej poprowadzić firmę. Na razie jednak nie ma stałej pracy, co jest w jej obecnej sytuacji bardzo kłopotliwe.

W Polsce muszę najpierw lepiej poznać, jak działa biznes i rynek, zanim zrobię coś poważnego. Mam nadzieję, że kiedy już się tego nauczę, będę mogła wykorzystać swoje doświadczenie z Ukrainy. Chciałabym kiedyś założyć tutaj swoją firmę. Dzięki temu mogłabym żyć spokojniej, myślę że zarobiłabym coś więcej, a na pewno czuła bym się bardziej niezależna. Wiem, że przede mną jeszcze długa droga, ale muszę to jakoś przetrwać. (Alina)

Natasza zawsze czuła potrzebę tego, aby nie ustawać w swoim rozwoju zawodowym, bez względu na to, gdzie mieszkała – czy w swoim kraju, czy na obczyźnie. Praca ma jej zapewnić stabilne utrzymanie i jest to dla niej oczywista motywacja podejmowania pracy, ale wykonywanie swojego zawodu uważa także za szansę na ciągłą naukę, dowiadywanie się wielu istotnych rzeczy o samej sobie, swojej tożsamości i osobowości. Teraz, kiedy mieszka w Polsce już od pewnego czasu, myśli, że najtrudniejsze doświadczenia związane z funkcjonowaniem w polskim środowisku zawodowym jako psycholog ma już za sobą. Chociaż cały czas dostrzega wiele trudności w kontaktach z innymi psychologami i klientami, to czuje się już znacznie pewniej i myśli o przyszłości z większym spokojem. Jednak praca w Polsce jest dla niej o wiele trudniejsza niż była w ojczystym kraju. To tutaj właśnie musiała zmierzyć się z barierą językową, bardzo trudnym środowiskiem zawodowym i długim oczekiwaniem na uznanie jej dyplomu na polskim rynku pracy. Natasza podkreśla jednak bardzo mocno, że nie chce się zatrzymać, choć nie odpowiada jej też presja, którą czuje, że jako Ukrainka powinna szkolić się dwa razy więcej niż inni. Planuje oczywiście rozwijać się dalej, brać udział w szkoleniach, ale chce to robić na własnych zasadach i według własnej intuicji.

Teraz już właściwie mogę powiedzieć, że udało mi się uzyskać tutaj trochę stabilności zawodowej, że już nie jestem takim wyrzutkiem, że już nie muszę się dopraszać o każdego klienta. No całą rodziną czujemy się tutaj znacznie bezpieczniej niż na początku. Wprawdzie różnice w pracy tutaj a w pracy w Ukrainie są ogromne, cały czas muszę w jakiś sposób udowadniać, że nie zajmuję się tym, czym się zajmuję, przez jakiś przypadek. No ale zarobki są w porządku, razem z mężem normalnie już zarabiamy i to jest wielka ulga. (Natasza)

Praca daje Oksanie siłę i sens w życiu. Cieszy się, że robi coś, co pozwala jej się rozwijać i jednocześnie pomagać innym. Dla niej to ważny sposób na zarabianie pieniędzy, ale także, zaznacza, że jest wdzięczna losowi za to, że wiedzę, którą zdobyła w najtrudniejszym momencie jej życia – podczas leczenia córki, które ostatecznie nie przyniosło upragnionych rezultatów – może wykorzystać tak, żeby jednocześnie pomagać innym w walce o zdrowie i sobie w procesie przystosowywania się do życia w Polsce. Cały czas stara się uczyć czegoś nowego i iść do przodu. Choć nie wie, co przyniesie przyszłość, podchodzi do niej z nadzieją. Wie, że dopóki może pracować i czuć się potrzebna swojej rodzinie, poradzi sobie już ze wszystkim.

Czuję, że mam dużo szczęścia, bo mogę pracować w miejscach, które pozwalają mi się rozwijać i dają poczucie, że to, co robię, ma sens. Każdego dnia widzę, że moja praca pomaga innym – dzięki temu naprawdę czuję się potrzebna i spełniona. Ale też nie na wyrost, bo myślę że dużo osób mogłoby mnie zastąpić. Ale widzę, że to, co daję od siebie, naprawdę się przydaje. W odnalezieniu się po migracji taka stabilna i w miarę pewna praca jest bardzo ważna. Jestem przekonana, że w razie czego dużo osób by mi tutaj pomogło, bo tak było jak zdecydowaliśmy się tutaj przeprowadzić, ale na razie naprawdę jest bardzo dobrze tak jak jest. Jestem częścią czegoś większego, organizacji która już ma swoją stabilną opinię i mogę spokojnie skupiać się też na swoim życiu rodzinnym, a dla mojej rodziny to ma bardzo duże znaczenie. (...) Mam cel i wiem, że to, co robię, ma wartość – nie tylko dla mnie, ale też dla innych. (Oksana)

Nadia dużo myśli poświęca przyszłości i swoim planom. Stara się podejść do swojego przyszłego życia w Polsce bardzo świadomie. Podkreśla, że skoro uczy się w tym kraju i zdecydowała się na przejście całych studiów w Polsce, chce też przygotować się na ewentualną pracę w Polsce. Jest świadoma tego, że bardzo ważna będzie dobra znajomość języka polskiego i kontakty zawodowe, dlatego już teraz kładzie na to duży nacisk. W tym momencie Nadia mówi po polsku już dosyć płynnie, a ponadto radzi sobie z przyswajaniem wiedzy w języku polskim, czyta specjalistyczną literaturę i słucha wykładów. Jednak codziennie stara się poświęcić chwilę na to, żeby udoskonalić swoje zdolności w tym języku. Podkreśla, że chce całkowicie swobodnie mówić po polsku w

pracy, bo to dla niej droga do wszelkich możliwości. Wiąże swoją przyszłość z branżą artystyczną, bierze więc udział w wydarzeniach kulturalnych i warsztatach. Dzięki temu bardzo zbliża się do polskiej kultury i obyczajowości, co pozytywnie wpływa na jej proces adaptacji i integracji z polskim społeczeństwem. Sądzi, że w jej zawodzie znajomości są bardzo ważne, dlatego korzysta z każdej okazji, żeby budować swój wizerunek w środowisku.

> *Staram się wszystko dobrze na przyszłość zaplanować. Same studia to jest jednak za mało, przynajmniej w tej branży, którą chciałabym się zajmować. Dlatego dla mnie to jest bardzo ważne, żeby się jakoś do tego przygotować. Nauka jest już dla mnie tutaj bardzo przyjemna, lubię to robić, ale na tym się nie kończy. Muszę starać się ogarnąć, co będzie dalej. Cały czas uczę się polskiego, wiem, że bez języka nigdzie się nie ruszę i z nikim ważnym się tak naprawdę nie zapoznam. A jeśli chcę się zawodowo tutaj też rozwijać, a nie tylko osiąść w jakiejkolwiek pracy, no to staram się nie przesypiać żadnego dnia. Zbieram kontakty, bo to mi się może w przyszłości bardzo przydać.* (Nadia)

Julia bardzo chciałaby zdobyć lepszą i stabilniejszą pracę, ale w tym momencie czuje się bezsilna. Pomimo tego, że pracę, którą obecnie wykonuje, może w każdym momencie stracić, to nie podejmuje się szukania bardziej satysfakcjonującego stanowiska. Opieka nad synkiem to teraz dla niej najważniejsza kwestia. Marzy o tym, żeby jej sytuacja finansowa dawała jej większe poczucie spokoju, ale – jak podkreśla – nie ma swobody, jakiej by potrzebowała, żeby podjąć decyzje, które doprowadziłyby ją do lepszej sytuacji. Zajmowanie się dzieckiem pochłania cały jej czas i energię, dlatego trudno jest jej skupić się na czymkolwiek innym. Julia czuje całkowitą nierównowagę między życiem domowym a zawodowym; na żadnej z tych sfer nie potrafi się skupić w pełni. Ponadto ma wrażenie, że stoi w miejscu i nie ma wpływu na swoją przyszłość w Polsce. Kobieta czuje się bardzo rozdarta, ponieważ z jednej strony chciałaby w pełni zadbać o swoje dziecko, ale z drugiej potrzebuje także skupić się na swoim życiu, żeby zacząć układać je od początku.

> *Nie wiem, co będzie w przyszłości, jak długo tam zostanę, ale teraz, tak jak już mówiłam, nie mogę szukać nowej pracy i po prostu nie mam na to czasu. Ja cały czas poświęcam małemu, uważam, że to jest dla niego teraz najważniejsze, żeby z nim była, bo obojgu nam jest bardzo trudno. Oczywiście każdy chciałby się rozwijać i mieć lepsze szanse, i ja też chciałabym. Jak mieszkałam w Ukrainie, to zaczęłam kurs i bardzo dobrze mi szło, ale teraz to jest niemożliwe, żeby w ogóle próbować znaleźć jakieś możliwości doszkalania dla siebie czy wybierać sobie oferty pracy. Dla mnie to jest naprawdę niemożliwe. Teraz dochodzą do mnie takie myśli, że ja zawsze właściwie byłam finansowo od kogoś zależna, od moich rodziców, mimo tego, że miałam już dziecko, to oni mi cały czas pomagali, a teraz oni już nie są w*

stanie. I zaczynam rozumieć, że ja też nie jestem w stanie sama tego pociągnąć, bo kiedy zostałam sama ze wszystkim, to sobie zupełnie nie radzę. (Julia)

Dla Kateriny również nauka języka polskiego jest czymś bardzo istotnym i motywującym. Ma nadzieję, że kiedy już opanuje ten język, to jej życie w Polsce będzie łatwiejsze i bardziej komfortowe. Podobnie jak pozostałe rozmówczynie podkreśla, że im lepiej będzie znała język, tym łatwiej będzie jej poczuć się pewniej w nowym kraju i zapewnić sobie większy wybór w ofertach pracy. Kobieta chciałaby za jakiś czas mieć możliwość znalezienia takiej pracy, która nie będzie tak mocno obciążająca fizycznie jak ta, którą obecnie wykonuje, a przy tym pozwoli jej lepiej zarabiać.

Ja mam nadzieję, że dzięki temu po prostu będzie mi za jakiś czas łatwiej na co dzień w pracy, że pojawią się jakieś znajomości, kontakty, a zawsze też ze znajomościami jest łatwiej sobie poradzić. Ja naprawdę zasługuję na to, żeby wykonywać lepszą pracę. Teraz muszę jakoś zagryźć zęby i to przeżyć, ale powiem panu, że jestem całkowicie wykończona, a o tym, ile płacą za to, to już nie wspomnę. Dobrze, że wspomaga nas mąż, bo byśmy sobie tutaj nie dali rady za taką wypłatę. No trzeba próbować, po prostu trzeba to jakoś przeżyć i próbować potem dalej się wykaraskać. (Katerina)

Poczucie stabilności finansowej wydaje się wielu z moich rozmówczyń wymarzonym celem życia w Polsce, końcem ich drogi, na którym będą mogły w końcu odetchnąć z ulgą i poczują kontrolę nad własnym życiem. Stabilność finansowa ma więc ogromne znaczenie dla ich samopoczucia psychicznego; są pewne tego, że poradzą sobie z podstawowymi wydatkami na życie, na przykład wyżywieniem, mieszkaniem, lekarzem. Zdecydowanie mniej wyobrażają sobie sytuacje, w których doświadczą problemów finansowych, a ich poczucie stresu z tym związane znacząco się obniża. Zazwyczaj też lepiej radzą sobie wtedy z codziennymi obowiązkami i nieoczekiwanymi, nagłymi trudnościami niż te rozmówczynie, które borykają się z ciągłym brakiem środków na zaspokojenie koniecznych potrzeb. Oksana i Natasza, jako kobiety, które zapewniły sobie już stabilność finansową w Polsce, łatwiej podejmują się nowych zadań i podejmują sprawniejsze działania dotyczące sfery prywatnej czy zawodowej. Dzięki temu też czują, że się rozwijają, a to z kolei powoduje, że mają większy wpływ na to, co się dookoła nich dzieje, i mniej boją się tego, jak może wyglądać ich przyszłość. Stabilniejsza sytuacja finansowa pomaga im też poczuć się wartościową i skuteczną osobą – ze względu na to, że dostrzegają, że udało im się poprawić swoje finanse, czują się dumne i spełnione. Niepewność finansowa i związany z nią stres mogą prowadzić do wypalenia, depresji, lęków i problemów ze snem, jak jest w przypadku Julii, czy Aliny.

Działania podejmowane przez narratorki, takie jak poszerzanie kwalifikacji, nauka języka polskiego, poszukiwanie lepszych prac, mają również wpływ na ich zdolność do podjęcia procesów uczenia się prowadzących do głębokiej zmiany w sposobie myślenia, postrzegania siebie i świata (Mezirow, 1991) i przez to również do aktywnego działania na rzecz poprawy sytuacji życiowej, czego przykładem jest postawa Darii, która dopiero w Polsce, po przeanalizowaniu swoich doświadczeń z życia w Ukrainie, gdzie dążyła przede wszystkim do zaspakajania potrzeb dzieci i męża, kosztem własnego czasu, zaczęła realizować się zawodowo.

6.3.3. Korzystanie z pomocy organizacji pozarządowych

Wykres 20 . Korzystanie z pomocy organizacji pozarządowych

Opracowanie własne



Dla wielu z uchodźczyń programy pomocowe, świadczone przez organizacje pozarządowe, stawały się pierwszymi krokami do bardziej świadomego poruszania się po normach panujących w Polsce; były to więc kroki do odbudowy życia uchodźczyń, początki ich rozwoju w Polsce i pierwsze akty ich sprawczości na nowym, zupełnie innym gruncie niż warunki, w jakich żyły w Ukrainie. Organizacje pozarządowe dały im możliwość korzystania z bezpłatnych kursów, wsparcia psychologicznego, poradnictwa prawnego, przez co łatwiej było im podejmować kolejne kroki w zakresie poszukiwania pracy, rozwijania swoich kompetencji, a także podejmowania decyzji dotyczących przyszłości ich i ich rodzin. Wiele kobiet wspomina, że pomoc prawników, którą otrzymały w kwestiach związanych z legalizowaniem swojego pobytu czy uzyskaniem statusu uchodźcy, bardzo im wtedy pomogła; dzięki temu, że były poprowadzone przez specjalistę, miały wrażenie, że nie wpadną w pułapki prawne, a ich prawa będą należycie przestrzegane. Uchodźczynie borykające się z bardzo dużym napięciem emocjonalnym, spowodowanym traumatycznymi doświadczeniami wojny, rozstaniem z rodziną czy szokiem związanym z wejściem w nową rzeczywistość społeczną i kulturową, mogły skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej. Nie wszystkie badane były na to gotowe, ponieważ przetwarzanie bardzo trudnych doświadczeń wymaga specyficznego otwarcia się na te doświadczenia, ale sama świadomość tego, że zawsze mogą z tego wsparcia skorzystać, jest dla nich bardzo znacząca. Kilka z narratorek wzięło udział w spotkaniach z psychologami, uczestniczyło w grupach wsparcia; niektórym bardzo one pomogły, a inne mają gorsze wrażenia w tym zakresie — szczegółowo omówiłem to zjawisko w jednym z poprzednich punktów dotyczących potrzeby wsparcia psychologicznego.

Karina bardzo docenia wsparcie merytoryczne, które otrzymała od organizacji pozarządowych. Po przyjeździe do Polski musiała zmierzyć się z poważnymi dla niej trudnościami administracyjnymi – starała się wtedy o legalizację swojego pobytu a potem o możliwość skorzystania z pomocy socjalnej. Jako uchodźczyni odczuwa dużo niedogodności kiedy musi poruszać się w polskim systemie administracyjnym. W tamtym momencie pracownicy fundacji, w której otrzymała wsparcie, pomagali jej w kompletowaniu i składaniu odpowiednich wniosków. Karina określa ich pomoc jako nieocenioną. Jest przekonana, że bez wsparcia zatrzymałaby się na pierwszych etapach załatwiania tych formalności. Wspomina też, że organizacje pozarządowe bardzo pomogły jej w kwestiach związanych z edukacją jej synów. Bardzo ważne było dla niej to, żeby dzieci szybko zaczęły adaptować się do polskiego systemu oświaty, ale też nie

straciły kontaktu z nauką w języku ukraińskim. Organizacje zapewniły im dodatkowe, nieodpłatne wsparcie – lekcje polskiego, korepetycje i pomoc w kontaktach w władzami szkoły.

> *Najtrudniejsze było dla mnie ogarnięcie wszystkich dokumentów. Trzeba było tego naprawdę mnóstwo zebrać, żeby móc się starać o zapomogi. To było dla mnie zupełnie niezrozumiałe co mam zrobić – nie wiedziałam, gdzie i jak się zgłosić, jakie papiery trzeba złożyć, żeby jakoś tutaj funkcjonować. Staraliśmy się o wsparcie socjalne, zarejestrowanie się w przychodni itd. Na szczęście takie młode dziewczyny z fundacji wszystko mi to tłumaczyły i pomagały wszystko zebrać i wypełnić. Moi synowie też dostali dużo wsparcia. Oni są w takim wieku, że szkoła jest dla nich bardzo trudna, co dopiero szkoła w innym kraju.* (Karina)

Dzięki uczestnictwu w grupie wsparcia dla ukraińskich uchodźców organizowanej przez lokalne stowarzyszenie, Daria poznała wiele życzliwych i pomocnych jej osób. Po pewnym czasie zawiązała tam też znajomości z Polakami którzy byli bardzo chętni do pomocy zarówno w zakresie wsparcia emocjonalnego, jak i przeprowadzenia Darii przez wszystkie formalne zawiłości organizowania życia w Polsce od podstaw. To właśnie dzięki tym ludziom kobieta zrozumiała, że mimo tego, że na początku życie w Polsce było dla niej trudne, to jednak ma tu wiele szans, żeby się rozwijać i żyć w atmosferze życzliwości i wsparcia. Bez tej pomocy mogłaby nie zauważyć wszystkich możliwości, które teraz ma. Najważniejsze dla niej było poczucie, że nie jest sama. Stowarzyszenie dało jej także dostęp do różnych kursów i szkoleń, które pomogły łatwiej odnaleźć się na nowym stanowisku pracy. Teraz żyje w poczuciu, że ma wsparcie, które pomaga jej i jej dzieciom żyć lepiej.

> *Poznałam tam świetnych ludzi, którzy – tak jak ja – przeszli przez trudne momenty, ale mimo wszystko chętnie dzielili się tym, co sami przeszli i czego się nauczyli. Dzięki temu zaczęłam chodzić na kursy, szkolenia, robić coś dla siebie. Zaczęłam się rozwijać i po prostu bardziej wierzyć w siebie.* (Daria)

Alina przedstawia swoją sytuację trochę inaczej niż reszta kobiet. Korzysta z pomocy organizacji pozarządowych, zwłaszcza w trudnym dla niej procesie szukania pracy, ale jej doświadczenia z tym wsparciem są raczej rozczarowujące. Z jednej strony stara się być otwarta na różne propozycje i korzystać z oferowanych szans, jednak często ma poczucie, że to, co dostaje, nie spełnia jej oczekiwań. Pomimo wielu prób wciąż nie udało jej się znaleźć pracy, która dawałaby jej poczucie bezpieczeństwa i spełniała potrzeby. Często miała wrażenie, że organizacje nie potrafią dobrze dopasować ofert do tego, czego naprawdę potrzebuje. Mimo obietnic i informacji o możliwościach, napotykała na przeszkody, które sprawiały, że proponowane stanowiska były dla niej

niedostępne lub po prostu nie doszło do jej zatrudnienia. Alina nie rezygnuje całkowicie z pomocy organizacji, ale czuje się zawiedziona, bo nadal nie ma stabilnej pracy, która pozwoliłaby jej poczuć się nieco pewniej w nowym kraju i była pomostem do realizacji marzeń o założeniu w przyszłości swojej działalności w Polsce.

> *Korzystam z pomocy różnych organizacji, bo naprawdę zależy mi na tym, żeby znaleźć normalną pracę i w końcu stanąć na nogi. Ale szczerze mówiąc, często czuję się zawiedziona. Niby są jakieś oferty, coś obiecują, a potem się okazuje, że to jednak nie dla mnie albo sprawa się rozmywa. Ciężko mi przez to uwierzyć, że naprawdę coś z tego będzie. Mimo wszystko się nie poddaję, próbuję dalej.* (Alina)

Oksana współpracuje z kilkoma fundacjami, które przed wojną zajmowały się tylko kwestiami związanymi ze wsparciem rodzin i osób doświadczających poważnych chorób trudnych do uleczenia, ale po wybuchu konfliktu szybko dodały do puli swoich działań pomoc Ukraińcom przebywającym w Polsce. Oksana sama nie korzysta z takiej pomocy, bo jej sytuacja jest już stabilna i nie potrzebuje wsparcia organizacyjnego. Jednak doskonale widzi, jak wiele te fundacje robią dla innych uchodźców, którzy wciąż próbują odnaleźć się w nowym kraju. Przy tym podkreśla, że fundacje oferują nie tylko pomoc materialną, ale też wsparcie psychologiczne, prawne i edukacyjne – co w tak trudnych momentach bywa naprawdę bezcenne. Kobieta widzi ogromną wartość takiej pomocy i rozumie, jak ważna jest dla tych, którzy nie mają tak komfortowej sytuacji jak ona podczas pobytu w Polsce.

> *Na początku mogło się wydawać, że te organizacje nie mają nic wspólnego z pomocą dla uchodźców. Wcześniej zajmowały się zupełnie innymi rzeczami, ale kiedy wybuchła wojna, szybko zareagowały i zaczęły wspierać Ukraińców, którzy trafili do Polski. Stworzyły specjalne programy, które dziś naprawdę pomagają wielu osobom. Ja sama nie korzystam z tej pomocy, bo mam już ułożone życie tutaj, ale widzę, jak ważne jest to wsparcie dla tych, którzy dopiero zaczynają od nowa.* (Oksana)

Nadia angażuje się w wolontariat, bo czuje, że ma dziś więcej szczęścia niż wielu innych uchodźców. Jej sytuacja w Polsce jest już dość stabilna, dlatego postanowiła wykorzystać ten moment, żeby pomóc tym, którzy dopiero zaczynają i wciąż zmagają się z trudnościami po przyjeździe. Kiedy sama była na początku swojej drogi, dostała dużo wsparcia, a teraz, kiedy poczuła się pewniej w nowym kraju, chce się tym odwdzięczyć. Dzięki współpracy z lokalnym stowarzyszeniem wspiera młodzież ukraińską, która próbuje odnaleźć się w nowym miejscu, i chcąc stwarzać im łatwiejsze warunki adaptacji. Zaangażowała się w wolontariat w organizacjach, które oferują pomoc prawną, psychologiczną i edukacyjną. Stara się dzielić tym, czego sama się nauczyła, i być dla

innych takim wsparciem, jakiego ona kiedyś potrzebowała. Pomaganie daje jej poczucie sensu i przekonanie, że naprawdę może coś zmienić w życiu innych ludzi.

> *Wiem, jak ciężko jest zaczynać wszystko od nowa w obcym kraju, dlatego staram się pomagać nowym uchodźcom, choćby trochę. Działam w różnych organizacjach, które wspierają ludzi – czy to dając potrzebne rzeczy, czy oferując rozmowę i wsparcie. Pomagam przy organizowaniu szkoleń, warsztatów i spotkań, na których można dowiedzieć się ważnych rzeczy. Najważniejsze dla mnie jest to, żeby inni czuli, że nie są tu sami.* (Nadia)

Sasza dużo korzyści czerpała organizacji pomagającej samotnym matkom. Mówi, że bez tej pomocy byłoby jej znacznie trudniej odnaleźć się w Polsce, zwłaszcza na początku, kiedy wszystko wydawało jej się niepewne i niewykonalne. Największym wsparciem okazała się dla niej pomoc w zorganizowaniu sobie bezpłatnej opieki zdrowotnej podczas ciąży. Sasza otrzymała też potrzebne rzeczy dla dziecka: ubranka, pieluchy, akcesoria – wszystko, co było konieczne, żeby zadbać o niemowlaka w nowym miejscu kiedy już się urodzi. Kiedy poczuła, że jej sytuacja jest w pewnej mierze zabezpieczona, odetchnęła z ulgą.

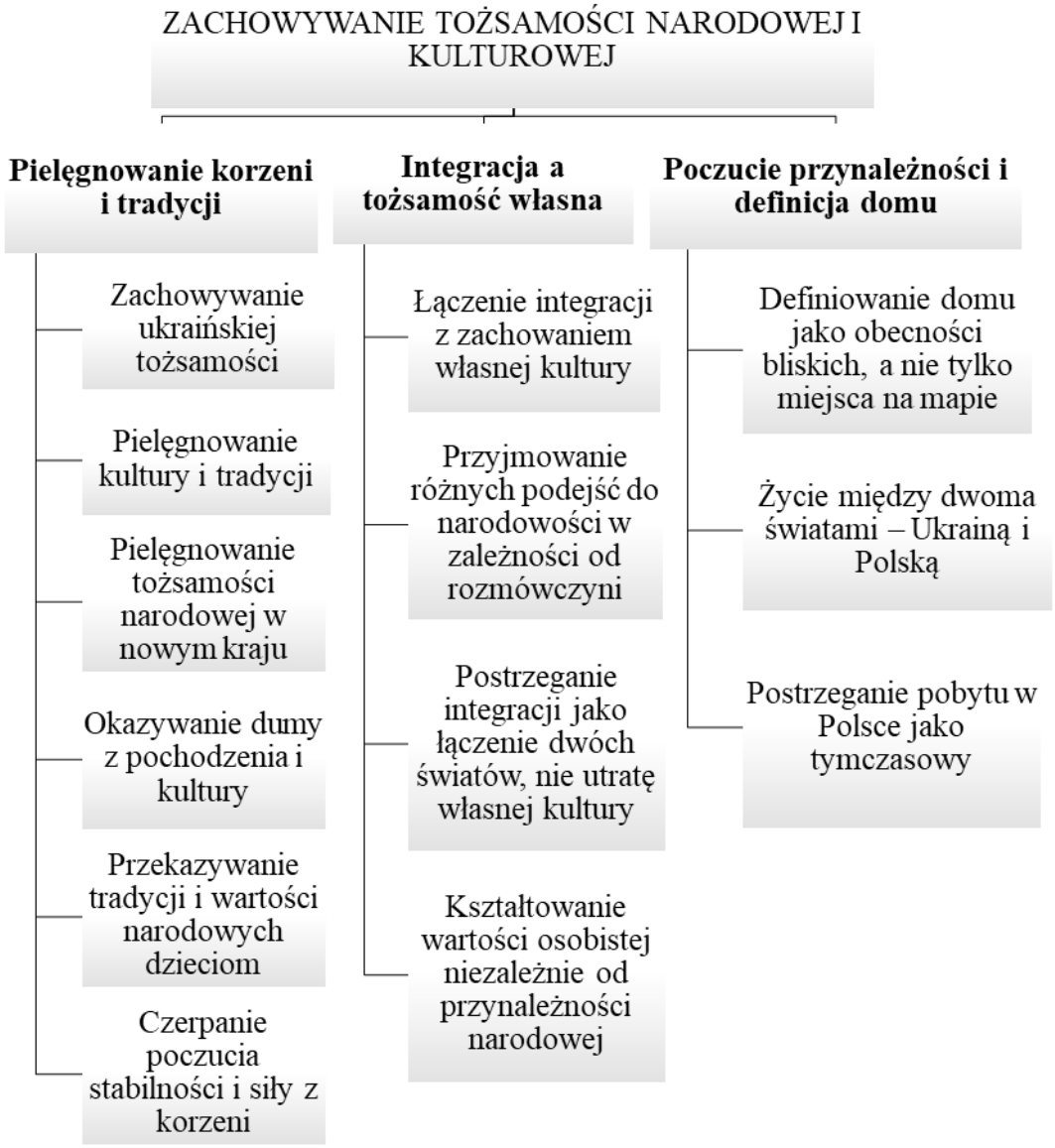
> *Ta organizacja bardzo mi pomogła. Sama nie dałabym rady, było tyle papierów, że chyba zajęłoby mi to lata. Poza tym pomogli mi też z rzeczami dla malucha – dostałam ubranka, potrzebne akcesoria, wszystko, co było potrzebne na start, naprawdę wszystko, właściwie nic nie musiałam jeszcze kupić.* (Sasza)

Działania podejmowane przez uchodźczynie, które umożliwiały im organizacje pozarządowe, to jednocześnie przejawy ich aktywności edukacyjnej, które można osadzić w ramach koncepcji biografii edukacyjnej Elżbiety Dubas. Biografia edukacyjna nie jest tylko i wyłącznie zapisem formalnej edukacji jednostki, a składa się z całości doświadczeń interpretowanych przez tę jednostkę jako znaczące w jej rozwoju; szczególnie ważne są te doświadczenia, które prowadzą do przemiany. Aby ta przemiana zaszła, konieczny jest proces uczenia się i zdobywania nowych kompetencji życiowych (Dubas, 2026). Ucieczka uchodźczyń przed wojną postawiła je przed koniecznością zbudowania swojego życia od nowa w zupełnie nowym otoczeniu; tę konieczność można określić jako „moment graniczny", będący przełomową sytuacją wymuszającą na kobietach przewartościowanie ich dotychczasowych biografii i podjęcie się nowych działań edukacyjnych, także tych niebędących przejawami edukacji formalnej. To nowe życie uchodźczyń, obarczone doświadczeniem cierpienia i straty, warunkowało to, jak kształtuje się edukacyjna biografia kobiet, jaką odpowiedź na zmieniające się okoliczności ich życia stanowi ich własna biografia.

6.3.4. Zachowywanie tożsamości narodowej i kulturowej

Wykres 21 . Zachowywanie tożsamości narodowej i kulturowej

Opracowanie własne



Zachowanie ukraińskiej tożsamości jest dla rozmówczyń bardzo ważne. Pomimo tego czują też, że muszą odnaleźć się w nowym kraju i nieco się do niego dostosować. Migracja nie jest dla nich równoznaczna z tym, że muszą zrezygnować ze wszystkiego, co jest dla nich związane z Ukrainą. Wiele z nich stara się działać wręcz przeciwnie – pielęgnują swój język, tradycje i wartości wyniesione z rodzinnych domów. Zachowywanie tożsamości jest tak ważne, dlatego że pozwala kobietom poczuć większą stabilność, kiedy przypominają sobie, że mają pewną podstawę życia, na której – nawet w Polsce, w trudnych warunkach – mogą się oprzeć. W większości narratorki czują się

bardzo zdezorientowane po osiedleniu się w Polsce, mają wrażenie jakby, straciły znane punkty odniesienia, ale mimo tego w ich słowach często pojawia się przekonanie, że mogą jednak połączyć dwa światy: ten, który zostawiły za sobą, i ten obecny. Niektóre z uchodźczyń uważają także, że pobyt w Polsce może stać się okazją do promowania ich kultury i przekazywania jej innym.

Dla Kariny życie w Polsce oznacza ciągłe dostosowywanie się do nowych warunków, jednak mówi, że nigdy nie chciałaby zapomnieć tego, kim była przed uchodźstwem. Odnosi wrażenie, że tamta osoba to „prawdziwa Karina". W swojej codzienności cały czas korzysta z rutyn, które miała, żyjąc w swojej ojczyźnie. W domu mówi z synami po ukraińsku, nieustannie rozmawiają o tym, co działo się, kiedy „byli jeszcze u siebie". Dla niej najważniejszą wartością w obecnym otaczającym ją świecie jest właśnie to, skąd pochodzi i kim była przed wyjazdem do Polski. Nie zbudowała jeszcze nowej tożsamości, ma bardzo dużo trudności z akceptacją siebie żyjącej w Polsce. Jednocześnie mówi, że Ukraina ją ukształtowała i to właśnie sposoby życia, które wykształciła, żyjąc w swojej ojczyźnie, czasami pomagają jej lepiej zrozumieć siebie także w Polsce.

> *My cały czas rozmawiamy po ukraińsku w domu, z dziećmi rozmawiamy o tym, co się działo, kiedy na przykład rok temu jeszcze mieszkaliśmy u nas w domu. A na przykład nie rozmawiamy o tym, co dzieje się teraz. Moi synowie mają mnóstwo rzeczy po polsku do nauczenia się, muszą uzupełnić te wszystkie różnice programowe, ale ja ich nakłaniam do tego, żeby jednak znajdowali sobie czas, żeby coś poczytać po ukraińsku. To jest dla mnie jakoś bardzo ważne. Ja myślę, że dla nich też to powinno być ważne, to, skąd pochodzą, żeby tego nie zapomnieli. A może wrócimy już za rok, a może wrócimy za pięć lat, może nigdy – nieważne. Ale nigdy nie przestaniemy być tym, kim byliśmy do tej pory.* (Karina)

Daria nie chce, żeby życie za granicą sprawiło, że zapomni, skąd pochodzi. Często myśli o Ukrainie, opowiada o niej swoim dzieciom, uczy je języka i tradycji. Dzięki temu czuje, że wciąż jest blisko swojej kultury, nawet jeśli na co dzień musi żyć w innym kraju. Podobnie jak w przypadku Kariny, taka codzienna pamięć o Ukrainie pomaga Darii lepiej rozumieć siebie i to, dlaczego czasem bywa jej trudno. Nie jest to dla niej tylko kwestia języka czy innych zwyczajów – to też życie między dwoma światami: tym, który zostawiła w Ukrainie, i tym, który buduje w Polsce.

> *Nigdy nie zapominam, skąd pochodzę. Moje korzenie są dla mnie bardzo ważne. Opowiadam moim dzieciom o Ukrainie, bo te najmłodsze bardzo szybko zapominają, poza tym jeszcze nie są do końca świadome, co to znaczy żyć w obcym kraju. Śpiewamy ukraińskie piosenki, bo nie chcę żeby zapomniały język ukraiński, pomimo tego, że muszą się też uczyć polskiego.*

Chcę, żeby pamiętali, kim są, nawet jeśli dorastają w innym kraju. (...) Dzięki temu czuję, że mimo wszystkich zmian wciąż jestem sobą. Z czasem coraz lepiej rozumiem też swoje miejsce tutaj, w Polsce. Są dni, kiedy czuję się dobrze i jestem dumna z tego, jak sobie radzę. Ale są też te trudne, kiedy trudno mi pogodzić się z tym, że nie jestem już u siebie i że wciąż muszę walczyć – o stabilność, akceptację i lepszą przyszłość dla moich dzieci. (Daria)

Alina nie czuje silnej więzi ze swoimi ukraińskimi korzeniami. W przeciwieństwie do wielu innych uchodźczyń, nie widzi w nich czegoś, co mogłoby jej pomóc odnaleźć się w nowym miejscu. Dla niej podtrzymywanie narodowej tożsamości nie jest teraz ważne – skupia się przede wszystkim na tym, co jest tu i teraz, i na przyszłości, a nie na przeszłości. Nie odczuwa potrzeby pielęgnowania tradycji czy zwyczajów, bo uważa, że w tej sytuacji najważniejsze jest dostosowanie się do życia w Polsce. Dla niej liczy się przede wszystkim radzenie sobie z codziennymi problemami, budowanie stabilności i szukanie nowych możliwości, a nie rozpamiętywanie tego, co było. Nie chce, żeby to skąd pochodzi definiowało ją jako osobę na emigracji. Przy tym zdaje sobie sprawę, że dla wielu innych uchodźców tożsamość narodowa jest bardzo ważna, jednak kilkukrotnie powtarza, że życie niezależne od swoich korzeni wydaje jej się bardziej wartościowe.

Nie myślę o Ukrainie tak jak wiele innych osób tutaj. Nie zależy mi na pielęgnowaniu tradycji ani na mocnym trzymaniu się korzeni. Moje życie tam nie było łatwe. Kiedy wyjeżdżałam, nie czułam tęsknoty ani żalu. Po prostu zamknęłam za sobą drzwi. (...) Dla mnie teraz najważniejsza jest przyszłość – to, co jeszcze mogę odbudować i stworzyć na nowo. Nie sądzę, żeby moja tożsamość narodowa miała mi w tym pomóc. (Alina)

Dla Nataszy ukraińska tożsamość jest czymś naturalnym i stałym, ale przy tym nie jest tematem, nad którym się głęboko zastanawia czy który musiałaby specjalnie podkreślać. Nie czuje potrzeby, aby na siłę zaznaczać swoje pochodzenie czy świadomie pielęgnować ukraińską kulturę – po prostu jest to część jej życia, tak jak dla wielu ludzi ich własne korzenie. Dla niej każdy ma swoje miejsce i związki z krajem, tradycjami czy historią rodziny, i to jest coś oczywistego, co nie wymaga specjalnego podkreślania. Bycie Ukrainką jest dla niej naturalne, ale nie definiuje w pełni tego, kim jest jako osoba. Nie musi w każdej sytuacji akcentować swojej narodowości, bo uważa, że ważniejsze jest, to jakim jest człowiekiem i jak radzi sobie z życiowymi wyzwaniami. Jednocześnie jest świadoma swoich korzeni i to, że nie stawia ich w centrum swojej codzienności, nie oznacza, że odcina się od nich. Siłą swoich całożyciowych przyzwyczajeń żyje zgodnie z tym, skąd pochodzi, ale nie buduje wokół tego całej swojej tożsamości.

Nie myślę o tym codziennie i nie czuję, że muszę to jakoś specjalnie podkreślać. Po prostu każdy ma swoje miejsce, skąd pochodzi, swoje korzenie i historię. To coś naturalnego, nie trzeba się nad tym za bardzo zastanawiać ani o tym mówić na pokaz. (...) Pochodzenie jest częścią mnie, ale nie wszystkim, co mnie określa. Myślę, że tak jest u każdego – ważniejsze jest to, jak żyjemy tu i teraz, a nie tylko skąd pochodzimy. (Natasza)

Oksana z dużym przekonaniem mówi o swojej ukraińskiej tożsamości – jest świadoma swoich korzeni i czuje z tego powodu dumę. To ważna część jej życia, która wpływa na jej wartości i sposób postrzegania świata. Ukraina zawsze będzie jej ojczyzną, ale nie uważa, że tylko tam może zbudować prawdziwy dom dla siebie i swojej rodziny. Dla niej dom to nie tyle konkretne miejsce na mapie, ile przede wszystkim ludzie, bliskie relacje, poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Wierzy, że mając przy sobie najbliższych, potrafiłaby odnaleźć się w każdym miejscu na świecie. Ta elastyczność wynika z jej doświadczeń życiowych – podczas walki o życie jednej z córek nauczyła się, że człowiek potrafi dostosować się do nowych warunków, a to, co naprawdę tworzy dom, to miłość, wsparcie i możliwość rozwoju. Oksana nie uważa tego za brak patriotyzmu – wręcz przeciwnie, jest dumna ze swoich ukraińskich korzeni i stara się pielęgnować tradycje, gdziekolwiek się znajduje. Postrzega przynależność narodową za fundament, który nosi w sobie na co dzień, niezależnie od tego, gdzie ją życie zaprowadzi.

Bardzo dobrze wiem, kim jestem – jestem Ukrainką i to część mnie, która zawsze będzie. Jestem dumna z tego, że pochodzę z Ukrainy. Tam się wychowałam i spędziłam większość życia, a moja kultura jest dla mnie bardzo ważna. Jednak życie nauczyło mnie, że dom to nie tylko miejsce na mapie. (...) Wierzę, że mogłabym czuć się u siebie w wielu różnych miejscach, nie tylko w Ukrainie. Bo dom to przede wszystkim ludzie, miłość, zrozumienie i to, co daje poczucie bezpieczeństwa. Wiem, że moja rodzina – mąż i córka – mogliby być szczęśliwi praktycznie wszędzie. (Oksana)

Bez względu na to, gdzie się znajduje, Sasza zawsze będzie czuła się Ukrainką. To ważna część jej tożsamości, z której nie chciałaby rezygnować – nie potrafi sobie nawet wyobrazić, dlaczego miałaby tego chcieć. Mimo codziennych trudności i niepewności związanych z życiem w Polsce, jest przekonana, że to miejsce jest tylko tymczasowe. Dla niej Polska to tylko etap, rozwiązanie na teraz, ale w przyszłości planuje wrócić na Ukrainę – każdego dnia ma nadzieję, że sytuacja w jej ojczyźnie na to pozwoli. Ukraina to dla Saszy cała jej historia – *wspomnienia, które zostają z nią na zawsze, niezależnie od tego, jak zmienia się życie*. Choć życie na obczyźnie jest dla niej trudne – oczekując dziecka jest w wyjątkowym momencie swojego życia, który zawsze

wyobrażała sobie inaczej – to jednak trzyma się myśli, że to tylko przejściowy rozdział, który kiedyś dobrze się skończy.

> *Zawsze będę czuć, że jestem Ukrainką. To część mnie, której nie potrafię zostawić, i nawet nie rozumiem, dlaczego miałabym chcieć to zmienić. Ukraina to mój dom – tam się wychowałam, tam jest moja rodzina i skąd pochodzę.* (Sasza)

Ze względu na swój wiek i to, że całe dotychczasowe życie spędziła w Ukrainie, Sofia nie wyobraża sobie teraz *na siłę* zmienić całkowicie swoich przyzwyczajeń. Kobieta świadomie podejmuje decyzję nie zmieniania niczego w sposobie myślenia o rzeczywistości, po to, żeby pasować do nowego otoczenia. Choć mieszka w Polsce, nie zamierza porzucać tradycji, zwyczajów i wartości, które towarzyszyły jej przez cały okres życia w Ukrainie. Dla niej przeprowadzka oznacza konieczność znalezienia sposobu, aby móc żyć dalej zgodnie ze sobą, jednocześnie szanując wartości panujące w jej nowym miejscu pobytu. Stara się znaleźć złoty środek – zachować swój dotychczasowy światopogląd i wyznawane przez siebie wartości, a jednocześnie odnaleźć się w nowym środowisku.

> *Mam już swoje lata, większość życia spędziłam w Ukrainie, więc nie wyobrażam sobie teraz, w tym wieku, za wszelką cenę dostosowywać się do całkowicie obcej kultury. Oczywiście, staram się zrozumieć, jak tutaj funkcjonują rzeczy, jak żyją ludzie, ale to nie oznacza, że muszę porzucić wszystko, co przez tyle lat było dla mnie naturalne.* (Sofia)

Pomimo tego, że adaptacja do warunków społeczno-kulturowych nowego kraju jest konieczna, to zachowanie ukraińskiej tożsamości jest dla rozmówczyń bardzo ważne. Kobiety nie chciałyby rezygnować ze swoich korzeni. Wiele z nich świadomie pielęgnuje swoje tradycje i wartości wyniesione z domu, pilnuje tego, aby ich dzieci nie zapominały ojczystego języka. Takie akty są dla nich bardzo istotne w kontekście tego, że obecnie panuje wokół nich duża dezorientacja. W sytuacji uchodźstwa utraciły znane punkty odniesienia. Rozmówczynie chcą widzieć możliwość połączenia dwóch światów: tego, który pozostawiły za sobą, i tego, w którym muszą nauczyć się żyć. Karina i Daria podkreślają, że bardzo dbają o swoją ukraińską tożsamość, nie chcą o niej zapomnieć, nie chcą zapomnieć o tym, co wpłynęło na ich rozwój do momentu, w którym przyjechały do Polski; chcą cały czas mieć jakieś poczucie siebie z tamtego okresu, aby utrzymywać więź ze swoją ojczyzną pomimo życia za granicą. Przekazują kulturę i język ukraiński swoim dzieciom. Daria opowiada, że życie pomiędzy tymi dwoma światami stanowi dla niej wyzwanie, ale też jest przestrzenią, w której odkrywa własną siłę, której nie znała

wcześniej. Alina prezentuje zaś zupełnie przeciwną postawę: nie chce pielęgnować swoich ukraińskich korzeni, a nawet najchętniej zapomniałaby o swojej przeszłości. Nie jest to jednak związane konkretnie z jej miejscem pochodzenia, a z bardzo trudnymi życiowymi doświadczeniami. Skupia się teraz na teraźniejszości i przyszłości, akcentuje, jak trudne są dla niej obecne problemy i jak stara się sprostać konieczności poradzenia sobie z nimi, aby iść do przodu. Nie zastanawia się teraz w ogóle nad tym, czy jej narodowość może ją definiować w pozytywny czy negatywny sposób. Natasza traktuje swoją ukraińską tożsamość jako naturalną część siebie, która nie wymaga specjalnego podkreślania; uważa, że samo pochodzenie nie jest takie istotne, jak to, jak na co dzień radzi sobie ze swoim życiem. Z kolei Oksana bardzo silnie identyfikuje się ze swoimi ukraińskimi korzeniami, jest z nich dumna, ale jednocześnie nie sądzi, żeby życie w Ukrainie było dla niej priorytetem. Dla niej dom stanowią ludzie i bliskie relacje, a nie miejsce na mapie; doświadczenia bardzo traumatyczne nauczyły ją elastyczności i budowania stabilności niezależnie od lokalizacji. Jest przekonana o tym, że miejsce, w którym aktualnie przebywa, może być również tymczasowe, ale dla niej to ostatnia istotna kwestia. Najważniejsze jest dla niej bezpieczeństwo, szczęście i zdrowie jej bliskich. Sasza podkreśla, że zawsze będzie Ukrainką, a swój pobyt w Polsce postrzega jako tymczasowy etap; jej narodowa tożsamość to dla niej stały element, który stara się podtrzymywać pomimo trudności wynikających z życia na obczyźnie. Sofia także nie chce na siłę zmieniać swoich wartości i przyzwyczajeń. Jak sama mówi, całe swoje życie spędziła w Ukrainie, dlatego teraz nie zamierza dostosowywać się do tego, jak żyje się w Polsce. Dobrze czuje się tutaj, żyjąc jednocześnie po swojemu, żyjąc odmiennie niż większość społeczeństwa. Kobieta stara się zachować równowagę między okazaniem szacunku nowemu otoczeniu a utrzymaniem własnej tożsamości. Z moich obserwacji wynika, że w procesie adaptacji do nowego środowiska tożsamość narodowa może pełnić zarówno funkcję ochronną, będąc fundamentem i stabilnością w obliczu niepewności, ale w innych przypadkach może bardzo utrudnić proces przystosowywania się do zupełnie odmiennych norm i wartości.

Proces transformatywnego uczenia się (Mezirow, 2000) zakłada wychodzenie poza dotychczasowe ramy rozumienia świata, co w przypadku ukraińskich uchodźczyń wojennych może wiązać się ze zmianą pewnych elementów ich tożsamości narodowej. Ta tożsamość jest w przypadku moich rozmówczyń, chociażby w nieznacznym stopniu, przeformułowywana. W większości przypadków uchodźczynie nie zmieniają jej całkowicie, nie porzucają jej, ale raczej szukają nowych sposobów, aby mogły ją wyrażać

w sposób adekwatny do życia na obczyźnie; dostosowują ją do nowo powstających ram odniesień (Mezirow, 2000).

Tożsamość narodowa ma także duże znaczenie dla procesów uczenia się z własnej biografii (Alheit, 2002), podejmowanych szczególnie przez uchodźczynie, które mimo życia w nowym kraju zachowują dużą więź ze swoją przeszłością. Te kobiety, które pielęgnują pamięć o swoich korzeniach, o tym, jak żyły w Ukrainie, jak reagowały na różne sytuacje, jakimi wartościami kierowały się dotychczas w swoim życiu. Odnoszą zazwyczaj tę pamięć do obecnych realiów; przez to ich biografie zostają zinterpretowane przez nie same w zupełnie nowym kontekście. Procesy uczenia się z ich własnej biografii wydają się być najbardziej efektywne wtedy, kiedy kobiety łączą swoje doświadczenia z przeszłości z warunkami nowego świata, w którym żyją, a w efekcie budują swoją spójną, wzbogaconą, nową tożsamość. Warto też zaznaczyć, że kształt narodowej tożsamości uchodźczyń umożliwia im przekazywanie narracji osobistej, ponieważ ich sposób rozumienia swoich przeżyć, zarówno tych z dalekiej przeszłości, jak i tych teraźniejszych, wynika z tego, jaką tożsamość kształtowały przez całe swoje życie. Tworzenie własnej historii pomaga im zrozumieć te doświadczenia w kontekście nowej rzeczywistości, znaleźć sensy biegu ich własnego życia i ma znaczenie dla ich samoświadomości. Kobiety z obecnej uchodźczej perspektywy często dostrzegają punkty swojej biografii, których wcześniej sobie nie uświadamiały.

6.3.5. Podsumowanie i wnioski

Moje rozmówczynie w różny sposób przechodzą proces adaptacji i integracji w Polsce. Jednym z najważniejszych elementów tej adaptacji, o których opowiadały, jest tworzenie i wykorzystanie istniejącej już sieci wsparcia, czyli budowanie relacji z ludźmi, którzy mogą im w jakiś sposób pomóc. Kobiety wyrażały potrzeby uzyskania wsparcia w załatwianiu spraw urzędowych, mieszkaniowych oraz spraw związanych z zatrudnieniem. Rozmówczynie podkreślały, jak bardzo taka pomoc jest ważna, zwłaszcza na samym początku, kiedy jest im najtrudniej funkcjonować w nowym otoczeniu. Te kobiety, które żyją w przekonaniu, że są zdane tylko na siebie, dużo wolniej radzą sobie z adaptacją, a sytuacja migracji jest dla nich o wiele bardziej stresująca.

Choć w zależności od sytuacji życiowej kobiety przechodzą proces budowania sieci wsparcia społecznego inaczej, wspólnym mianownikiem dla większości z nich jest potrzeba tworzenia relacji, które dają poczucie bezpieczeństwa, przynależności i wsparcia emocjonalnego. Utrzymywanie sieci wsparcia, niezależnie od tego, czy jest to

rodzina, przyjaciele, czy lokalna społeczność, powoduje że kobiety czują się silniejsze, bezpieczniejsze i bardziej zmotywowane do działania. Brak takich relacji może prowadzić do pogłębiającego się poczucia izolacji i bezradności.

Poczucie stabilności finansowej wydaje się wielu z moich rozmówczyń wymarzonym celem życia w Polsce i ma ogromne znaczenie dla ich samopoczucia psychicznego. Stabilniejsza sytuacja finansowa pomaga im też poczuć się wartościową i skuteczną osobą. Podejmowane działania, takie jak poszerzanie kwalifikacji, nauka języka polskiego i poszukiwanie lepszych prac, mają znaczenie dla ich zdolność do podjęcia procesów uczenia się prowadzących do głębokiej zmiany w sposobie myślenia, postrzegania siebie i świata (Mezirow, 1991).

Dla wielu z uchodźczyń programy pomocowe, świadczone przez organizacje pozarządowe, stawały się pierwszymi krokami do bardziej świadomego poruszania się po normach panujących w Polsce. Organizacje pozarządowe dały im możliwość korzystania z bezpłatnych kursów, wsparcia psychologicznego i poradnictwa prawnego, przez co łatwiej było im podejmować kolejne kroki w zakresie poszukiwania pracy, rozwijania swoich kompetencji i podejmowania decyzji dotyczących przyszłości ich i ich rodzin. Działania podejmowane przez uchodźczynie, które umożliwiały im organizacje pozarządowe, to jednocześnie przejawy ich aktywności edukacyjnej, które można osadzić w ramach koncepcji biografii edukacyjnej (Dubas, 2014). Pomimo tego, że adaptacja do warunków społeczno-kulturowych nowego kraju jest konieczna, zachowanie ukraińskiej tożsamości jest dla moich rozmówczyń bardzo ważne. Zachowywanie tożsamości pozwala kobietom poczuć większą stabilność, kiedy przypominają sobie, że mają pewną podstawę życia, na której mogą się oprzeć. Wiele z nich (Daria, Nadia, Oksana, Sofia, Natasza) czuje, że mogą połączyć dwa światy: ten, który zostawiły za sobą, i ten obecny.

W doświadczeniach badanych ukraińskich uchodźczyń wojennych wyraźnie widoczne są mechanizmy wpisujące się w teorię wzrostu potraumatycznego (Calhoun i Tedeschi, 2007). Budowanie sieci wsparcia społecznego jest dla nich strategią radzenia sobie z trudnościami i narzędziem odbudowania własnej tożsamości oraz wzmacniania poczucia sprawczości. Proces tworzenia sieci wsparcia można postrzegać jako przejaw wzrostu potraumatycznego, który nie polega na powrocie do stanu sprzed traumy, ale na głębokiej, pozytywnej transformacji osobistej wynikającej z jej przeżycia (Calhoun i Tedeschi, 2007).

7. PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADAŃ I REFLEKSJE TEORETYCZNE

Z przeprowadzonej analizy wyłania się złożony obraz doświadczeń ukraińskich uchodźczyń wojennych. W analizie bardzo dużo miejsca poświęcono procesom adaptacyjnym uchodźczyń, ich strategiom radzenia sobie z kryzysowym i w wielu przypadkach traumatycznym doświadczeniem wojny i przymusowej migracji. Dla narratorek doświadczenia związane z nagłą utratą bezpieczeństwa są owiane silnym lękiem. Przez doświadczenia wojny i przymusowej migracji kobiety odczuwały strach o własne życie i życie najbliższych pozostających w kraju objętym wojną. Uczucie lęku jako bezpośredniej reakcji na zagrożenie, stało się więc stałym elementem ich codzienności odpowiadającym za odczuwanie przez narratorki długotrwałego napięcia związane z życiem na obczyźnie. Silne i długotrwałe poczucie tęsknoty za bliskimi, które odczuwają uchodźczynie, jest jednym z najczęściej wymienianych czynników wpływających na ich kondycję psychiczną. Rozłąka z rodziną, w szczególności z mężami, ojcami, braćmi oraz innymi członkami najbliższego kręgu, stała się doświadczeniem mocno destabilizującym, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i społecznym. Dla kobiet, które przed wojną funkcjonowały w silnie związanych sieciach rodzinnych, żadne formy zewnętrznego wsparcia nie są w stanie zrekompensować tej straty. Jednocześnie wzmacnianie relacji z najbliższymi pełni funkcję mechanizmu radzenia sobie z rozłąką, a przy tym rozwija te relacje, ponieważ pomimo fizycznego oddalenia więzi rodzinne mogą pozostawać trwałe i bardzo znaczące.

W kontekście pytania o to, jak doświadczana jest przez uczestniczki badań trauma wojenna oraz jak uchodźczynie z Ukrainy doświadczają kryzysu migracyjnego, można zauważyć, że doświadczenia wojenne rozmówczyń układają się w zróżnicowany obraz – część kobiet mówiła o bombardowaniach, nagłej utracie bliskich czy zetknięciu się z przemocą, inne natomiast wspominały tamten czas spokojniej, bez poczucia, że to, czego doświadczyły, było dla nich traumą. Pierwsza grupa opisywała, jak zdarzenia towarzyszące wybuchowi wojny, długo później odbijały się na ich samopoczuciu. U niektórych wcześniejsze, zupełnie niezwiązane z wojną trudne doświadczenia jeszcze dodatkowo pogłębiały lęk i dezorganizację. Z kolei kobiety, które nie znalazły się w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia, mówiły raczej o niepewności i obawie o przyszłość, ale bez traumatycznych wspomnień, które wracałyby do nich w sposób paraliżujący, czy ruminacji.

Odnosząc się do pytań dotyczących tego, jaki sens narratorki nadają procesowi adaptacji w kontekście potencjalnego powrotu do ojczyzny oraz jakie znaczenia nadają przymusowej migracji, należy podkreślić, że niektóre rozmówczynie bardzo chciałaby wrócić na Ukrainę. Zmieniają one pojmowanie sensu własnej biografii w sytuacji przerwanej ciągłości życiowej, tak aby zintegrować swoją dotychczasową tożsamość z niedawnym doświadczeniem kryzysu. Inne zaś są gotowe zostać w Polsce na stałe. Zmieniają one swoje wcześniejsze plany i wyobrażenia o przyszłości w odpowiedzi na doświadczenie przymusowej emigracji.

Udzielając odpowiedzi na pytanie o to, jak narratorki doświadczają wsparcia na uchodźstwie oraz jakie potrzeby wsparcia dostrzegają uczestniczki badania, można wskazać, że wszystkie rozmówczynie jednoznacznie podkreślały znaczenie wsparcia emocjonalnego i społecznego, zwracały też szczególną uwagę na solidarność, jaką zauważają ze strony innych uchodźczyń, a także Polaków. Tego rodzaju pomoc jest dla narratorek ważnym zasobem w procesie adaptacyjnym. Więzi społeczne, zarówno te, które zostały nawiązane już wcześniej, jak i te powstałe po przyjeździe do Polski powodują, że rozmówczyniom łatwiej jest czuć się przynależnymi do nowego środowiska. Negatywne doświadczenia kontaktu ze społecznością przyjmującą, takie jak obojętność, brak zrozumienia, niechęć ze strony niektórych członków tej społeczności, prowadzą z kolei do poczucia wykluczenia i izolacji.

Formułując odpowiedź na pytanie o to, jak narratorki doświadczają lęku związanego z kryzysem migracyjnym oraz jak postrzegają bezpieczeństwo, należy zauważyć, że: lęk jest zakorzeniony w przeświadczeniu kobiet o braku zdolności do przystosowania się do nowego życia. Obawy te dotyczą niepewnej sytuacji bytowej i niestabilności ich zatrudnienia, poczucia bycia nierozumianą lub odrzuconą przez społeczeństwo polskie.

Odpowiadając na pytanie o sens uczenia się w kontekście migracji oraz znaczenie refleksji biograficznej, należy wskazać, że znaczenie, jakie uchodźczynie przypisują swoim wspomnieniom, wpisuje się w teorię biograficznego uczenia się (Alheit, 1994). Powracanie do wspomnień w tym kontekście wiąże się także ze zmianą dotychczasowych schematów myślenia, a co za tym idzie – ze zmianą postrzegania świata, wartości i samego siebie. Ich refleksyjny stosunek do przeszłości jest jednocześnie wyrazem tego, że próbują zachować poczucie swojej tożsamości jako spójnej, co według Alheita (1994) stanowi mechanizm biograficznego przetwarzania doświadczenia. Doświadczenie wojny i uchodźstwa zmusza kobiety do przedefiniowania i zmiany postrzegania własnej

tożsamości, pełnionych przez siebie ról społecznych i dotychczasowych wyobrażeń o przyszłości (Mezirow, 1991).

Wyjaśniając znaczenie wsparcia psychologicznego i jego dostępności, należy zaznaczyć, że narratorki poszukują pomocy psychologicznej, która umożliwiłaby im zrozumienie tego co się dookoła nich dzieje i co je do tego doprowadziło. Brak możliwości dialogu i werbalizacji doświadczeń może uniemożliwiać im w znacznym stopniu przetwarzanie zdarzeń z którymi miały do czynienia, oraz przypisywanych im znaczeń. Poza barierą językową, efektywne korzystanie ze wsparcia psychologicznego utrudnia kobietom również ich wewnętrzny opór. Bardzo trudna jest dla nich konieczność opowiedzenia o swoich emocjonalnych problemach. Jednak wsparcia psychologicznego nie stanowią jedynie specjalistyczne formy oddziaływań. Dla wielu uchodźczyń to bliscy są najważniejszym źródłem tego wsparcia. Dają oni poczucie przynależności, akceptacji i zrozumienia.

Należy wskazać, że znaczenie edukacji oraz potrzeb wynikających z kryzysu migracyjnego jest bardzo duże. Narratorki są przekonane, że szeroki dostęp do edukacji ma bardzo duże znaczenie dla osób w ich sytuacji, jednak nie każda badana chce korzystać z tego dostępu. Te kobiety, które są matkami, podkreślają, że bardzo dużo uwagi poświęcają rozwojowi swoich dzieci i zapewnieniu im dobrego startu w dorosłość, dlatego pomoc dzieciom w kontynuowaniu edukacji uważają za kluczową. Większość kobiet przypisuje także duże znaczenie możliwościom odbycia kursów języka polskiego czy szkoleń organizowanych w ich miejscach pracy.

Odpowiadając na pytanie o znaczenie wsparcia w opiece zdrowotnej, należy zauważyć, że uchodźczynie wskazują, że dostęp do opieki zdrowotnej jest dla nich jedną z ważniejszych potrzeb. Kobiety potrzebują zarówno możliwości skorzystania z podstawowej opieki zdrowotnej, jak i świadczeń specjalistycznych, takich jak opieka ginekologiczna, czy zaawansowane świadczenia pediatryczne. Świadomość przysługującej pełnej opieki zdrowotnej ma bardzo duże znaczenie dla ich samopoczucia w kraju przyjmującym i poziomu ich integracji ze społeczeństwem tego kraju.

Biorąc pod uwagę znaczenie integracji społecznej oraz bezpieczeństwa, można wskazać, że dla części kobiet integracja ze społeczeństwem polskim jest elementem ich nowego życia, które podejmują w Polsce. Przywiązują więc do niej bardzo dużą wagę, ponieważ wiąże się ona z budowaniem poczucia bezpieczeństwa i pielęgnowaniem nadziei na to, że ich przyszłość będzie lepsza. Rozmówczynie, które są matkami bardzo

chciałyby aby także ich dzieci sprawnie integrowały się z nową społecznością rówieśniczą, obawiają się przy tym, że ich dzieci zostaną odrzucone przez polskie dzieci.

Odpowiadając na pytanie o znaczenie dostępu do informacji oraz sprawczości, należy zauważyć, że: bardzo ważne jest dla nich także uzyskiwanie rzetelnych i łatwo dostępnych informacji dotyczących lokalnych usług, przysługujących im praw, możliwości zatrudnienia oraz zasad funkcjonowania systemów edukacji i opieki zdrowotnej. Zdolność do samodzielnego zdobywania informacji daje uchodźczyniom większą niezależność i poczucie sprawczości. Często te informacje dotyczą kwestii wiążących się z życiem ich dzieci. Rozmówczynie – matki postrzegają systemy edukacji i opieki zdrowotnej jako znaczące dla biegu życia swoich dzieci, dlatego też poczucie odpowiedzialności badanych kobiet za potomków sprawia, że dostęp do informacji ma dla nich pryncypialne znaczenie.

Podejmując temat doświadczenia aktywności zawodowej oraz znaczenia stabilności finansowej, należy wskazać, że: dla rozmówczyń dostęp do rynku pracy w Polsce, jest dużym wyzwaniem. Problemem są też trudności z uznawaniem zagranicznych dyplomów i brak dostępu do odpowiednich kursów zawodowych w przypadku niektórych rozmówczyń Kilka kobiet czuje , że nie mają szans w pełni wykorzystać swojego potencjału zawodowego. Warto przy tym zaznaczyć, że poczucie stabilności finansowej uzależnione od tego jaką pracę wykonują narratorki, wydaje się być dla wielu rozmówczyń wymarzonym celem życia w Polsce, końcem ich drogi, na którym będą mogły w końcu odetchnąć z ulgą i poczują kontrolę nad własnym życiem.

Chcąc przedstawić to, jak uczestniczki badań postrzegają siebie w roli uchodźczyń, należy wskazać, że nie wszystkie rozmówczynie utożsamiają się z etykietą „uchodźczyni". Część z nich uważa, że są bardziej migrantkami, które przyjechały do Polski, aby zapewnić sobie lepsze możliwości i warunki życia. Określenie „uchodźczyni" rozumieją w sposób negatywny, ponieważ oznacza ono dla nich bycie zależną od pomocy, bycie ograniczoną. Przyjęcie roli uchodźczyni wiąże się dla kobiet z konfrontacją z wewnętrznymi uprzedzeniami i poczuciem stygmatyzacji społecznej. Mają wrażenie, że status uchodźczyni staje się w oczach otoczenia najważniejszym elementem ich tożsamości. Czują, że niejednokrotnie są sprowadzone kategorii uchodźczyni, bez uwzględnienia ich osobistej historii, kompetencji i planów.

Biorąc pod uwagę znaczenie zachowania tożsamości kulturowej, należy zauważyć, że zachowanie ukraińskiej tożsamości jest dla rozmówczyń bardzo ważne. Wiele z nich pielęgnuje swój język, tradycje i wartości wyniesione z rodzinnych domów.

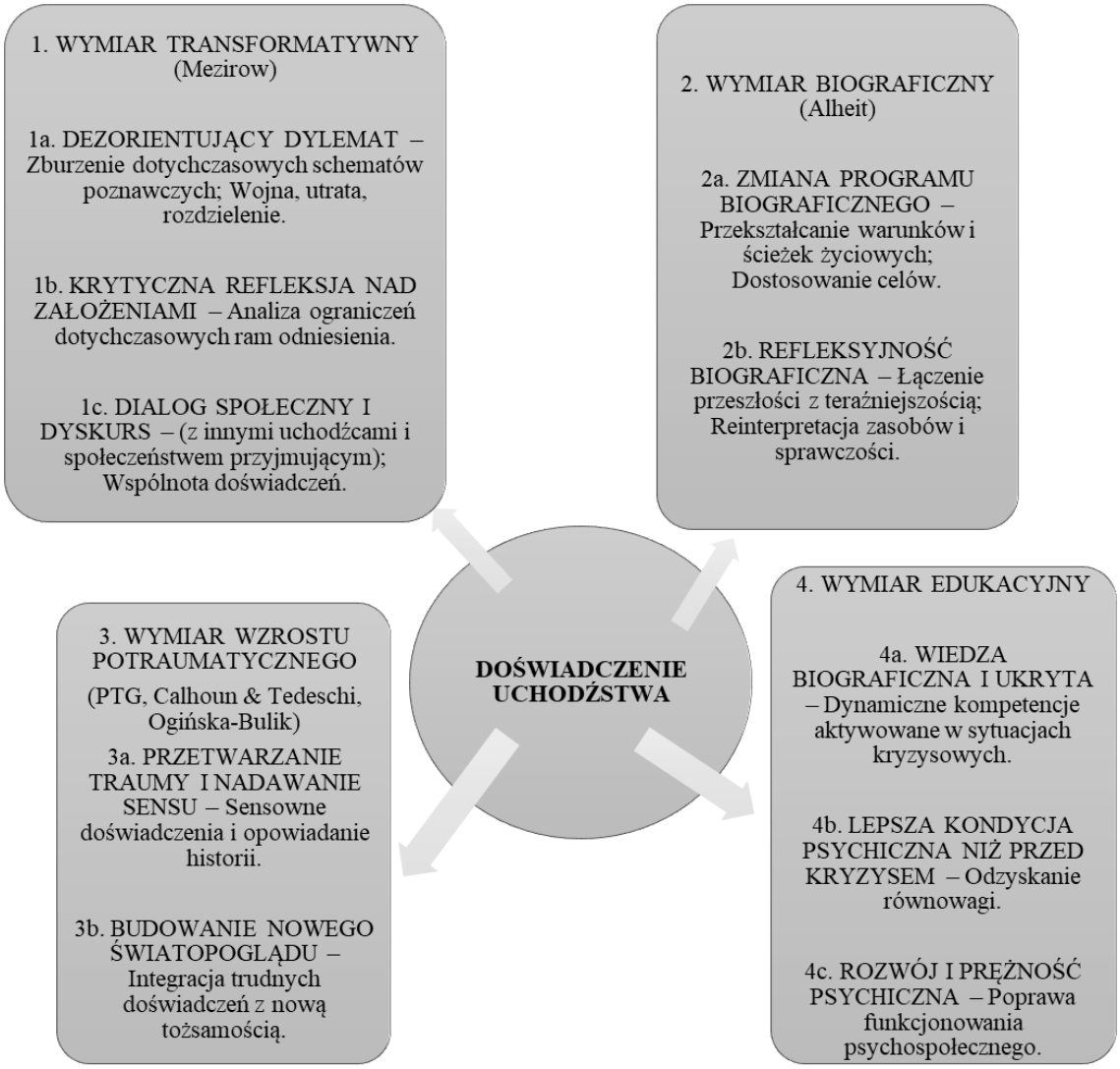
To pozwala im poczuć większą stabilność, ponieważ tożsamość kulturowa tworzy podstawę ich życia, na której, nawet po przeprowadzce do Polski mogą się oprzeć. Niektóre z uchodźczyń uważają, że pobyt w Polsce może stać się okazją do promowania ich kultury i przekazywania jej innym.

Analiza doświadczeń uchodźczyń wojennych pozwala przedstawić różne strategie radzenia sobie z kryzysem migracyjnym i wojennym. Kryzys ten może doprowadzić do rozwoju osobistego dzięki procesom uczenia się, ale również utrwalić trudności adaptacyjne. Aby wyczerpująco opisać te zjawiska osadzając je także w teoriach uczenia się dorosłych: teorii uczenia się transformatywnego Jack'a Mezirow'a, uczenia się biograficznego Petera Alheita, koncepcji biografii edukacyjnej Elżbiety Dubas, przedstawię dwa główne mechanizmy radzenia sobie z doświadczeniem uchodźstwa. Pierwszy z nich odnosi się do przystosowania i odbudowy, w którym kryzys staje się impulsem do rozwoju, z kolei drugi typ unikowo-ochronny, charakteryzuje się utrwaleniem trudności adaptacyjnych i ograniczoną możliwością przekształcania doświadczeń w wiedzę i kompetencje. Wspomniany opis jest poparty również teorią wzrostu potraumatycznego oraz aspektami teoretycznymi dotyczącymi zjawisk adaptacji i enkulturacji.

Typ przystosowania i odbudowy w radzeniu sobie z doświadczeniem uchodźstwa

Wykres 22 . Typ przystosowania i odbudowy

Opracowanie własne



Doświadczenie uchodźstwa, jest często bardzo silnym przeżyciem, działa dezorganizująco. Może prowadzić do poważnego kryzysu, ale z drugiej strony może przynieść także tożsamościową odbudowę. Doświadczenie to jest wyrazem uczenia się transformatywnego, rozumianego jako proces przekształcania dotychczasowych ram odniesienia, które organizują sposób interpretowania doświadczeń (Mezirow, 1991; Mezirow, 2000).

Ramy odniesienia są centralnym pojęciem teorii uczenia się transformatywnego. Obejmują one założenia, przekonania i oczekiwania, mające znaczenie dla interpratacji rzeczywistości. Składają się z nawyków umysłowych, punktów widzenia oraz schematów poznawczych (Mezirow, 2000). Szczególnie istotne są nawyki umysłowe, ponieważ mają względnie trwały charakter, a ich transformacja prowadzi do najbardziej fundamentalnych zmian w funkcjonowaniu jednostki. W przypadku uchodźstwa znaczenie mają różne ich typy, takie jak nawyki socjolingwistyczne (związane z normami kulturowymi i językiem), logiczne (dotyczące sposobów myślenia), filozoficzne (światopoglądowe), psychologiczne (obraz siebie) czy estetyczne (system wartości) (Pleskot-Makulska, 2007). Doświadczenie migracji przymusowej często burzy dotychczasowy porządek tych nawyków, dlatego badane kobiety są niejako zmuszone do redefinicji własnych przekonań i sposobów interpretacji świata, tak aby mogły adaptacyjnie funkcjonować w nowym świecie. Rozmówczynie doświadczają tzw.: dezorientującego dylematu, czyli sytuacji kryzysowej, której nie można wyjaśnić przy użyciu dotychczasowych schematów poznawczych (Mezirow, 1991). Doświadczenie wojny, przymusowej migracji, utraty domu czy rozdzielenia z bliskimi pełni w ich życiu funkcję takiego dylematu. Kobiety funkcjonujące w sytrategii przystosowania i odbudowy nie zatrzymują się jednak na etapie dezorganizacji, traktują ten kryzys jako punkt wyjścia do transformacji. Konfrontacja z nową rzeczywistością umożliwia im refleksję nad wcześniejszymi przekonaniami i stopniowego budowania nowych znaczeń.

Proces transformacji przebiega według określonej dynamiki, obejmującej trzy zasadnicze etapy: krytyczną refleksję, dyskurs oraz działanie (Pleskot-Makulska, 2007). Krytyczna refleksja polega na analizie własnych założeń i ich ograniczeń, dyskurs umożliwia ich konfrontację z perspektywami innych osób, natomiast działanie pozwala na testowanie nowych sposobów funkcjonowania w praktyce. Taki proces można opisać jako sekwencję kilku faz, począwszy od pojawienia się kryzysu, poprzez autorefleksję i krytyczną analizę założeń, aż po reintegrację życia w oparciu o nową perspektywę (Mezirow, 1991). W przypadku uchodźczyń szczególnie istotne są etapy związane z dostrzeganiem wspólnoty doświadczeń z innymi osobami, poszukiwaniem nowych możliwości życiowych oraz stopniowym budowaniem poczucia kompetencji i pewności siebie.

Mezirow (2000) wskazuje, że transformacja może zachodzić na dwóch poziomach: zmiany punktu widzenia oraz zmiany nawyków umysłowych. Pierwszy poziom obejmuje zmianę konkretnych opinii czy przekonań, a drugi głęboką i trwałą zmianę poznawczą

(Mezirow, 2000). Przyjmując mechanizm przystosowania i odbudowy, uchodźczynie często przechodzą od początkowych, mniejszych zmian (np. reinterpretacji swojej sytuacji życiowej) do głębszej transformacji tożsamościowej, która niesie ze sobą nowe rozumienie siebie jako osoby zdolnej do działania i adaptacji. Bardzo duże znaczenie w tych procesach mają refleksja i dialog. Krytyczna autorefleksja pozwala uchodźczyniom na uświadomienie sobie ograniczeń wynikających z utrzymywania dotychczasowych schematów interpretacyjnych, natomiast dialog społeczny (Mezirow, 1991) z innymi uchodźcami, jak i przedstawicielami społeczeństwa przyjmującego prowadzi do konfrontacji różnych perspektyw. Uchodźczynie funkcjonują w nowym środowisku kulturowym i społecznym. Podejmowanie dialogu społecznego i refleksji w ich przypadku przynosi pozytywnie skutki w zakresie adaptacji, budowaniu poczucia przynależności i zrozumienia. Uczenie się instrumentalne (Mezirow, 1991) dotyczące rozwiązywania problemów i zdobywania kontroli nad rzeczywistością, w przypadku uchodźczyń przejawia się m.in. w nauce języka, podejmowaniu pracy czy organizowaniu codziennego życia w nowym kraju. Z kolei uczenie się komunikacyjne odnosi się do rozumienia innych, interpretowania znaczeń oraz budowania relacji społecznych. Uchodźczynie działające w strategii przystosowania i odbudowy łączą te dwa te obszary – rozwijają umiejętności, które są im niezbędne do życia w nowym kraju, ale także uczą się nowych kodów kulturowych i sposobów komunikacji, która mogłaby im umożliwić zintegrowanie się ze społeczeństwem polskim.

Kolejną podstawą teoretyczną opisywanego typu radzenia sobie z doświadczeniem uchodźstwa jest teoria uczenia się z własnej biografii Petera Alheita. Uczenie się ma charakter ciągły, osadzony w doświadczeniu życiowym i często przebiega poza pełną świadomością jednostki. Biograficzne uczenie się odbywa się w formalnych sytuacjach edukacyjnych, ale poza tym obejmuje całość doświadczeń jednostki, które w toku życia są przekształcane w wiedzę i kompetencje (Alheit, 1994).

Alheit wyróżnia dwa poziomy uczenia się: uczenie według programu, związane z formalną edukacją, oraz uczenie biograficzne, wynikające z doświadczenia życia. W przypadku uchodźczyń funkcjonujących szczególnego znaczenia nabiera ten drugi wymiar. Choć wiele z nich uczestniczy w formalnych formach kształcenia (np. kursach językowych czy szkoleniach zawodowych), to najważniejsze kompetencje budujące ich zdolności adaptacyjne rozwijają poprzez codzienne doświadczenia.

Tzw.: „program biograficzny", kształtowany jest przez normy społeczne i instytucje oraz wyznacza możliwe ścieżki życiowe jednostek (Alheit, 2002). W przypadku badanych

uchodźczyń program ten ulega radykalnej zmianie w wyniku przymusowej migracji. Dotychczasowe warunki życiowe, edukacyjne, zawodowe i rodzinne, znikają, a nowe społeczeństwo przyjmujące narzuca odmienne możliwości i ograniczenia. Status uchodźczyni dodatkowo wpływa na dostęp do zasobów i instytucji. Kobiety wykorzystujące mechanizm przystosowania i odbudowy wykazują jednak zdolność do zmieniania własnych „programów biograficznych": dostosowują swoje cele do nowych warunków i poszukują dostępnych ścieżek rozwoju. Istotną rolę w tym procesie odgrywa edukacja jako element biografii. Jak wskazuje Alheit, edukacja porządkuje doświadczenia oraz otwiera lub zamyka określone możliwości życiowe, tworząc tzw. *starting opportunities* (Alheit, 1994). W przypadku omawianej grupy uchodźczyń edukacja formalna, jak i nieformalna jest narzędziem odbudowy sprawczości. Jednocześnie wraz z wiekiem i wcześniejszymi doświadczeniami edukacyjnymi niektóre wybory stają się trudniejsze do zmiany (Alheit 1994). Kobiety te, mimo tych ograniczeń, podejmują wysiłek reinterpretacji swoich zasobów, przekładając wcześniejsze doświadczenia na nowe role społeczne i zawodowe.

W ujęciu Alheita biografia stanowi medium uczenia się, w którym doświadczenia przekształcają się w wiedzę (Alheit, 1994). Szczególnie istotne są tu sytuacje kryzysowe i momenty przełomowe, które rozpoczynają proces refleksji i zmiany. Doświadczenie uchodźstwa, obejmujące wojnę, migrację i konieczność adaptacji do nowego jest momentem biograficznego przełomu. Uchodźczynie przyjmujące typ przystosowania i odbudowy wykorzystują ten kryzys jako impuls do uczenia się, w ramach którego nadają sens trudnym doświadczeniom i włączają je w nową, spójną biografię. Z tym procesem ściśle związane jest pojęcie wiedzy biograficznej, która ma strukturę „krajobrazu" złożonego zarówno z obszarów świadomych, jak i ukrytych (Alheit, 1994). Wiedza często działa w sposób przedrefleksyjny, wtedy ujawniaja się szczególnie w sytuacjach kryzysowych. Napotykając nowe wyzwania adaptacyjne uchodźczynie często korzystają z dotychczas nabytych umiejętności i zasobów, z których wcześniej nie zdawały sobie sprawy. Wiedza biograficzna jest więc dynamiczna i rozwija się przez całe życie. To pozwala rozmówczyniom stopniowo zwiększać kompetencje w nowych warunkach życia i rozwijać swoje strategie działania. Bardzo ważnym mechanizmem tego procesu jest refleksyjność, rozumiana jako zdolność do łączenia przeszłości z teraźniejszością oraz reinterpretacji doświadczeń (Alheit, 1994). W refleksji dochodzi do zmiany sposobu myślenia, często prowadzącej do rozwoju osobistego. Uchodźczynie działające w

omawianym typie potrafią analizować swoje wcześniejsze doświadczenia, zarówno pozytywne, jak i traumatyczne i nadawać im nowe znaczenie w ich aktualnej sytuacji.

Uczenie się biograficzne ma również wyraźny wymiar społeczny. Nie zachodzi ono w izolacji, lecz w relacjach z innymi ludźmi oraz w określonych kontekstach społeczno-kulturowych (Alheit, 1994). Dla uchodźczyń szczególne znaczenie mają sieci wsparcia budowane w społeczności migrantów oraz w relacjach ze społeczeństwem przyjmującym. Dostępność takich sieci sprawia, że kobiety mogą wymieniać doświadczenia i uczyć się nowych ról społecznych. Proces uczenia się wpisany jest więc w tzw. „światy życia" (*lifeworlds*), czyli środowiska, w których funkcjonuje jednostka, wpływające na sposób interpretowania doświadczeń. Dla uchodźczyń oznacza to konieczność funkcjonowania równocześnie w kilku światach życia: w rodzinie, w środowisku pracy, w społecznościach instytucji pomocowych.

Ważnym uzupełnieniem opisu ty przystosowania i odbudowy w radzeniu sobie z doświadczeniem uchodźstwa jest teoria wzrostu potraumatycznego (post-traumatic growth, PTG), rozwinięta przez Calhouna i Tedeschiego (2007) oraz szeroko opisana na gruncie polskim przez Ninę Ogińską-Bulik (2013). Reakcje na traumę mogą przyjmować jednak różny charakter: pogorszenie funkcjonowania (koncentracja na przetrwaniu), powrót do wcześniejszej równowagi oraz wzrost, rozumiany jako poprawa funkcjonowania i rozwój (Ogińska-Bulik, 2013). Uchodźczynie funkcjonujące w stratrgii przystosowania i odbudowy wpisują się przede wszystkim w trzecią z wymienionych możliwości, ponieważ pomimo tego, że w większości doświadczyły kryzysu, to jednak odzyskują równowagę, rozwijają nowe kompetencje psychiczne i społeczne, które w kilku przypadkach umożliwiają im nawet życie w lepszej kondycji psychicznej niż przed traumą.

Proces wzrostu potraumatycznego ma charakter etapowy. Rozpoczyna się od załamania dotychczasowego obrazu świata, następnie obejmuje fazę refleksji i poznawczego przetwarzania traumy (Ogińska-Bulik, 2013). U części uchodźczyń podejmowanie refleksji prowadzi do stopniowego nadawania sensu przeżywanym doświadczeniom. W efekcie tego budują one często nowy światopogląd, który uwzględnia zarówno traumę, jak i ich obecne warunki życia. Pojawia się u nich także potrzeba dzielenia się własną historią, ponieważ wtedy porządkują swoje przeżycia i integrują je z własną tożsamością. Doświadczenie uchodźstwa staje się wtedy częścią ich biografii, ale nie definiuje jej w sposób wyłącznie negatywny.

Na możliwość wystąpienia wzrostu potraumatycznego wpływają różnorodne czynniki:

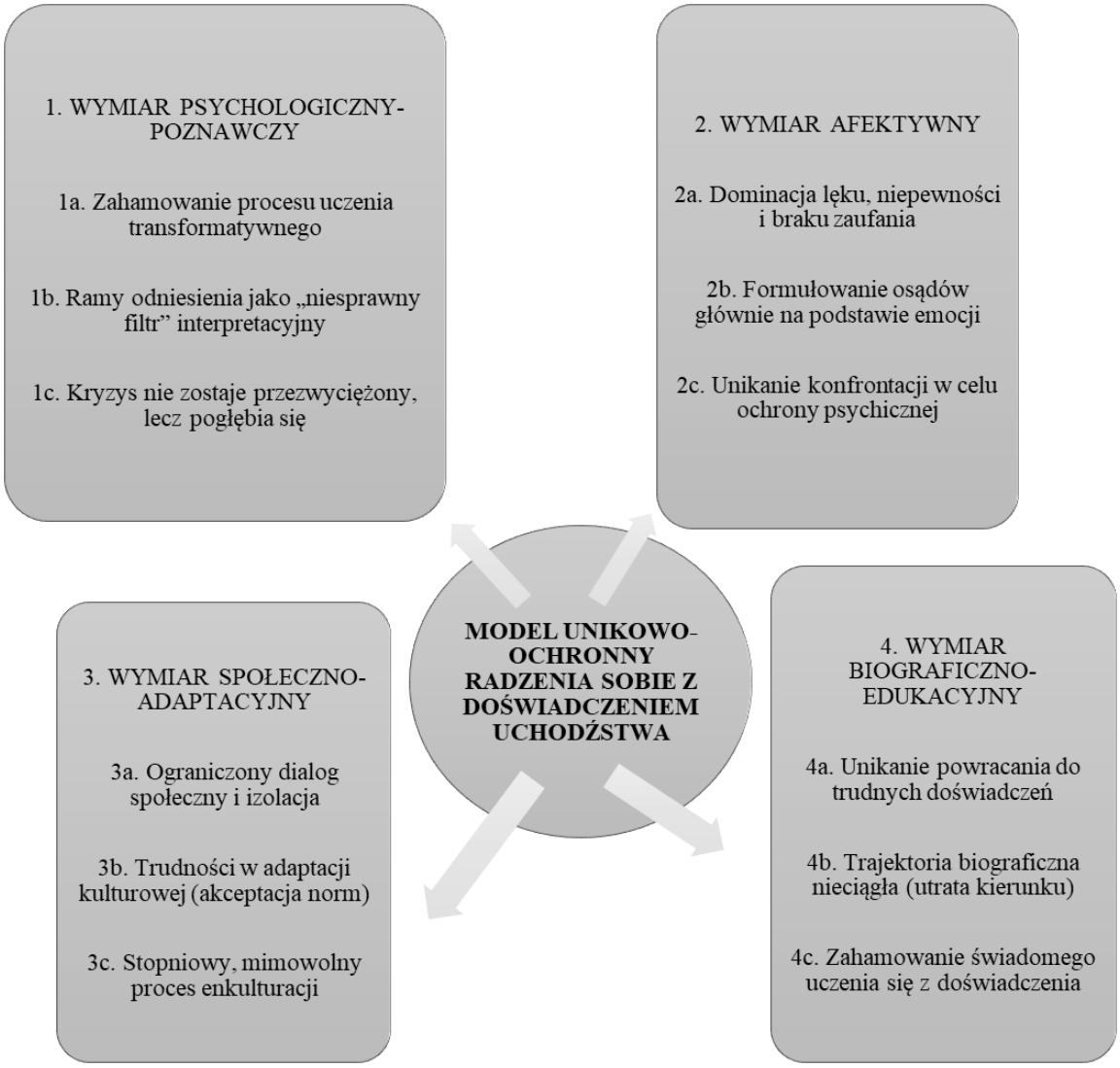
- indywidualne cechy osobowościowe, odporność psychiczna (prężność), otwartość na doświadczenie czy zdolność do przeżywania pozytywnych emocji;
- czynniki poznawcze obejmują refleksję nad traumą, nadawanie jej sensu oraz aktywne przetwarzanie doświadczeń – procesy te są zbieżne z mechanizmami uczenia się biograficznego i transformatywnego;
- czynniki społeczne, takie jak wsparcie ze strony innych oraz możliwość opowiedzenia własnej historii (Ogińska-Bulik, 2013).

Uchodźczynie które lepiej się adaptują często wykazują wysoki poziom tych zasobów, dzięki czemu przetwarzają trudne doświadczenia w sposób bardziej konstruktywny.

Typ unikowo-ochronny w radzeniu sobie z doświadczeniem uchodźstwa

Wykres 23 . Typ unikowo-ochronny

Opracowanie własne



Typ unikowo-ochronny radzenia sobie z doświadczeniem uchodźstwa przedstawia odmienną specyfikę funkcjonowania uchodźczyń. Dla uchodźczyń z tej grupy wojna i przymusowa migracja są doświadczeniami trwale destabilizującymi i w niektórych przypadkach prowadzącymi do utrwalenia kryzysu. Proces uczenia się transformatywnego ulega tu znacznemu zahamowaniu. Uchodźczynie przejawiają trudności w przekształceniu dotychczasowych schematów interpretacji świata (ram odniesienia) do nowych warunków funkcjonowania. Zmiana sposobu widzenia świata i siebie przyjmuje w ich przypadku negatywny wymiar, wzmacniający poczucie braku sprawczości i zagrożenia (Mezirow, 2000).

W przypadku uchodźczyń funkcjonujących na sadzie unikowo-ochronnej ramy odniesienia nie zostają adekwatnie zmodyfikowane do nowych warunków życia, lecz pozostają niezmienione i stają się rodzajem „niesprawnego filtra" interpretacyjnego. Struktura ram odniesienia (nawyki umysłowe, punkty widzenia i schematy poznawcze) okazuje się tutaj szczególnie trudna do zmiany, przez co kryzys nie zostaje przezwyciężony, lecz utrzymuje się i pogłębia (Mezirow, 2000).

W tym typie radzenia sobie, również bardzo ważny jest „dezorientujący dylemat", czyli sytuacja, której nie można wyjaśnić przy użyciu dotychczasowych schematów (Mezirow, 1991). Jednak w życiu tej grupy rozmówczyń doświadczenie wojny i migracji nie prowadzi w sposób jednoznaczny do transformacji, lecz do swoistego „zatrzymania" procesu poznawczego. Fakt, że uchodźczynie nie budują nowych schematów interpretacyjnych, można rozpatrywać jako formę ochrony psychicznej – unikanie konfrontacji z trudną rzeczywistością ma na celu zachowanie poczucia bezpieczeństwa. Paradoksalnie jednak taka strategia prowadzi do utrwalenia dezorientacji i poczucia niedopasowania.

Proces nadawania znaczeń, który obejmuje percepcję oraz rozumowanie za pośrednictwem języka i pojęć (Pleskot-Makulska, 2007), w tym przypadku zostaje zdominowany przez działania afektywne kobiet. Uchodźczynie, nie znając w wystarczającym stopniu języka i kodów kulturowych kraju przyjmującego, opierają swoje osądy głównie na emocjach. W takich warunkach najczęściej formułują negatywne oceny, według których są one odrzucane przez społeczeństwo przyjmujące, traktowane z niechęcią, co daje im wrażenie braku przynależności. Ponadto nie mając narzędzi językowych i poznawczych reinterpretacja doświadczeń w kontekście nowego środowiska życia jest dla nich bardzo trudna, a to pogłębia dystans wobec nowego środowiska.

W sposobie unikowo-ochronnym nie dochodzi również do realizacji najważniejszych etapów procesu transformacji, takich jak krytyczna refleksja, dyskurs i działanie (Pleskot-Makulska, 2007). Autorefleksja ma często charakter niekonstruktywny, ponieważ kobiety obwiniają siebie lub przedstawicieli społeczeństwa przyjmującego za trudności adaptacyjne. Dialog społeczny jest ograniczony z powodu lęku przed innymi, poczucia odrzucenia i braku zaufania. Taki brak zasobów psychicznych i społecznych utrudnia im podejmowanie działania mającego na celu zmianę ich sytuacji.

Opisane mechanizmy mają bezpośrednie konsekwencje dla procesu adaptacji kulturowej, rozumianej jako przystosowanie do nowej kultury obejmujące zachowania, wartości, normy i styl życia (Szymański, 2010). Pełna adaptacja wymaga akceptacji norm społeczeństwa przyjmującego oraz ich integracji z własnym systemem wartości, a także redukcji niepewności i rozwinięcia kompetencji komunikacyjnych (Grochocka, 2024). Uchodźczynie funkcjonujące w ten sposób nie są w stanie przejść tego procesu, ponieważ przez swój lęk i niepewność nie podejmują działań poprawiających ich sytuację. Ponadto brak kompetencji językowych i społecznych utrudnia nawiązywanie relacji.

Choć uczenie się z doświadczenia życia zachodzi nieustannie (Alheit 1994), w przypadku tych uchodźczyń jest ono silnie zdominowane przez ich afekty i mechanizmy unikania. Kobiety intuicyjnie dążą do ochrony siebie i unikają konfrontacji z wyzwaniami rzeczywistości kraju przyjmującego, a to ogranicza ich możliwości przekształcania doświadczeń w wiedzę. „Program biograficzny", który w normalnych warunkach podlega modyfikacjom (Alheit, 2002), jest przez nie postrzegany jako niezmienny. W sytuacji jego załamania pojawia się poczucie utraty kierunku życiowego lub próby jego sztywnego odtwarzania w nowych, nieadekwatnych już warunkach.

Biografia jako medium uczenia się, w którym doświadczenia przekształcają się w wiedzę (Alheit, 1994), nie spełnia tu swojej funkcji w sposób konstruktywny. Sytuacje kryzysowe i momenty przełomowe nie inicjują procesu refleksji, a wręcz prowadzą do tego że uchodźczynie unikają ich podejmowania – nie chcą wspominać wydarzeń, które odcisnęły piętno na ich porządku życia.

Według Elżbiety Dubas (2014) uczenie się z autobiografii polega właśnie na refleksyjnej analizie własnych doświadczeń. W trakcie przeprowadzonych w ramach badań, wywiadów niektóre kobiety po raz pierwszy opowiadały o swoich przeżyciach, potencjalnie inicjując proces uczenia się. Jak podkreśla Dubas (2014; 2015) metody takie jak wywiad biograficzny, czy prowadzenie pamiętnika, mogą pełnić funkcję narzędzi uruchamiających refleksyjność i sprzyjających porządkowaniu doświadczeń. Samo tworzenie narracji o swoim życiu staje się w tym ujęciu możliwością uczenia się, w ramach którego kobiety mogą przejść od przeżywania do rozumienia. Jednocześnie procesy uczenia się mogą zachodzić u tych uchodźczyń często w sposób nieuświadomiony i niepodlegający kontroli. Tutaj ważne staje się odwołanie do pojęcia enkulturacji, rozumianej jako proces stopniowego, mimowolnego przyswajania wzorów kulturowych poprzez uczestnictwo w życiu społecznym (Nikitorowicz, 2009). Enkulturacja pełni ważne funkcje w kształtowaniu norm moralnych, sposobów

interpretacji rzeczywistości oraz tożsamości kulturowej (Kożyczkowska i Młynarczuk-Sokołowska, 2018). Ma ona charakter procesu społecznej interakcji i oceny – jednostka zarówno podlega ocenie ze strony innych, jak i sama dokonuje ocen otoczenia. W efekcie tego dochodzi do do stopniowej internalizacji norm oraz mechanizmów kontroli społecznej (Grochocka, 2024).

W przypadku uchodźczyń funkcjonujących mechanizmie unikowo-ochronnym proces enkulturacji zachodzi w sposób ograniczony, lecz nie jest całkowicie zablokowany. Nawet przy niskim poziomie refleksyjności i tendencji do unikania kontaktów społecznych, długotrwałe przebywanie w kraju przyjmującym prowadzi właśnie do stopniowego, często nieuświadomionego przyswajania elementów nowej kultury – języka, norm społecznych, wzorów zachowań. Ten proces może przebiegać bardzo wolno, ale pomimo tego, że zazwyczaj nie jest uświadomiony, w dłuższej perspektywie może zwiększać zasoby kobiet przejawiających trudności adaptacyjne. Nawet w sytuacji zahamowania świadomego uczenia się, zachodzą nieintencjonalne procesy, które mogą być podstawą do ponownego podjęcia uczenia się prowadzącego do lepszej adaptacji.

Uchodźczynie które przyjmują strategie unikowo-ochronne dostrzegają wyraźną cezurę między życiem przed i po migracji, wspominając nawet o poczuciu odcięcia od własnego życia. Unikają powrotu do trudnych doświadczeń, jednocześnie pozostają i tak w stanie permanentnego kryzysu, któremu nie potrafią nadać nowych znaczeń. Brak reinterpretacji uniemożliwia zmianę sposobu myślenia o sobie i kontekstach społecznych w jakich przyszło im żyć, co hamuje ich rozwój osobisty.

Społeczny wymiar uczenia się (Alheit, 2002) również ulega osłabieniu. Uczenie się, które z natury zachodzi w relacjach z innymi, jest ograniczone, ponieważ kobiety te mają tendencję do izolacji i unikania kontaktów ze społeczeństwem przyjmującym.

Według koncepcji biografii edukacyjnej (Dubas, 2014) ich doświadczenia wpisują się w trajektorię nieciągłą. Proces uczenia się zostaje przerwany przez wojnę i migrację, a zdobyte wcześniej kwalifikacje są często postrzegane jako utracone lub nieprzydatne w nowym kontekście. Dotyczy to zarówno edukacji formalnej, jak i pozaformalnej, a także doświadczeń nieformalnych.

ZAKOŃCZENIE

Uchodźczynie w swoich narracjach dają wyraz tego, że wojna i migracja wiązała się z przeżyciami traumatycznymi. Bardzo ważnym aspektem doświadczeń, które opisywały kobiety, była utrata poczucia bezpieczeństwa. Niektóre z nich doświadczyły głębokiego kryzysu psychicznego, stanów depresyjnych i lękowych. Przymusowa migracja w nowym kraju wymagała od większości badanych przezwyciężenia barier językowych i organizacyjnych (organizacja życia codziennego, konieczność znalezienia pracy, zmiany zakwaterowania), a także dostrzeżenia zmian, jakie zaszły w ich tożsamości i w wypełnianych przez nie rolach społecznych. Podtrzymywanie więzi rodzinnych oraz budowanie nowych wspólnot okazało się czynnikiem wspomagającym ich procesy przystosowania się do życia w nowym kraju. Uchodźczynie czują jakby na chwilę odzyskiwały dawną stabilizację, kiedy mają możliwość otrzymania pomocy w zorganizowaniu swojej nowej codzienności bez poczucia upokorzenia.

Matki odgrywają szczególną rolę w procesach migracji przymusowej i adaptacji do nowego kraju u swoich dzieci. Estera Popyk (2024) określa zdolności matek w procesie wspierania adaptacji dzieci kapitałem emocjonalnym. Edukacja własna rozmówczyń, jak i edukacja ich dzieci, może stać się narzędziem odbudowywania ich przerwanej narracji biograficznej. Kobiety, podejmując wcześniej wymienione działania edukacyjne, próbują jednocześnie przywrócić sens i ciągłość życia.

Przeprowadzane w ramach dysertacji analizy poparte wiedzą teoretyczną oraz dokonane badania własne miały rekonstruować doświadczenia migracyjne kobiet pochodzących z Ukrainy, z naciskiem na ich proces uczenia się z własnych doświadczeń oraz rozwijania kompetencji adaptacyjnych w sytuacji kryzysowej. W tym celu posłużono się metodą wywiadu jakościowego, która wydawała się być adekwatną do badania doświadczeń migracyjnych ukraińskich uchodźczyń wojennych.

W toku podjętych analiz uzyskano odpowiedzi na wszystkie pytania badawcze, choć z różnym stopniem pogłębienia materiałem pochodzącym z przeprowadzonych badań. Na większość pytań zawartych w problemach badawczych uzyskano satysfakcjonujące odpowiedzi, które w znacznym stopniu poszerzają rozumienie doświadczeń przymusowej migracji ukraińskich kobiet, ujmowanych w perspektywie uczenia się dorosłych. Szczególnie bogato został opracowany obszar dotyczący procesów uczenia się uchodźczyń w sytuacji kryzysu – poprzez rozpoznawanie własnych potrzeb, reagowania na nie oraz opracowywanie strategii radzenia sobie z życiem na uchodźstwie. Wyraźnie uchwycono, że doświadczenie wojny i migracji miało dla rozmówczyń

charakter sytuacji granicznej, prowadzącej do zachwiania poczucia bezpieczeństwa, utraty kontroli nad biegiem życia oraz głębokiego kryzysu egzystencjalnego, ale równocześnie stawało się impulsem do refleksji biograficznej i procesów uczenia się transformatywnego. Najmniej szczegółowo został opracowany aspekt długofalowej perspektywy przyszłości – szczególnie w odniesieniu do jednoznacznych planów powrotu lub trwałej integracji – co wynikało z faktu, że wiele rozmówczyń funkcjonuje w stanie zawieszenia, koncentrując się raczej na bieżącym przetrwaniu i zabezpieczeniu dzieci niż na odległych scenariuszach życiowych. Podjęta została próba scharakteryzowania specyfiki życia i doświadczeń ukraińskich kobiet – w kilku przypadkach, matek, które doświadczyły przymusowej migracji wojennej i zaczęły życie w Polsce w warunkach niepewności, straty i rozłąki z bliskimi. Przez pryzmat ich opowieści, które często rekonstruowały wydarzenia migracyjne i wojenne starano się uzyskać wgląd w sposób ich przeżywania, sposoby nadawania sensu doświadczeniom wojny i uchodźstwa, a także w procesy uczenia się zachodzące w sytuacji kryzysowej. W toku analizy wyodrębniono dwa typy radzenia sobie z doświdczeniem wojny i przymusowej migracji: typ przystosowania i odbudowy, oraz typ unikowo-ochronny. Oba zostały mocno osadzone w teoriach dotyczących uczenia się dorosłych (Mezirow, Alheit, Dubas) oraz wzrostu potraumatycznego (Calhoun i Tedeschi). Osiągnięto tym samym cel teoretyczny pracy, którym było opracowanie teoretyczne danych na temat doświadczeń ukraińskich uchodźczyń, związanych z wojną i przymusową migracją.

Odpowiedzi na pytania badawcze, które uzyskano podczas analizy materiału badawczego dotyczą następujących kwestii:

- doświadczeń traumy wojennej oraz ich zróżnicowanego charakteru wśród uchodźczyń,
- sposobów przeżywania i radzenia sobie z lękiem związanym z wojną i przymusową migracją,
- znaczenia rozłąki z bliskimi i jej wpływu na kondycję psychiczną oraz funkcjonowanie kobiet w społeczeństwie,
- procesów adaptacyjnych zachodzących w warunkach migracji oraz strategii radzenia sobie z kryzysem,
- roli wsparcia społecznego i emocjonalnego (ze strony rodziny, innych uchodźczyń oraz społeczeństwa przyjmującego),
- doświadczeń integracji ze społeczeństwem przyjmującym oraz czynników sprzyjających i utrudniających ten proces,

- sposobów postrzegania bezpieczeństwa i źródeł niepewności w nowym środowisku życia,
- znaczenia refleksji biograficznej i uczenia się w procesie reinterpretacji własnych doświadczeń,
- potrzeb i barier w dostępie do wsparcia psychologicznego,
- znaczenia edukacji (zarówno własnej, jak i dzieci) w procesie adaptacji i budowania przyszłości,
- potrzeb związanych z dostępem do opieki zdrowotnej,
- roli dostępu do informacji w budowaniu poczucia sprawczości i niezależności,
- doświadczeń związanych z rynkiem pracy, uznawalnością kwalifikacji oraz znaczenia stabilności finansowej,
- sposobów konstruowania tożsamości (między kategorią „uchodźczyni" a „migrantki"),
- znaczenia zachowania tożsamości kulturowej w warunkach migracji,
- strategii radzenia sobie z kryzysem (adaptacyjno-rozwojowych oraz unikowo-ochronnych),
- możliwości występowania wzrostu potraumatycznego w kontekście doświadczeń wojennych i migracyjnych.

W wypowiedziach rozmówczyń ujawniło się wyraźne zapotrzebowanie na różnorodne formy wsparcia – zarówno materialnego i instytucjonalnego, jak i psychologicznego. Kobiety wielokrotnie podkreślały znaczenie zapewnienia sobie i dzieciom poczucia bezpieczeństwa, stabilnego miejsca zamieszkania, dostępu do opieki zdrowotnej oraz możliwości edukacyjnych jako podstawowych warunków odzyskiwania równowagi życiowej.

Wyniki badań wskazują, że skuteczność wsparcia psychologicznego zależy od dostosowania jego form do aktualnych zasobów, możliwości i sytuacji życiowej uchodźczyń. W wielu przypadkach adekwatne wydają się formy interwencji kryzysowej i pierwszej pomocy psychologicznej, koncentrujące się na przywracaniu poczucia bezpieczeństwa, regulacji emocji i wzmacnianiu bieżących strategii radzenia sobie, zanim możliwe stanie się podjęcie długoterminowej terapii.

W odniesieniu do działań praktycznych należałoby więc uwzględnić:

- Wsparcie kobiet w przeżywaniu traumy wojennej i migracyjnej z uznaniem indywidualności ich doświadczeń oraz wcześniejszych kryzysów biograficznych:

    - dostosowanie interwencji terapeutycznych do różnorodnych doświadczeń;
    - umożliwienie bezpiecznej werbalizacji przeżyć;
    - integrowanie wcześniejszych trudnych doświadczeń z aktualnym stanem emocjonalnym.
- Uwzględnianie roli macierzyństwa jako ważnego źródła motywacji do działania, ale także przeciążenia emocjonalnego i poczucia odpowiedzialności za dzieci:
    - organizowanie grup wsparcia dla matek;
    - doradztwo wychowawcze i psychoedukacja;
    - działania redukujące stres i przeciążenie emocjonalne.
- Obejmowanie wsparciem całych systemów rodzinnych, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb edukacyjnych i emocjonalnych dzieci, które dla matek stanowią często najważniejszy punkt odniesienia w procesie adaptacji. – dopisz jeszcze kilka podpunktów:
    - adekwatne wsparcie psychologiczne dla dorosłych i dzieci;
    - zajęcia integracyjne i terapeutyczne dla rodzin;
    - wsparcie w planowaniu życia codziennego w nowych warunkach.
- Wzmacnianie poczucia sprawczości kobiet poprzez docenianie ich dotychczasowych kompetencji życiowych i zawodowych oraz wspieranie ich w podejmowaniu aktywności edukacyjnej i zawodowej, co może sprzyjać odbudowywaniu ciągłości biograficznej i poczucia sensu życia w nowym kraju.
- Wspieranie w budowaniu i utrzymywaniu sieci wsparcia społecznego – zarówno w obrębie społeczności uchodźczyń, jak i w relacjach z przedstawicielami społeczeństwa przyjmującego – relacje pełnią funkcję czynnika chroniącego przed pogłębianiem się poczucia izolacji oraz bezradności.
- Uwzględnianie znaczenia barier językowych i kulturowych w planowaniu pomocy psychologicznej oraz zapewnianie dostępu do wsparcia w języku ojczystym:
    - konsultacje, materiały edukacyjne i terapia w języku ukraińskim;
    - uwzględnianie różnic kulturowych w postrzeganiu emocji i relacji.
- Łączenie wsparcia psychologicznego z pomocą w rozwiązywaniu bieżących problemów bytowych (mieszkaniowych, prawnych, administracyjnych), ponieważ z narracji rozmówczyń wynika, że są one w większości obciążenie

codziennymi trudnościami, a to sprawia, że nie mają umiejętności koncentrowania się na pracy terapeutycznej.

Podczas realizacji badań własnych pojawiły się jednak pewne trudności. Jedną z najważniejszych była trudność związana z dużym zróżnicowaniem sytuacji życiowych rozmówczyń oraz ich aktualnego stanu emocjonalnego, co wpływało na stopień gotowości do prowadzenia przez nie pogłębionej narracji o doświadczeniach wojny i migracji. Dla części kobiet powrót do traumatycznych wydarzeń wiązał się z wyraźnym napięciem emocjonalnym, chwilowym zatrzymywaniem wypowiedzi czy skracaniem narracji. Konieczne było więc stałe dbanie o atmosferę bezpieczeństwa i zaufania w trakcie wywiadów, tak aby nie pogłębiać obciążenia psychicznego rozmówczyń. Trudność stanowiło również uchwycenie procesów adaptacyjnych jako zjawisk dynamicznych i zmiennych w czasie – wiele kobiet znajdowało się na różnych etapach adaptacji, a ich sytuacja (zawodowa, mieszkaniowa, rodzinna) ulegała zmianom, co utrudniało jednoznaczne opisy i kategoryzacje. Kolejną trudnością było występowanie barier językowych, które negatywnie wpływały na komfort uczestniczek badań. Ponadto tłumaczenia rozmów powstawały w czasie ich trwania – tłumaczka tłumaczyła na bieżąco, na czym cierpiał przekaz uchodźczyń. Mogło dojść do sytuacji, że to co do mnie docierało nie było w pełni dokładnym tłumaczeniem. Obecność tłumaczki była utrudnieniem technicznym, jak i psychologicznym, ponieważ niektóre badane nie chciały się otworzyć widząc dwie osoby – badacza oraz tłumaczkę. Początkowo pojawiały się także problemy z rekrutacją uczestniczek. Zdarzały się sytuacje, w których uczestniczki odwoływały umówione spotkania, ponieważ dochodziły do wniosku, że nie mogą wziąć udziału w badaniach.

Zróżnicowanie pod względem wieku, wykształcenia, sytuacji rodzinnej, wcześniejszych doświadczeń kryzysowych i posiadanych sieci wsparcia pozwoliło ukazać, że w przebiegu uchodźstwa mają znaczenie takie czynniki jak:

- zasoby osobiste jednostki;
- posiadane sieci wsparcia;
- poziom znajomości języka kraju przyjmującego oraz gotowość do jego uczenia się;
- sytuacja mieszkaniowa i materialna;
- to czy kobieta ma dzieci, a przy tym etap rozwojowy i potrzeby dzieci, determinujące decyzje matek oraz kierunek ich działań;

- stosunek do wcześniejszych doświadczeń życiowych, które w części przypadków były zasobem, który wzmacniał rezyliencję, w innych zaś kumulowały obciążenia;
- stopień akceptacji i otwartości środowiska przyjmującego;
- indywidualne sposoby nadawania znaczeń doświadczeniu wojny i migracji, które warunkują przebieg procesów uczenia się z biografii, refleksyjnego przetwarzania emocji i tworzenia nowych planów życiowych.

Różnorodność cech kobiet umożliwiła jednocześnie opisanie adaptacji jako związanej z procesem uczenia się, plasującego się między emocjonalnym przepracowywaniem straty, reagowaniem na konkretne potrzeby życiowe a świadomym budowaniem strategii radzenia sobie, takich jak tworzenie sieci wsparcia, podejmowanie edukacji, aktywizacja zawodowa czy pielęgnowanie więzi rodzinnych i tradycji jako zasobów wzbogacających tożsamość kobiet.

Biorąc pod uwagę przedstawione trudności zasadne wydaje się dalsze pogłębianie badań naukowych nad doświadczeniem przymusowej migracji kobiet w perspektywie uczenia się dorosłych. Przyszłe badania mogłyby obejmować:

- włączenie do badań perspektywy dzieci oraz innych członków rodzin, aby pełniej zobrazować funkcjonowanie systemów rodzinnych w warunkach uchodźstwa;
- prowadzenie badań longitudinalnych, umożliwiających obserwację zmian w sposobach radzenia sobie, tożsamości i planach życiowych kobiet wraz z upływem czasu i stabilizowaniem się ich sytuacji życiowej;
- pogłębioną analizę roli edukacji formalnej i pozaformalnej w odbudowywaniu ciągłości biograficznej uchodźczyń oraz w procesach konstruowania nowych projektów życiowych w kraju przyjmującym;
- badania porównawcze obejmujące uchodźczynie przebywające w różnych regionach Polski, więc i różnych środowiskach przyjmujących;
- badania dotyczące perspektywy i doświadczeń mężczyzn, którzy wyjechali z kraju objętego wojną.

Mimo występowania aspektów, które wymagają jeszcze dalszego naukowego pogłębienia, uzyskane w badaniach własnych wyniki wydają się istotne dla zrozumienia specyfiki przymusowej migracji wojennej doświadczanej przez kobiety. Z punktu widzenia pedagogiki bardzo ważne jest uchwycenie edukacyjnego potencjału

doświadczeń związanych z przymusową migracją oraz kryzysem uchodźczym w biografiach badanych kobiet. Wyniki dotyczące tych kwestii osiągnięto w toku przeprowadzonych analiz narracyjnych. Wyprowadzone wnioski rzucają dodatkowe światło na proces uczenia się w sytuacjach granicznych. Wskazują także na znaczenie refleksyjnego przetwarzania doświadczeń, rekonstrukcji tożsamości oraz nabywania nowych kompetencji życiowych w warunkach koniecznej zmiany środowiska społeczno-kulturowego. Ponadto wyniki dostarczają informacji związanych z teoriami uczenia się dorosłych, jak i praktyki wsparcia osób z doświadczeniem wojny, uchodźstwa i przymusowej migracji, dzięki czemu mogą służyć tworzeniu bardziej adekwatnych form wsparcia dla uchodźczyń.

BIBLIOGRAFIA

Achmerow, R. (2004). *Biograficzeskije krizisy licznosti* [Kryzysy biograficzne osobowości] (Rozprawa doktorska). MGU, Moskwa.

Alheit P., 1994, Zivile Kultur. Verlust und Wiederaneignung der Moderne, Frankfurt a.M., New York.

Alheit, P. (1999). On a contradictory way to the "learning society": A critical approach [Na sprzecznej drodze do „społeczeństwa uczącego się": podejście krytyczne]. *Studies in the Education of Adults, 31*(1), 66–82. https://doi.org/10.1080/02660830.1999.11730691

Alheit, P. (2002). On a contradictory way to the „Learning Society": A lifeworld approach. *Studies in the Education of Adults*, *34*(2), 146–158. https://doi.org/10.1080/02660830.2002.11661464

Alheit, P. (2011). Podejście biograficzne do całożyciowego uczenia się. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, *14*(3/55), 7–21.

Alheit, P. i Dausien, B. (1996). Bildung als „biographische Konstruktion"? Nichtintendierte Lernprozesse in der organisierten Erwachsenenbildung [Edukacja jako „konstrukcja biograficzna"? Nieintencjonalne procesy uczenia się w zorganizowanej edukacji dorosłych]. *Report. Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung*, *37*, 33–45.

Alheit, P. i Dausien, B. (2002). Lifelong learning and 'biographicity': Two theoretical views on current educational changes. W: A. Bron i M. Schemmann (red.), *Social science theories in adult education research* (s. 211–241). Lit Verlag.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425763

Anacka, M., Kaczmarczyk, P., Łukowski, W., Mostowska, M., Napierała, J., Okólski, M. i Kopczyńska, J. (2011). Etnosondażowe podejście do badania migracji jako procesu społecznego. W: *Mobilność i migracje w dobie transformacji – wyzwania metodologiczne. Raport z realizacji projektu badawczego* (s. 68–153). Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Baniak, J. (2010). Socjologiczna analiza religijności polskich gimnazjalistów. *Przegląd Religioznawczy*, (1), 99–118.

Baszczak, Ł., Wincewicz, A., Zyzik, R. (2023). *Polacy i Ukraińcy – wyzwania integracji Uchodźców*. Polski Instytut Ekonomiczny

Baszczak, Ł., Wincewicz, G. i Zyzik, R. (2023). *Uchodźcy z Ukrainy w Polsce. Wyzwania i potencjał integracji*. Polski Instytut Ekonomiczny.

Bauman, Z. (2016). *Obcy u naszych drzwi*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Benedict, R. (2008). *Wzory kultury* (J. Poniatowska, Tłum.). Wydawnictwo Muza.

Berger, P. L. i Luckmann, T. (1983). *Społeczne tworzenie rzeczywistości: Traktat z socjologii wiedzy* (tłum. J. Niżnik). Państwowy Instytut Wydawniczy.

Berry, J. W. (1997). Imigracja, akulturacja i adaptacja. *Applied Psychology*, *46*(1), 5–34. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x

Berry, J. W. (2006). Stres w kontekście akulturacji. W: D. L. Sam i J. W. Berry (red.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (s. 43–57). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511489891.007

Betancourt, T. S., Borisova, I. I., Williams, T. P., Brennan, R. T., Whitfield, T. H., De la Guerra, G. V., . i Gilman, S. E. (2013). Sierra Leone's former child soldiers: A longitudinal study of risk, protective factors, and mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *52*(6), 606–615. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3157024/pdf/nihms311493.pdf

Bieliński, J., Iwińska, K., i Rosińska-Kordasiewicz, A. (2007). O czym (nie) mówią badacze? Problemy etyczne i metodologiczne w jakościowych badaniach terenowych. *ASK. Społeczeństwo, Badania, Metody*, (16), 89–114.

Błażejewski, W. i Leżucha, M. (2023). Jakość życia uchodźców wojennych z Ukrainy. *Edukacja – Terapia – Opieka*, *5*, 26–47.

Błeszyńska, K. M. (2010). *Dzieci obcokrajowców w polskich placówkach oświatowych – perspektywa szkoły: Raport z badań*. Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Błeszyńska, K. M. (2011). Teoretyczny status edukacji międzykulturowej. *Pogranicze. Studia Społeczne*, 17, 39 – 53.

Bonanno, GA (2004). Strata, trauma i odporność człowieka: czy niedoceniliśmy ludzkiej zdolności do przetrwania po skrajnie niekorzystnych wydarzeniach? *American Psychologist*, *59* (1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Boroń, A., i Gromkowska-Melosik, A. (2022). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Tożsamość, trauma, nadzieja*. Oficyna Wydawnicza Impuls.

Borys, B. (2004). Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka. *Psychiatria*, *1*(2), 97–105.

Bos-Karczewska, M. (2005). Polska migracja zarobkowa – głos z Holandii. W: *Migracje: Szansa czy zagrożenie?* (s. 34–41). Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową.

Boski, P. (2009). *Kulturowe ramy zachowań społecznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bourdieu, P. (2007). *Szkic teorii praktyki poprzedzony trzema studiami na temat etnologii Kabylów*. Wydawnictwo Marek Derewiecki.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, *2*(4), 637–638. https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955

Bowlby, J. (2023). *Przywiązanie* (tłum. M. Polaszewska-Nicke). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bronstein, I., i Montgomery, P. (2011). Stres psychiczny u dzieci uchodźców: przegląd systematyczny. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *14*(1), 44–56. https://doi.org/10.1007/s10567-010-0081-0

Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.

Bruner, J. S. (1996). *The culture of education*. Harvard University Press.

Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.

Buksik, D. (1997). Wybrane psychologiczne teorie rozwoju moralnego człowieka. *Seminare. Poszukiwania naukowe, 13*, 147–166.

Calhoun, L. G. i Tedeschi, R. G. (2007). Podejście kliniczne do wzrostu po doświadczeniach traumatycznych. W: S. Joseph i P. A. Linley (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 230–248). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Całek, A. (2013). *Biografia naukowa: od koncepcji do narracji. Interdyscyplinarność, teorie, metody badawcze*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Caritas Polska. (2024). *Raport 2024*. https://caritas.pl/wp-content/uploads/2025/10/caritas-raport-za-2024-210x297-250923-final-spread.pdf

Castles, S., De Haas, H., i Miller, M. J. (2014). *The age of migration: International population movements in the modern world* (wyd. 5). Guilford Press.

CBOS. (2022). *Polacy wobec wojny na Ukrainie i ukraińskich uchodźców* (Nr 43/2022). Centrum Badania Opinii Społecznej.

Cekiera, R. (2014). *O pułapkach emigracyjnej lekkości*. Nomos.

Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. Sage Publications.

Charmaz, K. (2009). *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Chodubski, A. (1996). *Wstęp do badań politologicznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Ciuk, S., i Latusek-Jurczak, D. (2012). Etyka w badaniach jakościowych. W: D. Jemielniak (Red.), *Badania jakościowe. Podejścia i teorie* (t. 1, s. 23–40). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma [Ocena rezyliencji w następstwie traumy]. *The Journal of Clinical Psychiatry, 67*(Suppl 2), 46–49.

Corbin, J., i Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (3rd ed.). SAGE Publications. https://doi.org/10.4135/9781452230153

Corbin, J., i Strauss, A. (2015). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (4th ed.). SAGE Publications.

Danilewicz, W. (1995). Zagrożenia realizacji funkcji współczesnej rodziny. W: W. Danilewicz, J. Izdebska i B. Krzesińska-Żach (red.), *Pomoc dziecku i rodzinie w środowisku lokalnym* (s. 37–82). Wydawnictwo Trans Humana.

Danilewicz, W. (2006). *Sytuacja życiowa dzieci w rodzinach migracyjnych*. Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.

Dausien, B. (1996). *Biographie und Geschlecht. Zur biographischen Konstruktion sozialer Wirklichkeit in Frauenlebensgeschichten* [Biografia i płeć. O biograficznej konstrukcji rzeczywistości społecznej w historiach życia kobiet]. Donat Verlag.

Denzin, N. K. i Lincoln, Y. S. (2005). Introduction: The discipline and practice of qualitative research. W: N. K. Denzin i Y. S. Lincoln (red.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (wyd. 3, s. 1–32). Sage Publications.

Denzin, N. K. i Lincoln, Y. S. (red.). (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (wyd. 4). Sage Publications.

Długosz, P., & Izdebska-Długosz, D. (2024). Polskie społeczeństwo wobec uchodźców wojennych z Ukrainy. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, *50*(2), 15–32. https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.23.023.18935

Długosz, P., Kryvachuk, L., i Izdebska-Długosz, D. (2022). *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość*. Academicon.

Dobrowolska-Polak, J. (2011). *Ludzie w cieniu wojny. Ludność cywilna podczas współczesnych konfliktów zbrojnych*. Instytut Zachodni.

Dohmen, G. (1998). *Zur Zukunft der Weiterbildung in Europa: Lebenslanges Lernen für alle in veränderten Lernumwelten* [O przyszłości dalszego kształcenia w Europie: Uczenie się przez całe życie dla wszystkich w zmienionych środowiskach uczenia się]. Bundesministerium für Bildung und Forschung (Bonn).

Doiczman-Łoboda, N. (2024). Oblicza rozstań i powrotów – o potrzebie wsparcia psychologicznego i terapeutycznego dla rodzin doświadczających rozłąki migracyjnej. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 23*(1), [33 – 51].

Dryden-Peterson, S. (2006). „Odnajduję się w lesie": uchodźcy miejscy jako agenci zmian społecznych w Kampali w Ugandzie. *Journal of Refugee Studies*, *19*(3), 381–395. https://doi.org/10.1093/jrs/fel015

Dubas, E. (2014). Czas, biografia i badania biograficzne – różnorodność kontekstów w andragogicznej perspektywie. *Edukacja Dorosłych*, (2), 13-27.

Dubas, E. (2015). Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym. *Edukacja Dorosłych*, (1), 9–21.

Dubas, E. (2026). Podejście biograficzne w andragogicznych badaniach nad uczeniem się osób dorosłych. W: A. Fabiś i E. Dubas (red.), *Badania jakościowe w andragogice*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dubas, E. i Stelmaszczyk, J. (red.). (2014). *Biografia i badanie biografii. Biografie edukacyjne – wybrane konteksty* (T. 3). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dubas, E. i Świtalski, W. (red.). (2011). *Biografia i badanie biografii. Uczenie się z (własnej) biografii* (T. 1). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dubas, E. i Świtalski, W. (red.). (2011). *Biografia i badanie biografii. Uczenie się z biografii Innych* (T. 2). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Dustmann, C., Glitz, A. i Vogel, T. (2010). Zatrudnienie, płace i cykl ekonomiczny: różnice między imigrantami a tubylcami. *European Economic Review*, *54*(1), 1–17. https://doi.org/10.1016/j.euroecorev.2009.04.004

Duszczyk, M. (2013). Konwergencja polityki imigracyjnej na świecie na przykładzie analizy stosowania wybranych instrumentów. *Problemy Polityki Społecznej*, *21*(2), 35–48.

Erikson, E. H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo* (tłum. P. Hejmej). Dom Wydawniczy Rebis.

Erikson, E. H. (2004). *Tożsamość a cykl życia* (tłum. M. Żywicki). Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Everly, G. S., Jr. i Rosenfeld, R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia* (tłum. N. Radomski). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Fabiś, A. (2018). *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

Fabiś, A. (red.). (2025). *Przystanek Polska. O kryzysie wojennym Ukrainy, migracji i pokoju*. Oficyna Wydawnicza Impuls.

Fabiś, A., Gierszewski, D., Morska, L. (2023). Solidarity with Ukrainian war refugees in Polanders' epistolary narratives (based on the study of southern and eastern regions of Poland). *Media, War and Conflict*. doi: 10.1177/17506352231203642

Fazel, M., Reed, RV, Panter-Brick, C. i Stein, A. (2012) Zdrowie psychiczne dzieci przesiedlonych i uchodźców przesiedlonych do krajów o wysokich dochodach: czynniki ryzyka i czynniki ochronne. The Lancet, 379, s. 266–282. http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2

Fihel, A., Górny, A., Grzymała-Kazłowska, A., Kępińska, E. i Piekut, A. (2007). *Od zbiorowości do społeczności: rola migrantów osiedleńczych w tworzeniu się społeczności imigranckich w Polsce* (CMR Working Papers nr 27/85). Ośrodek Badań nad Migracjami UW.

Flick, U. (2010). *Projektowanie badania jakościowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Flick, U. (2011). *Projektowanie badania jakościowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Flick, U. (2018). *An Introduction to Qualitative Research* (6th ed.). SAGE Publications.

Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J. i Cohen, J. A. (Red.). (2009). *Skuteczne metody leczenia PTSD: Wytyczne praktyczne Międzynarodowego Towarzystwa Badań nad Stresem Traumatycznym*. Guilford Press.

Fundacja Ocalenie. (2023). *Zdrowie i opieka medyczna migrantów i migrantek w Polsce*. https://ocalenie.org.pl

Galletta, A. (2013). *Mastering the Semi-Structured Interview and Beyond: From Research Design to Analysis and Publication*. New York University Press. https://doi.org/10.18574/nyu/9780814732939.001.0001

Gibbs, G. (2015). *Analizowanie danych jakościowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Glaser, B. (1992). *Basics of Grounded Theory Analysis: Emergence vs Forcing*. Sociology Press.

Glaser, B. G., i Strauss, A. L. (2009). *Odkrywanie teorii ugruntowanej. Strategie badania jakościowego*. Wydawnictwo Nomos.

Glaser, B. G., i Strauss, A. L. (2017). *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203793206

Górak-Sosnowska, K. (2009). Kobiety w sferze publicznej: edukacja, gospodarka i polityka. W: R. Czulda i K. Górak-Sosnowska (red.), *Państwo Katar: Gospodarka – polityka – kultura* (s. 133–142). Ibidem.

Górecka, D., Szweda, A. i Tkocz, B. (2025). Życie toczy się dalej, trzeba pracować, uczyć się. Przez rok przyzwyczailiśmy się do takiego życia. O codzienności ukraińskich uchodźczyń po roku od wybuchu wojny. W: A. Fabiś (red.), *Przystanek Polska O kryzysie wojennym Ukrainy, migracji i pokoju* (s. 105–132). Oficyna Wydawnicza Impuls.

Górny, A. i Kaczmarczyk, P. (2003). *Uwarunkowania i mechanizmy migracji zarobkowych w świetle wybranych koncepcji teoretycznych*. Prace Migracyjne, (49). Uniwersytet Warszawski, Instytut Studiów Społecznych.

Górny, A. i Toruńczyk-Ruiz, S. (2011). Czy można połączyć ilość z jakością? Możliwości i bariery podejścia ilościowego w badaniach integracji migrantów w Polsce. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, *37*(2), 41–58.

Grabowska, B. i Różańska, A. (red.). (2010). *Socjalizacja i kształtowanie się tożsamości w warunkach wielokulturowości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Grochocka, A. (2024). O tym, jak wojna w Ukrainie (re)konstruuje doświadczanie migracji zarobkowej Ukraińców: Studium jednej biografii. *Acta Universitatis Nicolai Copernici Pedagogika*, *48*(2), 123–148. https://doi.org/10.12775/AUNC_PED.2024.019

Grzymała-Kazłowska, A. i Okólski, M. (2003). *Influx and integration of migrants in Poland in the early XXI century* (CMR Working Papers nr 50). Ośrodek Badań nad Migracjami UW.

Grzymała-Moszczyńska, H. (2000). *Uchodźcy: Podręcznik dla osób pracujących z uchodźcami*. Nomos.

Grzymała-Moszczyńska, H., Kwiatkowska, A., i Roszak, J. (2010). *Drogi i rozdroża: migracje Polaków w Unii Europejskiej po 1 maja 2004 roku: analiza psychologiczno-socjologiczna*. Zakład Wydawniczy Nomos.

Grzymała-Moszczyńska, H., Trąbka, A. (2014). From children of migrants to migrant children. *Studia Migracyjne - Przegląd Polonijny*, 3(2005), 5-16.

Guba, E. G., i Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. W: N. K. Denzin i Y. S. Lincoln (red.), *Handbook of Qualitative Research* (s. 105–117). Sage Publications.

GUS. (2023). *Health of refugees in Poland. A comparative analysis of 2022-2023 surveys and data innovations*. Główny Urząd Statystyczny.

Hejnicka-Bezwińska, T. (2012). *Pedagogika ogólna*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Herman, J. (1997). *Trauma and Recovery*. Nowy Jork: Basic Books.

International Centre for Migration Policy Development. (2026). *Ten migration issues to look out for in 2026: Origins, key events and priorities for Europe*. https://www.icmpd.org/file/download/66836/file/ICMPD%2520Migration%2520Outlook%25202026.pdf

Isański, J., Nowak, M., Sereda, V., Vakhitova, H. i Michalski, M. A. (2022). *Odbiór społeczny i integracja uchodźców z Ukrainy. Raport badawczy UKREF 1(2022)*.

Jakubowski, J. (2004). *Polacy w Estonii: Przeszłość i teraźniejszość*. Instytut Badań nad Polonią i Duszpasterstwem Polonijnym KUL.

Jaspers, K. (1990). *Filozofia egzystencji: Wybór pism* (tłum. D. Lachowska i A. Tybulewicz). Państwowy Instytut Wydawniczy.

Jaspers, K. (1998). *Wprowadzenie do filozofii* (tłum. A. Wołkowicz). Wydawnictwo Siedmioróg.

Jemielniak, D. (red.). (2012). *Badania jakościowe. Tom 1: Podejścia i teorie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jorgensen, S. B. i Stedman, R. C. (2001). Sense of place as an attitude: Lakeshore owners' attitudes toward their properties. *Journal of Environmental Psychology*, *21*(3), 233–248. https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0226

Kaczmarczyk, P. (2005). *Migracje zarobkowe Polaków w dobie przemian*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Kaczmarczyk, P. i Okólski, M. (2005). *Migracje specjalistów wysokiej klasy w kontekście członkostwa Polski w Unii Europejskiej* (Biblioteka Europejska t. 36). Urząd Komitetu Integracji Europejskiej.

Kade, J. i Seitter, W. (1996). *Lebenslanges Lernen. Mögliche Bildungswelten. Erwachsenenbildung, Biographie und Alltag* [Uczenie się przez całe życie. Możliwe światy edukacyjne. Edukacja dorosłych, biografia i codzienność]. Leske + Budrich (Opladen).

Kamiński, A. (1974). Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej. W: R. Wroczyński i T. Pilch (red.), *Metodologia pedagogiki społecznej*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Karwińska, A. (2004). Perspektywy edukacji do dialogu. *Zeszyty Naukowe Akademii Ekonomicznej w Krakowie*, (661), 43–58.

Kawczyńska-Butrym, Z. (2009). *Migracje: Wybrane zagadnienia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781452233253

Kindler, M., Górny, A. i Jaźwińska, E. (2022). Między nami? Więzi i kontakty społeczne z Polakami w życiu codziennym osób z Ukrainy w Warszawie i okolicach. *Studia Socjologiczne*, *244*(1), 105–136. https://doi.org/10.24425/sts.2022.140598

Kłoskowska, A. (1991). *Socjologia kultury*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Kłoskowska, A. (2005). *Kultura masowa: Krytyka i obrona*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kohli, M. (2007). The institutionalization of the life course: Looking back to look ahead [Instytucjonalizacja cyklu życia: spojrzenie wstecz, by spojrzeć w przyszłość]. *Human Development*, *4*(3-4), 253–271. https://doi.org/10.1080/15427600701663122

Kolasa, D. (2010). Sytuacje możliwe a sytuacje graniczne w filozofii Jaspersa. *Studia z Historii Filozofii*, *1*, 135–145.

Konecki K. (2000), *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Konecki, K. T. (2019). Kreatywność w badaniach jakościowych. Pomiędzy procedurami a intuicją. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, *15*(3), 20–45. https://doi.org/10.18778/1733-8069.15.3.03

Kopczak-Wirga, A., Kasperska-Kurzawa, K. i Wirga, T. (2023). Z dala od domu. Doświadczanie zmian w relacjach rodzinnych przez ukraińskie uchodźczynie przebywające w Polsce. *Family Forum*, *13*, 167–187. https://doi.org/10.25167/FF/4959

Koryś, P. i Okólski, M. (2005). Świat w podróży: Globalny kontekst współczesnych polskich migracji. *Przegląd Polonijny*, (3), 7–26.

Kowalski, M. (2019). Sytuacje graniczne w życiu człowieka (rozważania andragogiczno-etyczne). *Dyskursy Młodych Andragogów*, *20*, 179–189. https://doi.org/10.34768/dma.vi20.18

Kozak, M. (2011). Kluczowe problemy rozwojowe Polski Wschodniej: Próba identyfikacji. W: M. Stefański (red.), *Strategiczna problematyka rozwoju Regionu Lubelskiego* (s. 131–158). Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji.

Kożyczkowska, A., i Młynarczuk-Sokołowska, A. (2018). *Kulturowe konteksty dzieciństwa. Szkice antropologiczno-pedagogiczne*. Wydawnictwo Naukowe Katedra.

Kubacka-Jasiecka, D. i Kuleta, M. (red.). (2008). *W kręgu psychologicznej problematyki tożsamości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kubiak, M. (2010). Współczesne problemy demograficzne w aspekcie społeczno-gospodarczym. *Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy*, (16), 182–195.

Kubinowski, D. (2010). Metodologia spod znaku χ 2 a humanistyczna tożsamość pedagogiki. W: J. Piekarski, D. Urbaniak-Zając i K. J. Szmidt (red.), *Metodologiczne problemy tworzenia wiedzy w pedagogice – oblicza akademickiej praktyki* (s. 79–90). Oficyna Wydawnicza Impuls.

Kukołowicz, T. (2001). Sytuacja wychowawcza w nowych kategoriach rodzin w okresie transformacji ustrojowej. W: M. Ziemska (red.), *Rodzina współczesna* (s. 165–178). Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Kvale, S. (2004). *InterViews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*. Wydawnictwo Trans Humana.

Kvale, S. (2010). *Prowadzenie wywiadów*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Lalak, D. (2010). *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*. Wydawnictwo Akademickie Żak.

Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
Lewicka, M. (2012). *Psychologia miejsca*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Libiszowska-Żółtkowska, M. (2001). *Kościoły i związki wyznaniowe w Polsce*. Wydawnictwo Księży Werbistów Verbinum.

Lichtman, M. (2013). *Qualitative Research in Education: A User's Guide* (3rd ed.). SAGE Publications.

Lis-Turlejska, M. (2000). Psychologiczne konsekwencje traumatycznego stresu — współczesne kierunki badań. *Nowiny Psychologiczne*, (2), 1-13.

Maciarz, A. (2004). *Macierzyństwo w kontekście zmian społecznych*. Wydawnictwo Akademickie Żak.

Malewski, M. (2013). Dorosłość – kłopotliwa kategoria andragogiki. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, *16*(3), 23–40.

Massey, D. S., Arango, J., Hugo, G., Kouaouci, A., Pellegrino, A., i Taylor, J. E. (1993). Theories of International Migration: A Review and Appraisal [Teorie migracji międzynarodowych: przegląd i ocena]. *Population and Development Review*, *19*(3), 431–466. https://doi.org/10.2307/2938462

Masten, AS, Herbers, JE, Cutuli, JJ i Lafavor, TL (2008). Promowanie kompetencji i odporności w kontekście szkoły. *Profesjonalne doradztwo szkolne*, *12* (2), 76–84. https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-12.76

Matuszczyk, K. i Duszczyk, M. (2014). *Migration in the 21st century from the perspective of CEE countries – an opportunity or a threat?* Central and Eastern Europe Development Institute.

MEN. (2022). *Informacja o uczniach z Ukrainy w polskim systemie oświaty*. Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Mentel, R. (2025). Trudno odnaleźć się w świecie, w którym nie ma się korzeni. O trudnościach i niepowodzeniach w integracji ukraińskich migrantek ze społeczeństwem

Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.

Mezirow, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, *1997*(74), 5–12. https://doi.org/10.1002/ace.7401

Mezirow, J. (2000). Learning to think like an adult: Core concepts of transformation theory. W: J. Mezirow i współpracownicy (red.), *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress* (s. 3–33). Jossey-Bass.

Miles, M. B., i Huberman, A. M. (2000). *Analiza danych jakościowych*. Wydawnictwo Trans Humana.

Ministerstwo Edukacji i Nauki. (2022). *Zasady przyjmowania dzieci z Ukrainy do polskich szkół i przedszkoli – informator dla rodziców*. MEiN.

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. (2024). *Świadczenia rodzinne i wsparcie dla uchodźców z Ukrainy w ramach programów socjalnych*. MRiPS.

Minuchin, S. (1988). *Family healing: Strategies for hope and understanding*. Free Press.

Młynarczuk-Sokołowska, A. (2020). Na uchodźczej ścieżce. Doświadczenie przymusowej migracji w procesie edukacji formalnej. *Forum Pedagogiczne*, 10(2), 153–167. https://doi.org/10.21697/fp.2020.2.11

Młynarczuk-Sokołowska, A. (2020). Na uchodźczej ścieżce. Doświadczenie przymusowej migracji w procesie edukacji formalnej. *Forum Pedagogiczne*, *10*(2), 171–186. https://doi.org/10.21697/fp.2020.2.13

Młynarczuk-Sokołowska, A. i Kożyczkowska, A. (2018). Dziecko cudzoziemskie w nowym kraju: Zderzenie kultury. W: A. Kożyczkowska i M. Szczepska-Pustkowska (red.), *Kulturowe konteksty komfortu: Szkice antropologiczno-pedagogiczne* (s. 57–82). Wydawnictwo Naukowe Katedra.

Młyński, J. (2023). Praca socjalna z migrantami/uchodźcami jako obszar bezpieczeństwa socjalnego wyzwaniem dla polityki społecznej. *Zeszyty Naukowe KUL*, *66*(4), 115–131. https://doi.org/10.31743/znkul.16383

Muszyński, M. (2018). Etapy ewaluacji badań jakościowych – perspektywa konstruktywistyczna. *Rocznik Andragogiczny*, *25*, 243–258. https://doi.org/10.12775/RA.2018.12

Narodowy Bank Polski. (2022). *Sytuacja życiowa i ekonomiczna uchodźców z Ukrainy w Polsce*. Departament Statystyki NBP.

Neenan, M. (2018). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Coaching Approach*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429468216

Nikitorowicz, J. (2009). *Edukacja regionalna i międzykulturowa*. Wydawnictwo ab-art.

Nowak, S. (2007). *Metodologia badań społecznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Nowicka, E. (2014). Adaptation and Cultural Contact. Immigrant Children in Warsaw High Schools. *Studia Migracyjne - Przegląd Polonijny, 40* (3(153)), 219–242.

Nurkowa, W. (2003). Awtobiograficzeskaja pamiat' w trudnoj żyzniennoj sytuacji: nowyje fienomieny [Pamięć autobiograficzna w trudnej sytuacji życiowej: nowe fenomeny]. *Woprosy Psichologii*, (5), 93–102.

Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, *7*(4), 177–182. https://doi.org/10.1177/009182966000700405

Och, J. (2007). „Migracja" jako rzeczywistość społeczno-polityczna. *Cywilizacja I Polityka*, (5), 151–165. https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/cywilizacja/article/view/9722

OECD. (2022). *Rights and Support for Ukrainian Refugees in Receiving Countries*. OECD Publishing.

Ogińska-Bulik, N. (2013). Potraumatyczny wzrost – zróżnicowanie ze względu na rodzaj doświadczonego zdarzenia oraz płeć i wiek badanych osób. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, (17), 51–66.

Ogińska-Bulik, N. i Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie* (wyd. 2 uzup.). Wydawnictwo Difin.

Ogińska-Bulik, N. i Juczyński, Z. (2012). Konsekwencje doświadczanych negatywnych wydarzeń życiowych — objawy stresu pourazowego i potraumatyczny wzrost. *Psychiatria*, *9*(1), 1–10.

Ogrodzka-Mazur, E. (2011). *Wielokulturowość i edukacja międzykulturowa. Konteksty pedagogiczne i społeczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Ogrodzka-Mazur, E. (2013). *Tożsamość młodzieży w kontekście doświadczeń wielokulturowości*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Ogrodzka-Mazur, E. (2015). *Przestrzenie między – edukacja międzykulturowa w społeczeństwie zróżnicowanym kulturowo*. W: E. Ogrodzka-Mazur, & K. Gajdzica (red.), *Człowiek w przestrzeni dialogu międzykulturowego* (s. 29–44). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Okólski, M. (2011). *Modernizacyjna rola migracji* (CMR Working Papers nr 46/104). Ośrodek Badań nad Migracjami UW.

Olearczyk, T. E. (2012). *Sieroctwo i osamotnienie*. Wydawnictwo WAM.

Otwarte Dane. (2023). *Liczba obywateli Ukrainy zarejestrowanych w rejestrze PESEL*. Ministerstwo Cyfryzacji. https://dane.gov.pl/

Pankowska, D. (2005). *Wychowanie a role płciowe*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Paprocka-Piotrowska, A. (2010). Nauczyciel wobec wyzwań edukacji międzykulturowej. W: A. Błachnio (red.), *Edukacja międzykulturowa – wyzwania, doświadczenia, refleksje*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Park, C. L. i Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Posttraumatic growth and positive change—Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(5), 791–796. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.791

Pawlak, A. (2016). Płeć emigracji. Kobiece i męskie wzorce emigrowania. *Rocznik Lubuski*, *42*(1), 163–178.

Piecuch, C. (2001). *Człowiek metafizyczny*. Wydawnictwo IFiS PAN.

Pietrycha, M. (2017). Samotne macierzyństwo. W: J. Zimny (red.), *Od samotności do osamotnienia* (s. 138–151). Katedra Pedagogiki Katolickiej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.

Pleskot-Makulska, K. (2007). Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jacka Mezirowa. *Rocznik Andragogiczny*, 81–96.

Plewko, J. (2010). Warunki integracji imigrantów ze społeczeństwem przyjmującym w wybranych krajach Unii Europejskiej. *Roczniki Nauk Społecznych*, *2*(*38*), 101–117.

Plopa, M. (1996). Poczucie osamotnienia w izolacji morskiej: Uwarunkowania rodzinne. *Przegląd Psychologiczny*, *39*(3/4), 89–104.

Plopa, M. (1997). Małżeństwa marynarskie: Charakterystyka psychologiczna. *Przegląd Zachodniopomorski*, *12*(4), 123–149.

Plopa, M. (2005). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody badań*. Oficyna Wydawnicza Impuls.

polskim na przykładzie grupy migrantek przebywających na Podbeskidziu W: A. Fabiś (red.), *Przystanek Polska. Narracje o uchodźstwie i adaptacji* (s. 133–155). Oficyna Wydawnicza Impuls.

Popyk, A. (2023). Polska szkoła oczami dzieci-migrantów. Od akceptacji do socjalizacji. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, *49*(1), 53–70. https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.22.021.16491

Porte, C. D. L., Larsen, T. P. i Szelewa, D. (2020). A Gender Equalizing Regulatory Welfare State? Enacting the EU's Work-Life Balance Directive in Denmark and

Poland. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 691*(1), 84–103. https://doi.org/10.1177/0002716220956910

Pospiszyl, K. (1986). *Psychologia kobiety*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Publiczne Służby Zatrudnienia. (2023). *Raport dotyczący aktywizacji zawodowej i szkoleń dla obywateli Ukrainy zarejestrowanych w powiatowych urzędach pracy*. Departament Rynku Pracy.

Rabe-Kleberg, U. (1993). Bildungsbiographien – oder: Kann Hans noch lernen, was Hänschen versäumt hat? [Biografie edukacyjne – czy Jan może się jeszcze nauczyć tego, czego Jaś zaniechał?]. W: A. Meier i U. Rabe-Kleberg (red.), *Weiterbildung, Lebenslauf, sozialer Wandel*. Luchterhand (Neuwied).

Radkiewicz, P. (2009). Zjawisko dwóch skupień narodowo-kulturowych, czyli o związkach między postawami narodowymi i kulturowymi wymiarami wartości. W: P. Radkiewicz i R. Siemieńska (red.), *Społeczeństwo w czasach zmiany* (s. 64–85). Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Roberts, SO, Bareket-Shavit, C., Dollins, FA, Goldie, PD i Mortenson, E. (2020). Nierówności rasowe w badaniach psychologicznych: trendy z przeszłości i rekomendacje na przyszłość. *Perspectives on Psychological Science, 15* (6), 1295–1309. https://doi.org/10.1177/1745691620927709

Robertson, J., i Bowlby, J. (1952). Responses of young children to separation from their mothers. *Courrier du Centre International de l'Enfance*, *2*(3), 131–142.

Romaniszyn, K. (2022). Social networks as a perpetual vehicle for migration. *Studia Polonijne*, *43*, 303–322. https://doi.org/10.18290/sp2243.15

Rostowska, T. (2009). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Oficyna Wydawnicza Impuls.

Rotter, JB (1966). Uogólnione oczekiwania dotyczące wewnętrznej i zewnętrznej kontroli wzmocnienia. *Psychological Monographs: General and Applied, 80* (1), 1–28. https://doi.org/10.1037/h0092976

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 kwietnia 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie kształcenia osób niebędących obywatelami polskimi oraz osób będących obywatelami polskimi, które pobierały naukę w szkołach funkcjonujących w systemach oświaty innych państw (Dz. U. 2019 poz. 666).

Rudziński, R. (1978). *Jaspers*. Wiedza Powszechna.

Rutkowski, K. i Dembińska, E. (2014). Badania i leczenie nerwic wojennych w Klinice Neurologiczno-Psychiatrycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie przed

II wojną światową na tle psychiatrii europejskiej. *Psychiatria Polska*, *48*(2), 383–393.

Ryan, J. (2011). Teaching and learning for international students: Towards a transcultural approach [Nauczanie i uczenie się studentów zagranicznych: w kierunku podejścia transkulturowego]. *Teachers and Teaching*, *17*(6), 631–648. https://doi.org/10.1080/13540602.2011.625138

Rzecznik Praw Dziecka. (2025). *Informacja o działalności Rzecznika Praw Dziecka za rok 2024 oraz Uwagi o stanie przestrzegania praw dziecka w Polsce*. Biuro Rzecznika Praw Dziecka.

Sacuk, A. (2010). Życiowe sytuacje kryzysu: fenomenologia, typy oraz wewnętrzne konflikty. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, *11*(1), 61–70.

Save the Children International. (2024). *Save the Children Polska: Raport o wpływie na środowisko za 2 lata 2022-2023*.

Schaufeli, WB i Bakker, AB (2010). Definiowanie i mierzenie zaangażowania w pracę: wyjaśnienie koncepcji. W: AB Bakker (red.) i MP Leiter, *Zaangażowanie w pracę: podręcznik podstawowej teorii i badań* (s. 10–24). Psychology Press.

Schulze, W. S. (1994). The two schools of thought in resource-based theory: Definitions and implications for research. *Advances in Strategic Management*, *10*, 127–151.

Schwartz, SJ, Unger, JB, Zamboanga, BL i Szapocznik, J. (2010). Nowe spojrzenie na koncepcję akulturacji: implikacje dla teorii i badań. *American Psychologist, 65* (4), 237–251. https://doi.org/10.1037/a0019330

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Nowe podejście do koncepcji szczęścia i dobrostanu*. Media Rodzina.

Siarkiewicz, E., Słowik, A., i Bilon-Piórko, A. (2021). Poradnictwo w międzynarodowym środowisku zróżnicowanym kulturowo na łamach Studiów Poradoznawczych/Journal of Counsellogy. *Studia Poradoznawcze/Journal of Counsellogy*, *10*, 101-115.

Sienkiewicz, Ł. (2022). Cultural determinants of evidence-based human resources management: A cross-country analysis. *Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie/Politechnika Śląska*, (160), 527–545. https://doi.org/10.29119/1641-3466.2022.160.31

Silverman, B. W. (2018). *Density Estimation for Statistics and Data Analysis*. Routledge. https://doi.org/10.1201/9781315140919

Skinner, E. A. i Zimmer-Gembeck, M. J. (2011). Percepcja kontroli i rozwój radzenia sobie. W: S. Folkman (red.), *The Oxford Handbook of Health, Stress and Coping* (s. 35–62). Oxford University Press.

Sokolik, M. (1993). *Psychoanaliza i Ja: Kliniczna problematyka poczucia tożsamości*. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.

Strauss, A. L., i Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Sage Publications.

Straż Graniczna. (2023). *Informacja o odprawach na przejściach granicznych z Ukrainą w 2022 roku*. https://www.strazgraniczna.pl/

Suárez-Orozco, C. i Suárez-Orozco, M. M. (2001). *Children of immigration*. Harvard University Press.

Suárez-Orozco, C., Todorova, I. L. i Louie, J. (2002). Making up for lost time: The experience of separation and reunification among immigrant families. *Family Process*, *41*(4), 625–643. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00625.x

Suchodolski, B. (1990). *Wychowanie i strategia życia*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Sytuacja zawodowa uchodźców… (2022). *Sytuacja zawodowa uchodźców z Ukrainy w Polsce.* Raport ManpowerGroup.

Szałek, P. (2006). Karla Jaspersa koncepcja śmierci jako sytuacji granicznej. *Studia Philosophiae Christianae*, *42*(1), 163–175.

Sztompka, P. (2000). Trauma kulturowa: inna twarz zmiany społecznej. *European Journal of Social Theory* , *3* (4), 449-466.

Sztompka, P. (2002). *Socjologia: Analiza społeczeństwa*. Znak.

Szymańska, W. (2006). Funkcja turystyczna jako cel polityki miejskiej wybranych ośrodków Pomorza. W: T. Komornicki i Z. Podgórski (red.), *Idee i praktyczny uniwersalizm geografii. Geografia społeczno-ekonomiczna. Dydaktyka* (Dokumentacja Geograficzna nr 33, s. 250–256). IGiPZ PAN. http://rcin.org.pl/igipz/dlibra/docmetadata?id=6266

Szymańska, W. (2010). *Przemiany ilościowe i jakościowe w przestrzeni geograficznej*. Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.

Szymański, M. S. (2010). *O metodzie projektów*. Wydawnictwo Akademickie Żak.

Śliwerski, B. (2001). *Program wychowawczy szkoły*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Śliwerski, B. (2017). Paradygmaty współczesnej pedagogiki jedności w Polsce. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, *25*(2), 39–58.

Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies [Przemoc w transformacji: rozwój potraumatyczny u osób, które przeżyły traumę, i w ich społeczeństwach]. *Aggression and Violent Behavior*, *4*(3), 319–341. https://doi.org/10.1016/S1359-1789(98)00005-6

Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(3), 455–472. https://doi.org/10.1002/jts.2490090305

Tedeschi, R. G., Park, C. L. i Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. W: R. G. Tedeschi, C. L. Park i L. G. Calhoun (red.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (s. 215–238). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, *148*(1), 10–20. https://doi.org/10.1176/ajp.148.1.10

Torończak, E. (2008). Teoria stadiów rozwojowych E. Eriksona a kształtowanie decyzji zasadniczej człowieka. *Studia Gdańskie*, *23*, 95–109.

Trawińska, M. (1996). *Rodziny niepełne i wielodzietne*. Centrum Rozwoju Służb Społecznych.

Trąbka, A. (2016). Psychologiczne aspekty radzenia sobie w sytuacji migracji zagranicznej. W: D. Kubacka-Jasiecka i P. Passowicz (red.), *Interwencja kryzysowa: konteksty indywidualne i społeczne* (s. 243–256). Oficyna Wydawnicza AFM.

Turos, L. (1999). *Kultura – osobowość – wychowanie*. Wydawnictwo Akademickie Żak.

Turos, L. (2003). *Antropologia turystyki*. Wszechnica Polska – Szkoła Wyższa TWP.

Tyszka, Z. (2003). *Rodzina we współczesnym świecie*. Wydawnictwo Naukowe UAM.

Tyszkowa, M. (1985). Post- i neopiagetowskie koncepcje rozwoju poznawczego: Przesłanki, główne tezy i inspiracje. *Psychologia Wychowawcza*, *28*(2), 121–130.

Tyszkowa, M. (red.). (1991). *Rodzina a rozwój jednostki*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education: A tool on whose terms?*

UNHCR. (2022). *Operational Data Portal: Ukraine Refugee Situation*. https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine

United Nations. (2020). *Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Women*.

Urbaniak-Zając, D. (2011). Biograficzna perspektywa badawcza. W: E. Dubas i W. Świtalski (red.), *Biografia i badanie biografii. Uczenie się z (własnej) biografii* (T. 1, s. 15–28). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Urząd do Spraw Cudzoziemców. (2022). *Informator dla obywateli Ukrainy: Jednorazowe świadczenie pieniężne 300 zł*. UdSC.

Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa (Dz. U. 2022 poz. 583 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. 2019 poz. 1148 z późn. zm.).

Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. 1997 Nr 78 poz. 483).

Van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Walby, S. (2011). *The future of feminism*. Polity Press.

Walęcka-Matyja, K. (2014). O samotnym macierzyństwie i odpowiedzialności z perspektywy psychologicznej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 20*(4), 256–271.

Walęcka-Matyja, K. (2014). Role i funkcje rodziny. W: I. Janicka i H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (wyd. 1, s. 95–114). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ward, C., i Kennedy, A. (1999). Measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations, 23*(4), 659–677. https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0

Wąsiński, A., i Fabiś, A. (2026). Wielość ujęć i zastosowań wywiadu w badaniach jakościowych z osobami dorosłymi. W: A. Fabiś i E. Dubas (red.), *Badania jakościowe w andragogice*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Wnuk-Lipiński, E. (2008). *Socjologia życia publicznego*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Wołoszyn, S. (1998). *Nauki o wychowaniu w Polsce w XX wieku: Próba syntetycznego zarysu na tle powszechnym* (wyd. 2 poszerzone). Dom Wydawniczy Strzelec.

World Health Organization [WHO]. (2021). *Mental health and work: Impact of employment conditions on psychological well-being*. Geneva: World Health Organization.

Wysocka, E. (2007). *Człowiek a środowisko życia: Podstawy teoretyczno-metodologiczne diagnozy*. Wydawnictwo Akademickie Żak.

Zdankiewicz-Ścigała, E. (2009). Nadzieja podstawowa jako moderator procesu adaptacji po traumie. W: J. Trzebiński i M. Zięba (red.), *Nadzieja podstawowa. Koncepcja i narzędzie pomiaru*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Zimbardo, P. i Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Zwierżdżyński, M. (2012). Konstruktywizm i konstrukcjonizm. *Problemy Inwestygacji Socjologicznej*, (1), 117–134. https://doi.org/10.4467/20843887PI.11.007.0583

Біженці з України… (2023). *Біженці з України: хто вони, скільки їх та як їх повернути?* [Uchodźcy z Ukrainy: kim są, ilu ich jest i jak ich skłonić do powrotu?]. Центр економічної стратегії [Centrum Strategii Ekonomicznej].

Настрої та оцінки… (2022). *Настрої та оцінки українських біженців* [Nastroje i oceny ukraińskich uchodźców]. Центр Разумкова [Centrum Razumkowa].

Spis tabel i wykresów

Tabela 1 . Zestawienie danych socjo-demograficznych uczestniczek badania
Opracowanie własne
Tabela 2 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Kariny
Opracowanie własne
Tabela 3 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Darii
Opracowanie własne
Tabela 4 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Aliny
Opracowanie własne
Tabela 5 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Nataszy
Opracowanie własne
Tabela 6 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Oksany
Opracowanie własne
Tabela 7 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Nadii
Opracowanie własne
Tabela 8 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Julii
Opracowanie własne
Tabela 9 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Saszy
Opracowanie własne
Tabela 10 . Lista zdarzeń krytycznych i najważniejszych lekcji życiowych Sofii
Opracowanie własne

Wykres 1 . Utrata poczucia bezpieczeństwa
Opracowanie własne
Wykres 2 . Tęsknota za rodziną i bliskimi
Opracowanie własne
Wykres 3 . Poczucie przeżywanej traumy
Opracowanie własne
Wykres 4 . Nadzieja na powrót do ojczyzny
Opracowanie własne

Wykres 5 . Wsparcie i solidarność
Opracowanie własne
Wykres 6 . Tęsknota
Opracowanie własne
Wykres 7 . Lęk związany z niepewną przyszłością
Opracowanie własne
Wykres 8 . Szczęśliwe/ trudne wspomnienia z życia w Ukrainie
Opracowanie własne
Wykres 9 . Potrzeba zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa
Opracowanie własne
Wykres 10 . Potrzeba wsparcia psychologicznego
Opracowanie własne
Wykres 11 . Potrzeba dostępu do edukacji
Opracowanie własne
Wykres 12 . Potrzeba dostępu do opieki zdrowotnej
Opracowanie własne
Wykres 13 . Potrzeba integracji społecznej
Opracowanie własne
Wykres 14 . Potrzeba dostępu do informacji
Opracowanie własne
Wykres 15 . Potrzeba wsparcia dla rodzin
Opracowanie własne
Wykres 16 . Trudności w dostępie do satysfakcjonującej pracy
Opracowanie własne
Wykres 17 . Trudności w akceptacji siebie w roli uchodźczyni
Opracowanie własne
Wykres 18 . Budowanie swoich siebi wsparcia społecznego
Opracowanie własne
Wykres 19 . Podejmowanie prób zbudowania większej stabilności finansowej
Opracowanie własne
Wykres 20 . Korzystanie z pomocy organizacji pozarządowych
Opracowanie własne
Wykres 21 . Zachowywanie tożsamości narodowej i kulturowej
Opracowanie własne
Wykres 22 . Typ przystosowania i odbudowy
Opracowanie własne
Wykres 23 . Typ unikowo-ochronny
Opracowanie własne

STRESZCZENIE

Przedmiotem niniejszej rozprawy doktorskiej jest doświadczenie kryzysu migracyjnego ukraińskich kobiet, które w wyniku wojny zostały zmuszone do uchodźstwa i podjęcia życia w Polsce. Celem pracy było pogłębione poznanie sposobów przeżywania przez nie przymusowej migracji, nadawania znaczeń własnym doświadczeniom oraz procesów uczenia się zachodzących w sytuacji kryzysowej. Badania zostały osadzone w paradygmacie konstruktywistycznym, który umożliwił uchwycenie subiektywnych interpretacji rzeczywistości przez badane kobiety. Zastosowano metodologię teorii ugruntowanej oraz jakościową metodę wywiadu, co pozwoliło na rekonstrukcję indywidualnych narracji oraz identyfikację powtarzalnych wzorów doświadczeń. Materiał badawczy stanowiły wywiady z ukraińskimi uchodźczyniami przebywającymi na Podbeskidziu. Analizę przeprowadzono przyjmując perspektywę edukacyjną, ze szczególnym uwzględnieniem teorii: uczenia się transformatywnego Jack'a Mezirow'a, uczenia się z biografii Petera Alheita oraz koncepcji biografii edukacyjnej. Istotnym kontekstem interpretacyjnym była również teoria wzrostu potraumatycznego, pozwalająca uchwycić procesy pozytywnej transformacji wynikające z doświadczeń granicznych.

Wyniki badań wskazują, że doświadczenie przymusowej migracji ma charakter kryzysowy i wiąże się z silnym poczuciem lęku, utratą bezpieczeństwa oraz długotrwałym napięciem psychicznym. Ważnymi aspektami funkcjonowania badanych kobiet jest także tęsknota za bliskimi oraz konsekwencje rozłąki rodzinnej. Proces adaptacji do życia w nowym kraju wymaga od nich przezwyciężania licznych barier oraz redefinicji tożsamości i ról społecznych.

W toku analizy wyodrębniono dwa zasadnicze modele radzenia sobie z doświadczeniem migracji: model przystosowania i odbudowy oraz model unikowo-ochronny. Pierwszy z nich wiąże się z aktywnym podejmowaniem działań, budowaniem sieci wsparcia i rozwojem kompetencji adaptacyjnych, drugi natomiast z trudnościami w reinterpretacji doświadczeń oraz tendencją do wycofania i izolacji. Badania wykazały, że proces uczenia się odgrywa istotną rolę w radzeniu sobie z kryzysem migracyjnym. Obejmuje on zarówno uczenie się poprzez przeżywanie emocji, jak i poprzez działanie oraz tworzenie strategii adaptacyjnych. Uzyskane wyniki pozwoliły na opracowanie teoretycznego ujęcia doświadczeń ukraińskich uchodźczyń w kontekście uczenia się dorosłych oraz wskazanie mechanizmów sprzyjających adaptacji i odbudowie ciągłości

biograficznej. Wkład pracy polega na pogłębieniu wiedzy na temat edukacyjnego wymiaru doświadczeń migracji przymusowej oraz na ukazaniu znaczenia procesów uczenia się w sytuacjach granicznych. Rezultaty badań mogą stanowić podstawę do projektowania bardziej adekwatnych form wsparcia dla uchodźczyń, uwzględniających ich doświadczenia, potrzeby oraz zasoby.

ABSTRACT

The subject of this doctoral thesis is the experience of the migration crisis among Ukrainian women who, as a result of the war, were forced to flee and start a new life in Poland. The aim of the study was to gain an in-depth understanding of how they experienced forced migration, how they attributed meaning to their own experiences, and the learning processes that took place in a crisis situation. The research was grounded in a constructivist paradigm, which enabled the capture of the women's subjective interpretations of reality. Grounded theory methodology and qualitative interview methods were employed, allowing for the reconstruction of individual narratives and the identification of recurring patterns of experience. The research material consisted of interviews with Ukrainian female refugees residing in the Podbeskidzie region. The analysis was conducted from an educational perspective, with particular emphasis on the following theories: Jack Mezirow's transformative learning, Peter Alheit's biographical learning, and the concept of educational biography. The theory of post-traumatic growth also provided an important interpretative framework, enabling the capture of processes of positive transformation resulting from extreme experiences.

The research findings indicate that the experience of forced migration is crisis-like in nature and is associated with a strong sense of fear, a loss of security, and prolonged psychological strain. Other important aspects of the women's lives include longing for loved ones and the consequences of family separation. The process of adapting to life in a new country requires them to overcome numerous barriers and to redefine their identities and social roles.

The analysis identified two fundamental models of coping with the migration experience: the adaptation and reconstruction model, and the avoidance-protective model. The former involves taking active steps, building support networks and developing adaptive skills, whilst the latter is associated with difficulties in reinterpreting experiences and a tendency towards withdrawal and isolation. The research showed that the learning process plays a significant role in coping with the migration crisis. It encompasses both

learning through emotional experience and through action and the development of adaptive strategies. The findings enabled the development of a theoretical framework for the experiences of Ukrainian female refugees within the context of adult learning, and identified mechanisms that facilitate adaptation and the restoration of biographical continuity. The contribution of this work lies in deepening our understanding of the educational dimension of forced migration experiences and in highlighting the significance of learning processes in extreme situations. The research findings may serve as a basis for designing more appropriate forms of support for female refugees, taking into account their experiences, needs and resources.