ILBWK Working Papers

Seria: Psychospołeczne skutki wojny na Ukrainie

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Piotr Długosz

Ukraińskie uchodźczynie wojenne

Trzeci rok w Polsce



Wydawnictwo Academicon

GŁÓWNE WNIOSKI

- Dane uzyskane w niniejszych badaniach potwierdzają dwa wcześniejsze pomiary wskazujące na przyjazd do Polski młodych, dobrze wykształconych mieszkanek dużych miast, które swoją sytuację materialną przed wojną oceniły jako dobrą.
- Uchodźczynie wojenne w Polsce to przede wszystkim przedstawicielki klasy średniej.
- Z punktu widzenia gospodarki stanowią one cenny kapitał ludzki, mogący mieć istotny wpływ na rozwój państwa.
- Większość badanych żyje w związkach (64%). Pozostałe kobiety to panny i ewentualnych partnerów mogą szukać w Polsce.
- Większość kobiet wyjechała z Ukrainy, zabrawszy ze sobą dzieci.
- Respondentki muszą samodzielnie zadbać o edukację swoich pociech i opiekę nad nimi w Polsce, co może utrudniać im podjęcie zatrudnienia.
- Co dziesiąta uchodźczyni ma wsparcie ze strony rodziny w opiece nad dziećmi. To ważne, gdyż ponad ⅓ badanych zaobserwowała pogorszenie się zachowania swoich pociech po przyjeździe do Polski.
- Większość dzieci respondentek uczęszcza do polskiej szkoły (77%).
- Przeważająca część uchodźczyń przybyła do Polski w niedługim czasie po wybuchu wojny.
- Prawie połowa badanych nigdy wcześniej nie była w Polsce.
- Większość Ukrainek, które wzięły udział w badaniu mieszka w tej miejscowości, do której przybyła po wybuchu wojny.
- Większość uchodźczyń odwiedza rodzinę w Ukrainie.
- Znaczna część badanych (¾) mieszka w wynajmowanych mieszkaniach / pokojach i samodzielnie płaci za swój pobyt.
- Ponad 50% respondentek ma pozytywne i neutralne nastawienie do miejscowej ludności. Niemalże identycznie jak w badaniach sprzed roku, większość dostrzega pogorszenie się nastawienia miejscowej ludności wobec siebie.
- Przeważająca część kobiet pracuje – i jest to wyższy odsetek niż ten zaobserwowany przed rokiem.
- Prawie ¾ uchodźczyń pracuje poniżej swoich kwalifikacji.
- Głównym problemem pojawiającym się w poszukiwaniu pracy jest brak znajomości języka polskiego.
- Podjęcie zatrudnienia jest równoznaczne z deklasacją, ponieważ najczęściej oferowaną pracą jest ta poniżej kompetencji oraz niskopłatana.
- Głównymi przyczynami stresu są: niepewność, niemożność zaplanowania własnego życia oraz tęsknota za bliskimi.
- Nie najlepsza sytuacja materialna również stanowi przeszkodę w życiu codziennym badanych.
- Uchodźczyniom w Polsce żyje się bezpiecznie i komfortowo.
- Stan finansowy i poziom życia zawodowego oceniane są nisko.
- Głównym problemem wskazanym przez respondentki jest utrudniony dostęp do lekarza.
- Mniej niż połowa badanych Ukrainek podejmuje społeczną aktywność w trakcie pobytu w Polsce. Najpopularniejszą jest ta związana z uczeniem się języka polskiego.
- Większość uchodźczyń cierpi na zaburzenia psychiczne.
- Głównym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest mobilizacja i próba radzenia sobie z wyzwaniami.
- Około połowa badanych kobiet zamierza wrócić do swojego domu, kiedy tylko skończy się wojna i będzie bezpiecznie.

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

RÓŻNICE MIĘDZY 2024 A 2025 ROKIEM

- Z porównania wyników badań wynika, iż kobiety odwiedzają swoją rodzinę w Ukrainie częściej niż miało to miejsce we wcześniejszych badaniach.
- Dostrzec można także niewielką zmianę stosunku uchodźczyń – z pozytywnego na neutralny.
- Obserwuje się zmianę w ocenie nastawienia miejscowej ludności wobec Ukrainek na bardziej chłodne.
- Nieco więcej badanych niż rok temu aktywnie poszukuje pracy.
- Większość respondentek (58%) potrafi posługiwać się językiem polskim i jest to wynik wyższy niż w poprzednich badaniach.
- Występuje większy kontakt z miejscową ludnością – w stosunku do wcześniejszych analiz.
- Obecnie dostrzega się także istotny wzrost poziomu zaburzeń psychicznych.
- W stosunku do poprzednich badań widoczny jest wzrost biernych strategii radzenia sobie ze stresem, mających na celu zmianę emocji z negatywnych na pozytywne.

WSTĘP

Niedawno minął trzeci rok od zbrojnego, pełnoskalowego ataku Rosji na Ukrainę. Wybuch wojny doprowadził do największego kryzysu humanitarnego od czasów zakończenia II wojny światowej. Miliony kobiet z dziećmi opuściły swój kraj w poszukiwaniu schronienia w sąsiednich państwach. Na początku konfliktu do Polski przyjechało prawie 2 mln ukraińskich uchodźców wojennych. Obecnie szacuje się, że w naszym kraju przebywa około 1 mln przymusowych migrantów.

Dane Eurostatu wskazują, iż pod koniec 2024 roku na terenie Unii Europejskiej przebywało 4,2 mln uchodźców objętych tymczasową ochroną. W Polsce było to 18% spośród tych, którzy opuścili Ukrainę. Nieco więcej uchodźców znajdowało się w Niemczech (20%). Spośród innych europejskich państw w Czechach przebywało 7%, na Słowacji – 4%, we Francji – 4%, w Hiszpanii 4%, natomiast w Rumunii – 3%.

Dzisiaj oczy całego świata zostały zwrócone w kierunku toczących się rozmów między Stanami Zjednoczonymi a Rosją na temat zakończenia wojny. Grupą szczególnie zainteresowaną pokojem i zaprzestaniem działań wojennych są Ukraińcy, którzy nie opuścili kraju lub powrócili już z przymusowej migracji.

W debacie dotyczącej zakończenia wojny i odbudowy państwa ukraińskiego istotną rolę mają odegrać uchodźcy, którzy mogą wykorzystać zdobyte doświadczenie zawodowe za granicą. Ponadto bez powrotu ukraińskich kobiet z dziećmi trudno będzie przywrócić potencjał demograficzny Ukrainy. W związku z powyższym badania realizowane wśród uchodźców dostarczają cennej wiedzy na temat ich kondycji psychospołecznej oraz planów życiowych.

Wiedza na temat sytuacji uchodźców, ich warunków bytowych i strategii adaptacyjnych jest też ważna dla państwa przyjmującego. Z jednej strony, dzięki realizowanym badaniom możemy dowiedzieć się, co dzieje się z uchodźczyniami oraz jak radzą sobie po dłuższym czasie pobytu w Polsce. Z drugiej strony, najnowsze badania mogą wskazać, czy migrantki przymusowe zamierzają wracać swojego ojczystego kraju, czy też na tyle zadomowiły się w naszym i zintegrowały w naszej społeczności, iż swoje dalsze losy chcą związać z Polską.

METODOLOGIA BADAŃ

W naszym Laboratorium corocznie prowadziliśmy badania nad uchodźcami wojennymi z Ukrainy. Pierwszy sondaż został zrealizowany na przełomie kwietnia i maja 2022 r. Drugi został przeprowadzony w październiku 2023 r. O ile pierwsze badania

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

były skoncentrowane na opisaniu motywów przyjazdu do Polski, strategiach adaptacyjnych oraz traumie wojennej, o tyle dugi pomiar poświęcony był tematom integracji i zdrowia psychicznego uchodźczyń przebywających w Polsce. Trzeci sondaż został przeprowadzony w trzecim roku wojny i był on realizowany od stycznia do lutego 2025 roku. W każdym pomiarze wykorzystano technikę zbierania danych CAWI (Computer-Assisted Web Interview).

Za każdym razem metoda doboru próby badawczej była identyczna. Respondentów do badań szukano w mediach społecznościowych poprzez zamieszczanie linku do ankiety. W niniejszych badaniach wykorzystano do tego celu platformę Facebook, skorzystano też z komunikatora Telegram. O ile za pierwszym razem udało się pozyskać do badań 737 respondentów, za drugim razem 466, to w niniejszym sondażu udział wzięło 200 osób. Tak niski współczynnik wynika stąd, że uchodźcy są zmęczeni wypełnianiem ankiet. Wiedzą o tym także ukraińskie firmy badawcze, które w trakcie „przymiarek" do badań stwierdziły, iż nie są w stanie zrekrutować więcej niż 300 respondentów. W badaniach realizowanych przez InfoSapiens końcem roku 2024 na grupie uchodźców przebywających w Europie, próba badawcza w Polsce liczyła 203 ankietowanych. W związku z powyższym mamy świadomość ograniczeń w zakresie wnioskowania ze względu na liczebność przebadanej próby badawczej. Jednakże należy zaznaczyć, iż jest to trzeci pomiar, a więc mamy do czynienia z klasyczną replikacją, która wzmacnia trafność wniosków z uwagi na powtarzalność pomiarów w tej samej zbiorowości przy pomocy identycznego narzędzia i metody. Dzięki wcześniejszym analizom i uzyskanej wiedzy możemy kontrolować próbę w zakresie jej podstawowych parametrów społeczno-demograficznych.

CHARAKTERYSTYKA DEMOSPOŁECZNA UCHODŹCÓW

Z uzyskanych danych wynika, iż przed wybuchem wojny badane kobiety miały dobrą sytuację ekonomiczną w Ukrainie. Oceniły ją jako dobrą i bardzo dobrą (odpowiednio 38% i 20%). Na przeciętne warunki wskazało 28%, a złe i bardzo złe – 11% i 3% badanych.

Większość respondentek posiadało wyższe wykształcenie (73%), część legitymowała się wykształceniem średnim (27%).

Średnia wieku badanych kobiet wynosiła 39 lat. Najmłodsza uczestniczka miała 16 lat, zaś najstarsza – 72 lata. W badanej grupie dominowały respondentki w wieku 44 lat.

Połowa badanych kobiet przybyła z dużych miast powyżej 500 tys. Z miast od 100 tys. do 500 tys. przyjechało 22%, z miast od 20 tys. do 99 tys. – 13%, z mniejszego ośrodka do 20 tys. – 11%, natomiast ze wsi – 4%. Większość badanych pochodzi ze środkowej i wschodniej Ukrainy.

SYTUACJA RODZINNA I EDUKACJA DZIECI

W badanej zbiorowości co piąta uchodźczyni jest singielką. W związku małżeńskim pozostaje 55%, w nieformalnym związku – 9%, rozwiedzionych kobiet jest 15%, wdów – 1%.

Większość respondentek przyjechała do Polski tylko z dziećmi (44%). Mniej uchodźczyń przybyło z rodzicami i dziećmi – 7% oraz z rodzicami, dziećmi i mężem – 3%. Część przybyła samodzielnie (17%), niektóre z mężem (16%), rzadziej z rodzicami (9%).

Wśród kobiet, które przywiozły swoje dzieci większość ma jedno dziecko (39%), część jest z dwojgiem (23%), rzadziej z trojgiem (6%).

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

Wśród ankietowanych małe dzieci w wieku do 3 lat ma 7% badanych, 4–7 lat – 20%, 7–9 lat – 13%, 10–12 lat – 20%, od 13–18 lat – 36%.

Według uzyskanych informacji dzieci uchodźczyń najczęściej uczęszczają do polskiej szkoły 47%. Tylko 6% korzysta ze zdalnego nauczania na Ukrainie. Z polskiego i ukraińskiego systemu edukacyjnego korzysta ⅓ dzieci. Do szkoły nie uczęszcza 18%.

Ponad ⅓ respondentek uważa, że po przyjeździe do Polski samopoczucie i zachowanie ich pociech uległy pogorszeniu (34%). Co piąta ankietowana nie zaobserwowała zmian (21%), tyle samo zaznaczyło, że doszło do poprawy zachowania. Na to pytanie nie potrafiła odpowiedzieć ¼ kobiet.

POBYT W POLSCE I RUCHLIWOŚĆ PRZESTRZENNA

Badane uchodźczynie mają za sobą dłuższy pobyt w Polsce. W naszym kraju przebywają średnio 27 miesięcy, mediana pobytu wynosi 33, a dominanta – 35.

Prawie połowa badanych kobiet nie była nigdy wcześniej w naszym kraju (47%), była jeden raz, albo kilka razy przez krótki okres (36%), była wcześniej dłuższy czas w Polsce (10%). Niewiele ankietowanych było także dłużej niż rok (7%).

Większość respondentek mieszka w miejscu, do którego przybyła po wyjeździe z Ukrainy (57%), zmieniła miejsce zamieszkania po przybyciu do Polski jeden raz (26%). Zmiany miejsca zamieszkania kilka razy dokonało 17% Ukrainek.

W czasie pobytu w Polsce z wizytą na Ukrainie jeden raz było 22% uchodźczyń, kilka razy – 33%, cały czas odwiedza swoją Ojczyznę 10%. Od czasu przyjazdu do Polski nie odwidziało Ukrainy 35%.

Większość ankietowanych mieszka w wynajmowanym przez siebie mieszkaniu / pokoju (74%). Niewiele respondentek zamieszkuje hotel / pensjonat bez żadnych opłat (7%). W pokoju, który znajduje się w internacie / schronisku zamieszkuje 7% kobiet. Kilkanaście respondentek mieszka w mieszkaniu, za którego wynajem płaci ktoś inny. Niewiele respondentek mieszka u polskich rodzin (1%), to samo ma miejsce w przypadku ukraińskich rodzin (1%) czy rodzin znajomych (1%).

STOSUNKI Z POLAKAMI

Wśród badanych uchodźczyń dominuje pozytywny stosunek do miejscowej ludności. Odpowiedź „ciepły" i „bardzo ciepły" zaznaczyło odpowiednio 39% i 15%, „neutralny" – 39%, „chłodny" i „bardzo chłodny" – odpowiednio 6% i 1%.

Oceniając nastawienie miejscowej ludności do siebie, 5% stwierdziło, że jest ono bardzo chłodne, natomiast 18% oceniło je jako chłodne. Na odpowiedź „neutralny" wskazało 45%, zaś 27% Ukrainek określa je jako ciepłe oraz bardzo ciepłe (5%).

Uchodźczynie pytane o to, czy stosunek miejscowej ludności do nich zmienił się, najczęściej odpowiadały, iż pogorszył się (44%). Tylko 3% zaobserwowało zmiany na lepsze. Ponad ¼ nie dostrzegła zmian, dla 27% było to trudne pytanie, na które nie potrafiły odpowiedzieć.

PRACA

Spośród badanych kobiet 60% ma pracę, nie zaś pracuje 16%. Wśród ankietowanych są też uchodźczynie, które nie pracują, gdyż zajmują się dzieckiem (8%), ze względu na naukę (11%) lub z powodu pobierania emerytury (5%).

Większość Ukrainek pracuje poniżej swoich kwalifikacji (73%), natomiast zatrudnienie zgodne ze swoim wykształceniem ma 27%.

W badanej zbiorowości aktywnie poszukuje pracy 31%, myśli o tym – 32%, nie poszukuje – 36%.

Główną barierą utrudniającą znalezienie zatrudnienia jest brak znajomości języka polskiego (68%). Innymi powodami są oferty

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

poniżej kwalifikacji (44%), praca niskopłatna (39%) czy nieuznanie ukraińskiego dyplomu (38%). Ankietowane uchodźczynie zaznaczały też, iż pracodawcy nie chcą przyjmować do pracy Ukraińców (35%), wskazywały na dużą konkurencję (19%), twierdziły, że praca jest daleko od domu (17%) oraz że pojawiają się problemy z uzyskaniem dokumentów (7%). Tylko 4% wskazało, iż nie ma żadnych problemów.

PROBLEMY ŻYCIA CODZIENNEGO

Uchodźczyniom najmocniej utrudnia życie ciągła niepewność i brak jasnych planów dotyczących przyszłości (61%), rozłąka z bliskimi, którzy pozostali na Ukrainie (57%), brak odpowiednich środków finansowych na bieżące potrzeby (46%). Ankietowanym nieco mniej dokuczają lęk i obawa o życie znajomych i rodziny pozostawionej na Ukrainie (35%), nieznajomość języka polskiego (31%), niemiłe, nieuprzejme traktowanie przez Polaków (22%), trudności związane z kontaktami z instytucjami, urzędami (16%), problem z wychowaniem dzieci (7%), złe warunki zakwaterowania (6%).

JAKOŚĆ ŻYCIA

Na pięciopunktowej skali oceniono zadowolenie z różnych aspektów pobytu w Polsce. Największe zadowolenie wywołuje stan bezpieczeństwa w obecnym miejscu zamieszkania (83%), transport publiczny w miejscu zamieszkania (76%) oraz warunki mieszkaniowe (66%).

Niższy poziom satysfakcji zaobserwowano w przypadku spędzania czasu wolnego (54%), kontaktów z Ukraińcami w Polsce (53%), własnego wykształcenia (53%), edukacji dzieci (50%), kontaktów z rodziną w Ukrainie (45%).

Gorzej w ocenie uchodźczyń wypadło zadowolenie z pracy (37%), ze służby zdrowia (32%), z sytuacji finansowej rodziny (30%), zarobków (26%).

ZNAJOMOŚĆ JĘZYKA POLSKIEGO

Ukrainki pytane o znajomość języka polskiego najczęściej odpowiadają, iż mówią całkiem płynnie, ale czasem brakuje im słów (40%), rozumieją polską mowę, ale nie rozmawiają (22%), znają niektóre wyrazy i mogą rozmawiać w sklepie, na ulicy (19%), znają język dobrze i rozmawiają bez problemu (18%).

PRAKTYKI SPOŁECZNE

Na pytanie o aktywność w trakcie pobytu respondentki najczęściej wskazują na naukę języka polskiego (57%), udział w wydarzeniach kulturalnych (41%), nawiązanie kontaktów z miejscową ludnością (33%). Rzadziej dochodzi do integracji w miejscu pracy (30%), uczestnictwa w: wolontariacie (27%), grupach wsparcia (25%), kursach podwyższających kwalifikacje (18%). Sporadycznie uchodźczynie mają kontakt z rodzicami dzieci w szkołach (18%), uczestniczą w religijnych obrzędach (14%). Nie brało udziału w żadnych działaniach 14% ankietowanych.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Według skali pomiaru lęku GAD-7 na brak lęku wskazuje 16% respondentek, łagodny lęk odczuwa 39%, umiarkowany – 23%, poważny – 22% (M = 9,3; SD = 5,2).

Pomiar depresji przeprowadzony za pomocą skali PHQ-9 wskazuje, iż brak zaburzeń występuje u 13% Ukrainek, łagodną depresję przejawia 32%, umiarkowaną – 22%, umiarkowanie ciężką – 27% i ciężką – 7% (M = 11,1; SD = 5,8).

Poziom stresu mierzony skalą PSS-10 wskazuje, że niski poziom stresu widoczny jest u 1% kobiet, umiarkowany – u 19%, wysoki – u 80% (M = 22,3; SD = 3,5).

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Z odpowiedzi wynika, iż 39% uchodźczyń korzystało z pomocy psychologicznej. Pytane o to, jak radzą sobie z problemami, najczęściej odpowiadają, iż mobilizują się i starają się rozwiązywać problemy (60%). Często też starają się zajmować rzeczami, które odwracają uwagę od problemów i poprawiają nastrój (55%). Innym sposobem radzenia sobie ze stresem jest pocieszanie się, że przecież mogło być gorzej, a póki co jest bezpiecznie (43%). Część stara się uzyskać wsparcie społeczne i szuka pomocy i porady u innych ludzi (37%). Wśród ankietowanych 28% bierze leki uspokajające, pocieszenia w modlitwie do Boga poszukuje 21%, nie wie co zrobić, poddaje się 14%, korzysta z alkoholu i innych środków psychoaktywnych 5%.

PALNY NA PRZYSZŁOŚĆ

Z danych wynika, że 31% respondentek planuje wrócić po zakończeniu wojny na Ukrainę. Taki sam odsetek planuje zostać na stałe w Polsce. Dodatkowo otrzymać polskie obywatelstwo chce 13% Ukrainek. Pobyt okresowy w Polsce w celach zarobkowych, a następnie powrót do ojczyzny deklaruje 11% ankietowanych. Powrotu do domu, gdyż nie może już wytrzymać, chce natomiast 5%.

Część kobiet powrót uzależnia od zakończenia nauki przez dziecko, część zamierza jechać do innego europejskiego kraju, a niektóre z nich nie wiedzą, co mają zrobić – jeszcze nie podjęły ostatecznej decyzji.

Uchodźczynie pytane o to, co może zachęcić je do powrotu do swojej ojczyzny, najczęściej odpowiadały, iż ostateczne zakończenie wojny (61%), brak działań wojennych i nalotów (40%), dobrze płatna praca w Ukrainie (34%), likwidacja korupcji (31%), wyższy poziom życia w Ukrainie (28%), chęć życia i rozwoju w Ukrainie (27%), miłość do Ukrainy (23%).

Rzadziej wskazywane były takie czynniki, jak: negatywny stosunek miejscowej ludności (15%), zaprzestanie działań wojennych w moim regionie (15%), przywrócenie infrastruktury w moim regionie (12%), brak tanich mieszkań w Polsce (12%), wyzwolenie mojej miejscowości spod okupacji (8%), finansowa pomoc państwa ukraińskiego (6%), wygaśnięcie prawa tymczasowego pobytu (5%), zatrzymanie socjalnych świadczeń (1%). Co dziesiąta uchodźczyni nie zamierza wracać.

Respondentki pytane o główne bariery utrudniające powrót na Ukrainę wskazują, iż nie ma warunków do bezpiecznego życia na Ukrainie (78%), dobrze płatnej pracy (37%). O lepszych warunkach bytowych w aktualnym miejscu pobytu mówi 24%.

Rzadziej wskazywano na: zniszczone mieszkanie w Ukrainie (14%), posiadanie pracy w miejscu pobytu (14%), dobre warunki życia w Polsce (11%), lepsze warunki rozwoju zawodowego dla kobiet (11%), brak możliwości ponownego wyjazdu za granicę, po powrocie do ojczyzny (10%), brak dostępu do wysokiej jakości edukacji w Ukrainie (9%), brak dostępu do wysokiej jakości leczenia (6%).

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288



Piotr Długosz

Prof. UKEN Kierownik Interdyscyplinarnego Laboratorium Badania Wojen i Katastrof

Prowadzone po raz trzeci badanie sondażowe wśród ukraińskich uchodźczyń wojennych ma na celu sprawdzenie rzetelności pomiaru za pomocą ankiety online w trudnej do badania zbiorowości. Jest to badanie replikacyjne pozwalające na sprawdzenie wcześniej zdobytej wiedzy oraz badanie dynamiczne dające możliwość obserwacji trendów. Uzyskane rezultaty w najnowszym sondażu potwierdziły wszystkie dotychczasowe ustalenia na temat ukraińskich kobiet z dziećmi w Polsce. Jednocześnie zaobserwowano zmiany wartości kilku kluczowych zmiennych.

Warto zatem przypomnieć, iż mamy do czynienia ze zjawiskiem przymusowej emigracji przedstawicielek klasy średniej. Z jednej strony jest to cenny kapitał ludzki. Są to osoby w młodym wieku, z wyższym wykształceniem, których sytuacja materialna przed wybuchem wojny była dobra. Większość kobiet przybyła ze środkowej i wschodniej Ukrainy, z dużych miast. Z drugiej strony ¾ uchodźczyń pracuje poniżej swoich kompetencji. Mamy tutaj do czynienia ze zjawiskiem „marnotrawstwa mózgów" (*brain waste*). Praca poniżej kwalifikacji dla wykształconych kobiet (wiele z nich ma doktorat) jest degradacją statusową, zwaną w socjologii mianem deklasacji.

Być może deklasacja jest jedną z wielu przyczyn pogorszenia stanu zdrowia psychicznego ukraińskich kobiet. Wydawałoby się, iż czas leczy rany, lecz w tym przypadku mówimy o skumulowanym kryzysie, w centrum którego znajdują się uchodźczynie. Respondentki znajdują się pod wpływem traumy wojennej, stresu życia codziennego, który jest związany z pracą, wychowaniem dzieci, ze zdobyciem środków potrzebnych na utrzymanie. Do tego dochodzi codzienny stres wojenny, gdyż kobiety te cały czas pozostają w kontakcie ze swoimi bliskimi w Ukrainie i oglądają przekaz stamtąd płynący. Dodatkowo żyją one w ciągłej niepewności i poczuciu braku kontroli nad swoim życiem. Rozmowy pokojowe początkowo wzbudziły pewne nadzieje, teraz zaś pojawia się rozczarowanie myślą, iż wojna skończy się nieprędko.

Według naszych szacunków około połowa ankietowanych kobiet zamierza zostać w Polsce po zakończeniu wojny. Część z nich zamierza zostać, gdyż uważają one, że podjęły trud budowy nowego życia w Polsce i nie mają siły kolejny raz wszystkiego zmieniać i zaczynać od nowa. Inne zamierzają zostać, aż rozstrzygną się kwestie edukacyjne ich dzieci. Z ostateczną decyzją poczekają do zakończenia edukacji swoich pociech. Część badanych nie ma do czego wracać, gdyż mieszkała na terenach okupowanych i niejednokrotnie ich domy zostały zniszczone przez działania wojenne. Ci, którzy chcą wrócić do ojczyzny, czekają na zakończenie wojny. W Polsce znaleźli schronienie i są gotowi na powrót, ale tylko wtedy, gdy znów będzie bezpiecznie.

Ważnym wnioskiem płynącym z badań jest fakt, iż uchodźczynie wojenne znajdują się w bardzo złej kondycji psychicznej. Powinny zostać objęte specjalistyczną pomocą, gdyż zaobserwowane zaburzenia zdrowia psychicznego będą negatywnie wpływały na ich zdrowie i utrudniały bądź uniemożliwiały integrację z polskim społeczeństwem lub reintegracje w społeczeństwie ukraińskim, które uległo znacznej przemianie od czasu ich wyjazdu z Ukrainy.



dr Svitlana Shevchenko

Instytut Socjologii Narodowej Akademii Nauk Ukrainy

Nowy raport z badania *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*, przeprowadzony przez Interdyscyplinarne Laboratorium Badań nad Wojnami i Katastrofami, jest ważny dla zrozumienia sytuacji migrantek wojennych w Polsce po trzech latach wojny.

Autorzy rozumieją wszelkie ograniczenia związane z nielosowym doborem respondentek, jednak obecnie znajdują się oni w sytuacji, w której nie jest dostępna ogólna populacja migrantek (nawet losowy dobór na podstawie liczby ukraińskich operatorów komórkowych, moim zdaniem, nie daje możliwości zbudowania reprezentatywnej próby, gdyż nie wszyscy migranci nadal zachowują ukraińskie numery). Natomiast badanie to jest prowadzone już po raz trzeci i na podstawie stałości cech społeczno-demograficznych (wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania w Ukrainie, sytuacja rodzinna i finansowa, odsetek kobiet z dziećmi itp.) można stwierdzić, że odpowiada ono poprzednim, jeśli mówimy o ogólnym portrecie ukraińskich uchodźczyń wojennych.

Z badania wynika, że – tak samo jak rok temu – migrantkom najmocniej utrudnia życie ciągła niepewność i brak jasnych planów dotyczących przyszłości (61%) oraz rozłąka z bliskimi, którzy pozostali w Ukrainie (57%). Chciałabym zaznaczyć, że sytuację niepewności

UKRAIŃSKIE UCHODŹCZYNIE WOJENNE. TRZECI ROK W POLSCE

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

pogłębia brak komunikacji ze strony polskich władz w sprawie warunków i możliwości kontynuacji ochrony tymczasowej. A jest to kolejny element stresu psychicznego i niemożności planowania przyszłości, nawet w perspektywie średnioterminowej.

Bardzo cennym aspektem badania jest dodanie skal zdrowia psychicznego, mierzących poziom lęku, depresji oraz stresu. Z danych jasno wynika, że choć życie codzienne migrantek ulega pewnej poprawie – w tym poprawia się znajomość języka polskiego, czasem nawet poprawiają się kontakty z miejscową ludnością – niestety nasilają się problemy ze stanem zdrowia psychicznego. Można to zaobserwować we wzrastającym rozpowszechnieniu objawów lęku, depresji oraz stresu w porównianiu z poprzednimi badaniami.

Podane dane dotyczące planów powrotu uchodźczyń na Ukrainę, jak zawsze w tego typu badaniach, należy traktować z ostrożnością, ponieważ, po pierwsze, jest to kwestia niezwykle delikatna, a po drugie, często sami nie znamy swoich planów, które szybko mogą ulec zmianie w zależności od kontekstu zewnętrznego lub chociażby wydarzeń rodzinnych.



Olha Yatchuk

Badaczka Labaratorium Badań nad Wojnami i katastrofami UKEN

Z analiz wynika, iż największą grupę wśród ukraińskich uchodźczyń wojennych stanowią wykształcone przedstawicielki klasy średniej, kobiety wychowujące jedno lub dwoje dzieci, często pozostające w związkach. Możemy stwierdzić, że uchodźczynie w Polsce stanowią znaczącą część aktywnych zawodowo kobiet, jednak – jak podają badania – większość z nich (73%) pracuje poniżej swoich kwalifikacji.

Okazuje się, że główną barierą w zdobyciu zatrudnienia pozostaje znajomość języka polskiego – problem ten występuje wśród 68% respondentek. Widoczne są także zmiany w tym zakresie – w ciągu trzech lat poziom znajomości języka wyraźnie podniósł się, a obecnie 58% badanych deklaruje umiejętność posługiwania się językiem polskim. Jest to powiązane z najczęściej podejmowaną aktywnością edukacyjną, czyli nauką języka polskiego. Z uwagi na to, że prawie połowa respondentek zetknęła się z tym językiem po raz pierwszy dopiero po przyjeździe do Polski, dostrzec można trend rosnącej integracji i adaptacji do nowego społeczeństwa. Potwierdzają to także wyniki innego badania, wskazujące na coraz częstsze kontakty uchodźczyń z lokalną społecznością.

Aspekty, które pozostają istotne dla badanych to: jakość życia, brak możliwości planowania przyszłości, obawy o bezpieczeństwo oraz sytuację ekonomiczną – zarówno w kontekście własnym, jak i całego ukraińskiego społeczeństwa.

Odnosząc się do oceny stosunków Ukrainek z Polakami – 44% respondentek odnotowało ich pogorszenie, jednak zdecydowana większość (77%) relacje te określa jako neutralne lub pozytywne. Może to sugerować istnienie stosunkowo komfortowego środowiska społecznego.

W kontekście edukacji wyniki badania pokazują, że 76% dzieci uchodźczyń uczęszcza do polskich szkół lub łączy naukę w Polsce z edukacją zdalną w Ukrainie. Dane te wskazują na wysoki poziom integracji w zakresie edukacji, co dodatkowo wpływa na poczucie stabilności i bezpieczeństwa rodzin uchodźczych w Polsce.

Wyniki badań dotyczących stanu zdrowia psychicznego respondentek są zgodne z tendencjami obserwowanymi wśród ukraińskiego społeczeństwa. Z danych systemu informatycznego Helsi wynika, że 63% pacjentów codziennie doświadcza stresu, a 80% zmaga się z myślami o bezsensowności własnego życia. Ponadto odnotowuje się wzrost liczby osób cierpiących na określone zaburzenia psychiczne.

Prawdopodobnie, oprócz typowych zmian związanych z procesami migracyjnymi, uchodźczynie odczuwają także emocjonalne konsekwencje sytuacji, która dotyka całe ukraińskie społeczeństwo. Na tle tych danych pozytywnym zjawiskiem jest tendencja do skuteczniejszego radzenia sobie ze stresem wśród uchodźczyń. W porównaniu do wyników badań przeprowadzonych w Ukrainie, korzystanie z pomocy psychologicznej w Polsce jest znacznie częstsze i bardziej dostępne.

Większy odsetek osób zmagających się z trudnościami psychicznymi stosuje strategie mające na celu przekształcanie negatywnych emocji w pozytywne, co nie jest charakterystyczne dla mieszkańców Ukrainy. Chociaż lęki i obawy łączą ukraińskich obywateli, niezależnie od miejsca ich pobytu, to odporność psychiczna i metody radzenia sobie ze stresem wydają się skuteczniejsze w bezpiecznym środowisku, jakim jest życie poza krajem, gdzie nie występuje codzienne zagrożenie dla bezpieczeństwa.

Pomimo tego, że połowa badanych deklaruje chęć powrotu do swojego kraju, zaobserwować można zmianę w porównaniu do wcześniejszych analiz – coraz mniej osób odwiedza Ukrainę (35% respondentek nie było tam od początku wojny).

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

Źródło: Wydawnictwo Academicon / Academicon Press

Niepewność dotycząca przyszłości, problemy psychologiczne, konfrontacja z rzeczywistością, poszukiwanie pracy oraz dostęp do opieki medycznej i edukacji to wspólne wyzwania codziennego życia ukraińskich uchodźczyń. Jednak czynniki, takie jak: poczucie bezpieczeństwa, rozwój zawodowy, lepsze warunki życia oraz możliwość stabilnego zamieszkania będą kluczowe przy podejmowaniu decyzji o przyszłości po zakończeniu wojny.

Podsumowując, uchodźczynie wojenne w Polsce są w trakcie procesu integracyjnego, który z każdym rokiem pogłębia się. Wskazują na to ich relacje z lokalną społecznością, udział dzieci w polskim systemie edukacji, poprawa poziomu znajomości języka polskiego oraz rosnąca niezależność finansowa. Choć wiele kobiet nadal czuje silne emocjonalne związki z Ukrainą i przeżywa problemy ukraińskiego społeczeństwa, decyzja o powrocie staje się coraz bardziej skomplikowana. Przedłużająca się wojna oraz wzrost liczby terenów okupowanych i niebezpiecznych nie sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa, szczególnie jeśli chodzi o przyszłość ukraińskich dzieci.

Nie można też zapominać, że część uchodźczyń zdobywa w Europie nowe doświadczenia i umiejętności, co w przyszłości może okazać się cennym kapitałem dla odbudowy kraju. Kluczowe będzie więc pytanie, czy Ukraina po wojnie stworzy warunki, które pozwolą na powrót i wykorzystanie ich kompetencji. Jeśli tak się nie stanie, możemy mieć do czynienia z trwałą migracją części społeczeństwa.

Dodatkowo należy zwrócić uwagę na aspekt demograficzny – kryzys w tym obszarze pogłębia się proporcjonalnie do przedłużania się czasu trwania wojny. Kluczowym czynnikiem determinującym decyzje dotyczące przyszłego miejsca zamieszkania i pracy uchodźców w perspektywie 5–10 lat będą przede wszystkim lepsze warunki życia oraz stabilny pokój, do trwałości którego Ukraińcy obecnie nie mają pełnego zaufania.

Przygotowanie wydawnicze:
Studio DTP Academicon | dtp.academicon.pl | dtp@academicon.pl
Redakcja i korekta: Monika Pecyna
Projekt okładki, projekt typograficzny i skład: Patrycja Waleszczak

© Copyright by Wydawnictwo Academicon, Lublin 2025

ISBN 978-83-67833-28-8

DOI: 10.52097/acapress.9788367833288

Wydawca: Wydawnictwo Academicon
ul. H. Modrzejewskiej 13, 20-810 Lublin
tel.: 603 072 530
e-mail: wydawnictwo@academicon.pl
www: omp.academicon.pl

Długosz, P. (2025). *Ukraińskie uchodźczynie wojenne. Trzeci rok w Polsce*. Wydawnictwo Academicon.
https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833288

ISBN: 978-83-67833-28-8