

dr hab. Ewa Małgorzata Szepietowska, prof. UMCS

Katedra Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii

Instytut Psychologii UMCS

POCZĄTEK WOJNY W UKRAINIE - Z PERSPEKTYWY ROKU 2023

Badania osób 50+

Prezentuję Państwu wyniki badań, w których uczestniczyli także słuchacze UTW.

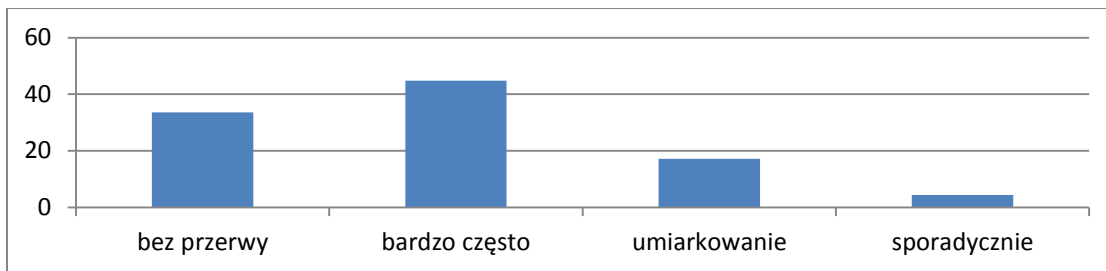
Powodem podjęcia takich analiz były obserwacje, że agresja Rosji na Ukrainę (luty 2022) wywołała szok i niedowierzanie, także u Polaków, którzy jako pierwsi zobaczyli skutki okrucieństwa, rozpacz, lęk i zniszczenie sąsiadującego z nami kraju. Z drugiej strony, to właśnie Polacy nadal doświadczają traumy II Wojny Światowej. W psychologii używa się terminu „trauma transgeneracyjna”, która dotyczy nie tylko osób, które doświadczyły tej wojny, ale i kolejnych pokoleń. Trauma transgeneracyjna w różny sposób dotykała pokolenia wojennego (strata zdrowia, bliskich, majątku, koszmar okupacji) i kolejnych (odbudowa kraju ze zniszczeń, przemiany polityczne), także najmłodszego pokolenia, które przecież miało możliwość rozwoju w czasie pokoju i stabilizacji. Jak piszą w swoim artykule Paweł Nowak i Izabela Łucka (2014), jedną z przyczyn traumy przekazywanej przez kolejne pokolenia było...milczenie osób ocalałych. Cytują wiersz K.K. Baczyńskiego „Pokolenie”: *Nas nauczono. Trzeba zapamiętać, Żeby nie umrzeć rojąc to wszystko....*

Nikt z nas nie był przygotowany na to, że tuż obok nas rozpocznie się wojna, na bezmiar cierpienia. Nawet my, psychologowie, nie byliśmy gotowi na podjęcie badań dotyczących zdrowia psychicznego Polaków w związku z wybuchem wojny. Dlatego dopiero po roku zaczęły się pojawiać pierwsze doniesienia. Poniżej opisuję wyniki. Dziękuję Państwu za komentarze, a szczególnie te, które pokazują, że trauma II Wojny Światowej jest nadal żywa.

Uczestnicy: 116 osób w wieku 50 - 88 r. ż. (średnia wieku 66,8). Większość stanowiły kobiety (n = 83), mężczyźni (n = 33). Większość respondentów deklarowała wykształcenie wyższe (55,2%), nieco mniej - średnie (41,4%), a kilka procent – studia III stopnia (doktorat i wyżej, 3,4%). Różne formy pomocy Ukrainie zadeklarowało 69,8% uczestników, 1/3 natomiast wskazała, że takiej pomocy nie oferowała (30,2%).

W roku 2022 blisko 80% uczestników śledziło informacje o sytuacji w Ukrainie *bez przerwy* lub *bardzo często*.

zainteresowanie wojną - 2022 r.

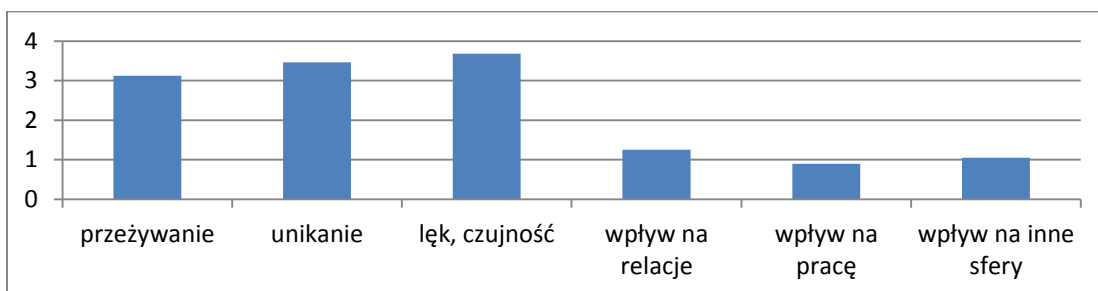


Na pytanie dotyczące samopoczucia w pierwszych dniach wojny (wykorzystałam International Trauma Questionnaire), uczestnicy wskazywali na bardzo wysokie nasilenie trzech objawów, które są typowe dla tzw. stresu potraumatycznego (skala 0-4 punkty; im wyżej – tym większe nasilenie objawu). Były to:

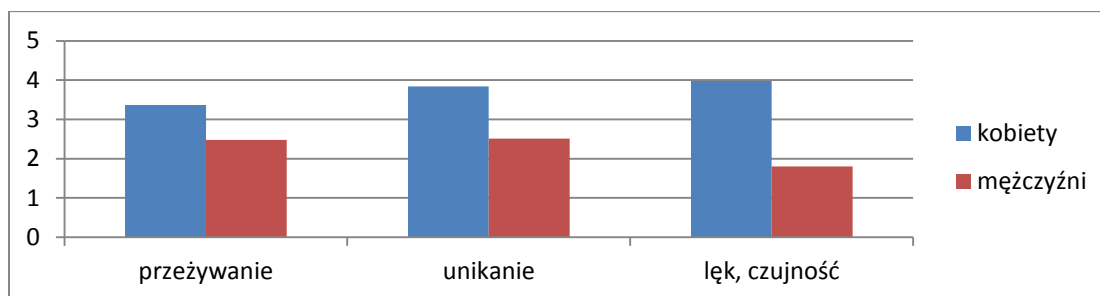
- a). Przeżywanie - powracanie obrazów, wspomnień czy snów dotyczących wojny, silne reakcje fizjologiczne
- b). unikanie (próby unikania przeżyć, obrazów, rozmów czy wspomnień przypominających o wojnie)
- c). lęk/czułość (skupianie się na informacjach, dźwiękach, które uznajemy za zagrażające i kojarzą się nam z wojną). Ten aspekt stresu potraumatycznego miał najwyższe nasilenie.

Mimo tych objawów, zdaniem uczestników, sytuacja wojny nie miała większego wpływu na ich kontakty z innymi ludźmi czy codzienną aktywność.

objawy stresu - 2022

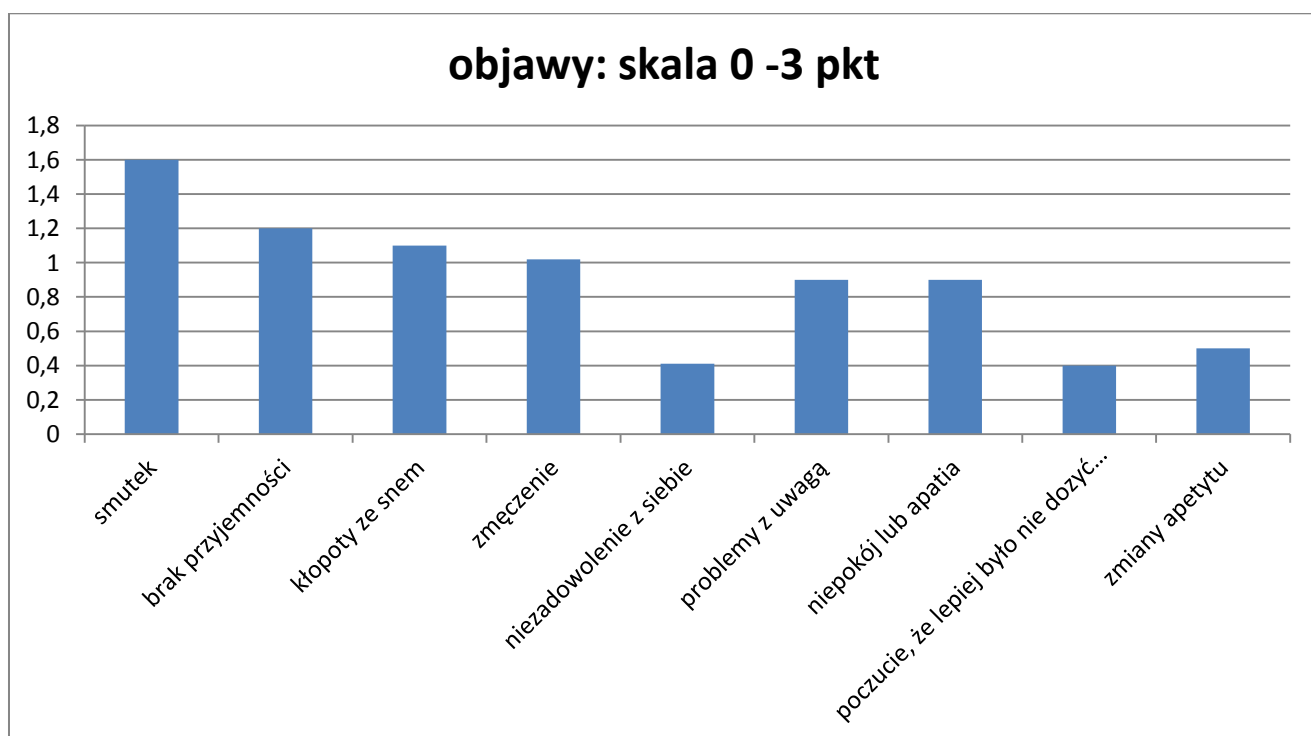


Kobiety wskazywały na większe nasilenie poczucia traumas w związku z sytuacją w Ukrainie niż mężczyźni.



objawy depresji - 2022

Spośród objawów (każdy oceniany na skali 0-3 w skali PHQ-9), które były odczuwane w związku z wojną, najczęściej wskazywany był smutek, niemożność odczuwania przyjemności, a najslabiej – poczucie niezadowolenia z siebie i przekonanie, że lepiej było nie dożyć do tego czasu. Możliwe było uzyskanie łącznie 37 pkt (oznacza wysokie nasilenie depresji w związku z wojną). Uczestnicy uzyskali średni wynik = 7,69. Oznacza on podwyższenie nastroju depresyjnego w związku z wojną.



Warto wspomnieć, że powyżej przedstawiłam średnie wyników, ale zróżnicowanie było bardzo wyraźne: od braku zainteresowania wojną, braku niepokoju po depresję, lęk i niepokój.