

DOI: 10.5604/01.3001.0054.7524

**Maria Borczykowska-Rzepka**

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego  
e-mail: bormaj@poczta.fm

**Justyna Rurka**

Szpital im. Henryka Klimontowicza  
e-mail: rurkajustyna2@gmail.com

**Problem samotności i style radzenia sobie ze stresem  
w kontekście doświadczanych sytuacji życiowych  
wśród wojennych uchodźców  
na przykładzie badań w Krakowie**

STRESZCZENIE

Niniejszy artykuł stanowi prezentację badań przeprowadzonych wśród osób pochodzących z Ukrainy przybyłych do Krakowa po 24.02.2024 r., czyli po zbrojnym ataku Rosji na Ukrainę. Część pierwsza przybliży rozważania teoretyczne dotyczące zjawiska samotności. Część drugą wypełniają badania, do przeprowadzenia których wykorzystano skróconą Skalę do Badania Samotności (SBS-AD) autorstwa Z. Dołęgi, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) N.S. Endlera i J.D.A. Parkera w polskiej adaptacji P. Szczepanika, J. Strelau i K. Wrześniewskiego oraz ankietę własną skonstruowaną na potrzeby pozyskania istotnych danych społeczno-demograficznych.

**Słowa kluczowe:** wojna, uchodźcy wojenni, samotność, stres, badania.

**Wstęp**

W dobie współczesnej samotność jest zjawiskiem uniwersalnym, jest także zjawiskiem podstępny i bardziej dojmującym niż stres<sup>1</sup>. W wielu krajach, w tym w Wielkiej Brytanii, powołany został pełnomocnik rządu ds. walki z samotnością, dostrzeżono bowiem jej społeczny charakter, który wymaga całościowego ujęcia. Zjawisko samotności bowiem dotyka ludzi w każdym wieku – osoby młode i starsze, żyjące w pojedynkę i w związkach.

---

<sup>1</sup> A. Zwoliński, *Pozostawieni samym sobie. Społeczne konteksty samotności* [w:] *Społeczne i osobiste przestrzenie samotności*, red. M. Gajewski, Z. Dołęga, Warszawa–Milanówek 2018, s. 21–40.

Szczególnego znaczenia rozważania o samotności nabierają współcześnie w odniesieniu do wyizolowanych w taki czy inny sposób ze społecznego otoczenia uchodźców z Ukrainy<sup>2</sup>.

### 1. Teoretyczne ujęcie zjawiska samotności

Coraz bogatsza literatura przedmiotu pozwala na stwierdzenie, iż samotność w dobie współczesnej to jeden z niezwykle ważkich problemów dotyczących osoby w różnych przedziałach wiekowych<sup>3</sup>. Zjawisko to najczęściej definiowane jest jako „tęsknota za bliskością, intymnością i sensem”<sup>4</sup>. W rozważaniach naukowych podkreśla się złożony charakter samotności i zasadność wyodrębnienia w nim trzech aspektów: egzystencjalnego, emocjonalnego i społecznego<sup>5</sup>. Ta mnogość komponentów i ich charakterystyka pozwalają na stwierdzenie, że samotność ma wiele twarzy w różnych sytuacjach życiowych, które powinny być nasycone obecnością innych ludzi, tworzących sieć relacji interpersonalnych<sup>6</sup>. Różnorodność charakterystyk wymienionych komponentów skutkuje odmiennym oddziaływaniem na funkcjonowanie człowieka, przynosząc różne w zależności od wieku rozwojowego „trudności przystosowawcze i/lub osobiste”<sup>7</sup>. Warto w tym miejscu przypomnieć, że niezależnie od etapu rozwojowego, jak twierdzi Z. Dołęga<sup>8</sup>, zjawisku samotności zawsze towarzyszą emocje negatywne i odczuwalny dyskomfort psychiczny w postaci przewlekłego zmęczenia, apatii i bezsenności. Jak podkreśla M. Borczykowska-Rzepka w jednej ze swych publikacji<sup>9</sup> często pojawiają się gniew i wrogość, które mogą skierować się do wewnątrz, wywołując efekt „cichego wrzenia”, skutkującego tendencją do samoponizania, izolowania

---

<sup>2</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako kategoria psychologiczna w odniesieniu do dzieci i młodzieży* [w:] *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności*, red. M. Gajewski, Z. Dołęga, Centrum Profilaktyki Społecznej – Oficyna Wydawnicza von Velke, Warszawa–Milanówek 2018, s. 51 i nast.

<sup>3</sup> M. Borczykowska-Rzepka, *Psychologia a dobrostan społeczny w dobie postępu cywilizacyjnego*, [w:] *Rozświetlenia. Wyzwania psychologiczne w czasie przelomu. Cz. I: Stres i jakość życia*, red. M. Majczyna, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2021, s. 239.

<sup>4</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako kategoria psychologiczna...*, op. cit., s. 51 i nast.

<sup>5</sup> Ibidem, s. 51 i nast.; Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003.

<sup>6</sup> M. Gajewski, *Egzystencjalny wymiar samotności w środowisku wielokulturowym. Wskazówki dla praktyki terapeutycznej* [w:] *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności*, op. cit., s. 83 i nast.; M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, *Poczucie samotności jako potencjalny czynnik zachowań agresywnych wśród młodzieży gimnazjalnej* [w:] *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*, red. S. Szczudło, P. Długosz, Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franki w Drohobyczu, Drohobycz–Rzeszów 2016, s. 109–118.

<sup>7</sup> M. Borczykowska-Rzepka, *Psychologia a dobrostan społeczny...*, op. cit., s. 239; M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, *In the circle of loneliness and addiction – based on an example of alcoholism*, „Zeszyty Naukowe Collegium Witelona Uczelnia Państwowa” nr 47(2)/2023, s. 53; M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, E. Borczykowska, *O zjawisku samotności wśród młodzieży z chorobami skórno-nerwowymi – rozważania teoretyczno-empiryczne*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” nr 34(1)/2020, s. 17. (s. 9–24); Z. Dołęga, *Biedy i bogactwa samotności. Studium psychologiczne*, Difin SA, Warszawa 2020.

<sup>8</sup> Z. Dołęga., *Samotność jako kategoria psychologiczna...*, op. cit., s. 51 i nast.

<sup>9</sup> M. Borczykowska-Rzepka, *Psychologia a dobrostan społeczny...*, op. cit., s. 240–241; M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, *In the circle of loneliness and addiction...*, op. cit., s. 51.

się dystresem behawioralnym. Dynamicznie rozwijająca się teoria zagadnienia nie pozwala na określenie prezentowanej problematyki mianem merytorycznego *novum*, jednakże warto poddać głębszej analizie poczucie samotności zarówno globalnej, jak i jej trzech aspektów dotyczących grup osób trudnych do zbadania, znajdujących się bowiem w sytuacji ekstremalnego, zarówno fizycznego, jak i psychicznego zagrożenia. Narastająca niepewność jutra, zmiany otoczenia, problemy komunikacyjne wskazują na konieczność poświęcenia większej uwagi wspomnianym sytuacjom. Grupę, która niewątpliwie winna być wnikliwie obserwowana pod kątem samotności, jej społecznych i zdrowotnych konsekwencji, winna stanowić młodzież, zarówno ta w okresie „burzy” hormonalnej, ale i ta nieco starsza, od siedemnastego roku życia<sup>10</sup>. Pamiętajmy, że w okresie dorastania z jednej strony młoda jednostka odczuwa silną potrzebę integracji z otoczeniem, szczególnie z grupą rówieśniczą, z drugiej zaś – uwidacznia się uwarunkowana rozwojowo wyraźna potrzeba izolacji od świata zewnętrznego<sup>11</sup>. Jednakże nieprzewidziane okoliczności (działania wojenne) sprawiły, że problemy młodzieży zeszyły niejako na dalszy plan. Stopniowe zacieranie się od lat granic w wymiarze politycznym, społecznym, etnicznym czy religijnym z jednej strony prowadzi, jak podkreśla M. Gajewski<sup>12</sup>, do powstawania nowych form więzi społecznej, z drugiej zaś do naruszenia ukształtowanych historycznie i kulturowo wzorców myślenia i postępowania. Zmiany te mogą nader często skutkować poczuciem samotności zarówno jednostek, jak i całych grup społecznych.

Ograniczone ramy doniesienia nie pozwalają na analizę omawianego zjawiska podczas biegu życia jednostki w różnych fazach rozwojowych. Wystarczy przypomnieć, że niezależnie od wieku istnieją okresy szczególnej podatności jednostki na jej izolację emocjonalną, poczucie odrzucenia i marginalizacji, co niewątpliwie może skutkować obniżeniem odporności, chorobami somatycznymi, psychosomatycznymi, psychicznymi, a nawet aktami autodestrukcji, do samounicestwienia włącznie<sup>13</sup>. Pamiętajmy jednak, że samotność wiąże się najczęściej z doświadczaniem traumatycznych zdarzeń w życiu człowieka i wraz z nowym etapem w biegu życia cechującym się adaptacją do określonej sytuacji – po prostu mija. Coraz częściej emocjonalno-poznawcze bariery utrudniają, a wręcz uniemożliwiają głębokie porozumienie między ludźmi i przysparzają im z tego powodu cierpienia. Jak podkreśla cytowana już Z. Dołęga<sup>14</sup>, częste doświadczanie takiego

---

<sup>10</sup> Z. Dołęga, *Samotność młodzieży...*, op. cit.; Dołęga Z., *Samotność jako stan psychiczny – samotność jako cecha psychologiczna* [w:] *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki, W. Tyburski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2006.

<sup>11</sup> M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, *In the circle of loneliness and addiction...*, op. cit.; M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, *Samotność – istotnym zagrożeniem dla młodzieży gimnazjalnej* [w:] *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*, red. red. S. Szczudło, Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franki w Drohobyczu, Państwowa Wyższa Szkoła Wschodnioeuropejska w Przemyślu, Drohobycz–Przemyśl, 2013, s. 146–152; M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, *O potrzebie budowania zasobów osobistych młodzieży w okresie późnego dorastania w kontekście stylu życia – na przykładzie poczucia koherencji i stylów radzenia sobie ze stresem* [w:] *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*, red. S. Szczudło, Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franki w Drohobyczu, Drohobycz–Zielona Góra 2017, s. 21–31.

<sup>12</sup> M. Gajewski, *Egzystencjalny wymiar samotności...*, op. cit., s. 83 i nast.

<sup>13</sup> *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne...*, op. cit., s. 279.

<sup>14</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako kategoria psychologiczna w odniesieniu do dzieci i młodzieży* [w:] *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności...*, op. cit., s. 54.

cierpienia budzi smutek, zachwianie nadziei na bliskość z innymi, a także lęk i osamotnienie wobec odczuwanej „psychologicznej osobności”. Ten lęk przed utratą bliskości z drugim człowiekiem jest lękiem uniwersalnym, nasilającym się w określonych sytuacjach i okolicznościach, okolicznościach trudnych poznawczo i emocjonalnie, a takich od lat nie brakuje ani jednostkom, ani całym narodom, jak pokazują miesiące pandemii i przede wszystkim dramat narodu ukraińskiego.

Powyższe rozważania dobitnie pokazują, iż samotność psychologiczna nie jest łatwa do zdiagnozowania, nie jest bowiem ani jednoznaczna, ani jednorodna<sup>15</sup>. Jest zjawiskiem skomplikowanym o wybitnie intrapsychoicznym charakterze<sup>16</sup>. Pamiętajmy, że odczuwanej samotności czy też osamotnieniu towarzyszą wspomniane już wyżej takie uczucia moralne jak uczucie pustki, brak poczucia intymności i przynależności, rozczarowanie sobą i życiem. Utrzymujący się jako osiowy objaw smutek najczęściej ma swoje źródło w realnej stracie ważnej relacji interpersonalnej. Często człowiek nie zdaje sobie sprawy z wzbudzanych uczuć i nie uświadamia sobie, że właśnie one stanowią przyczynę odczuwanego dyskomfortu. Jeżeli w komfortowych warunkach człowiek może pogrążyć się w smutku, melancholii, a wreszcie samotności, tym bardziej taką przyczynę może stanowić dramatyczna sytuacja, jaką jest wojna przebiegająca z wyniszczaniem całych narodów.

Pamiętajmy, że samotność to zjawisko trójwymiarowe, pokazujące istotę samotności społecznej, emocjonalnej i egzystencjalnej<sup>17</sup>. Przy czym samotność społeczna związana jest z odczuwaniem marginalizacji i izolacji, a jednostka nią dotknięta postrzega siebie jako nieatrakcyjną i zbędną w relacjach interpersonalnych<sup>18</sup>. Emocjonalną samotność cechuje bowiem tendencja jednostki do przeżywania negatywnych emocji. Trzeci wymiar – egzystencjalny – to samotność objawiająca się brakiem poczucia społecznej integracji i brakiem możliwości oceny swego miejsca w sieci kontaktów społecznych<sup>19</sup>.

Z uwagi na bogatą literaturę przedmiotu nie widzi się potrzeby dalszego szczegółowego omawiania wpływu samotności na funkcjonowanie psychospołeczne i somatyczne jednostki<sup>20</sup>. Cenny, po części nowatorski, a jednocześnie ważny dla praktyki psychologicznej jawi się wpływ odczuwanej samotności na radzenie sobie ze stresem i wybór stylu radzenia sobie z sytuacjami trudnymi poznawczo i emocjonalnie przez osoby najbardziej poszkodowane przez los, osoby, które zostały w sposób bezprecedensowy pozbawione wszystkiego, co kochają i co ma dla nich największą wartość. Mowa o rodzinie, ojczyźnie, a przede wszystkim o poczuciu bezpieczeństwa i szacunku dla samego siebie. W tym miejscu należy podkreślić znaczenie samotności w kontekście wielokulturowości, która wbrew oczekiwaniom nie sprzyja zniesieniu poczucia samotności, a wręcz przeciwnie – może ją nasilać. Różnice kulturowe mogą także stanowić wyzwanie dla procesu komunikacji, porozumiewania się zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i mniejszych lub większych

<sup>15</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako stan psychiczny...*, op. cit.

<sup>16</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako kategoria psychologiczna...*, op. cit., s. 58.

<sup>17</sup> Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna...*, op. cit.; Dołęga Z., *Samotność jako kategoria psychologiczna...*, op. cit.

<sup>18</sup> M. Borczykowska-Rzepka, B. Skwarek, E. Borczykowska, *O zjawisku samotności wśród młodzieży...*, op. cit., s. 17. (s. 9–24); Z. Dołęga, *Biedy i bogactwa samotności...*, op. cit.

<sup>19</sup> M. Gajewski, *Egzystencjalny wymiar samotności...*, op. cit. s. 88–90; Z. Dołęga, *Samotność jako stan psychiczny...*, op. cit.

<sup>20</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako kategoria psychologiczna...*, op. cit.

grup społecznych<sup>21</sup>. Pamiętajmy, że z jednej strony to, co stanowi w nas odmienność, może stanowić źródło fascynacji i wzajemnego ubogacania się – z drugiej zaś, czego już doświadczyliśmy wielokrotnie – może wyzwać sytuacje konfliktowe, a nawet zachowania agresywne. Nie ulega wątpliwości, że kultura odgrywa istotną rolę w koegzystencji jednostek i całych grup społecznych, a także budowaniu więzi międzyludzkich. Czasami jednakże niesie ona ze sobą doświadczenie osamotnienia i izolacji. Wspomniane wyżej blaski i cienie doświadczenia zjawiska wielokulturowości dotyczą w szczególności uchodźców wojennych, którzy w tym doniesieniu zostali wybrani jako grupa badawcza w celu lepszego poznania ich potrzeb i trudności w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi poznawczo i emocjonalnie.

## 2. Teoretyczne ujęcie zjawiska stresu

Nikt nie zaprzeczy, że sytuacja uchodźców wojennych jest sytuacją dramatyczną i traumatyczną, a radzenie sobie z nią ma charakter procesualny. Jest też niewątpliwie zależna od przebiegu sytuacji i zmian w niej zachodzących, na które człowiek często ma niewielki wpływ. Przypomnijmy, że wyróżniamy dwie funkcje radzenia sobie ze stresem: zadaniową i instrumentalną, funkcje, które koncentrują się na poprawie relacji jednostki z otoczeniem oraz samoregulacji emocji. W sytuacji stresowej przeplatają się ze sobą i wzajemnie na siebie oddziałują<sup>22</sup>. Nie ulega wątpliwości, że stres zawsze wiąże się z zachwianiem równowagi psychicznej i obniżeniem dobrostanu<sup>23</sup>. Przeżywane emocje stają się motywatorem do działania i przybierają postać stylu radzenia sobie ze stresem noszącym nazwę stylu skoncentrowanego na emocjach. Preferowany jest przez osoby, które w sytuacjach trudnych koncentrują się na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie, niepokój. Istotna jest tu ekspresja przeżywanych emocji, która staje się najważniejszym celem działania. Kolejny styl preferuje zadaniowe radzenie sobie, polegające na jak najszybszym rozwiązaniu problemu, starające się wyeliminować działający stresor bądź zmienić swoje zachowanie. Trzeci styl – zwany unikowym – charakteryzuje się angażowaniem się jednostki w czynności zastępcze oraz poszukiwaniem towarzystwa. Pamiętajmy, że wybór stylu radzenia sobie ze stresem nosi niewątpliwie indywidualny charakter i wiąże się zarówno z cechami wrodzonymi, jak i nabytymi w toku rozwoju jednostki i generalizacji doświadczenia.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że skuteczne zmaganie się ze stresem opiera się na realistycznej ocenie posiadanych zasobów, które nader często są przez jednostkę niedoceniane. Warto tu przybliżyć rozważania<sup>24</sup> dotyczące osobowości odpornej, która podkreśla rolę wysokiego stopnia zaangażowania, poczucia kontroli nad sytuacją, traktowania stresorów jako wyzwania, spostrzegania świata jako przewidywalnego i zrozumiałego. Niestety w świecie, tak jak i całym życiu nic nie jest nam dane na zawsze. Często przy-

---

<sup>21</sup> S. Stack, *Marriage, family and loneliness: cross-national study*, "Sociological Perspectives" 1998.

<sup>22</sup> N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2010.

<sup>23</sup> T. R. Pasikowski, *Stres i zdrowie*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2000.

<sup>24</sup> C. L. Sheridan, S. A. Radmacher, *Psychologia zdrowia*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1998.

chodzi człowiekowi zmagać się z traumą i ogromnym niepokojem, do czego nie zawsze jest przygotowany. Faktem jest, że najlepszą metodą jest wsparcie uzyskane od drugiego człowieka.

Sytuacja, jaka utrzymuje się już od miesięcy za naszą wschodnią granicą, może stanowić przykład przewlekłego stresora destabilizującego życie nie tylko Ukrainy, skutkiem czego zwiększa się liczba uchodźców traktujących nasz kraj w kategorii przyszłego domu bądź jako przejściowy przystanek „w drodze na Zachód”. Warto podkreślić, że radzenie sobie ze stresem w tak złożonej i dramatycznej sytuacji wymaga czasu na edukację – i to obustronną. Różnorodność kulturowa, która stała się już faktem, jest jednym z najważniejszych atrybutów współczesnego świata, z którym należy się zmierzyć.

Ta krótka, z racji ograniczonych ram czasowych dosyć powierzchowna analiza zjawiska samotności pozwala na stwierdzenie, że właśnie ono pozwoli na oszacowanie dobrostanu uchodźców coraz liczniej obierających nasz kraj za bezpieczną bazę dla stworzenia własnego domu.

Warto również pamiętać, iż każda samotność jest inna i niepowtarzalna, gdyż każdy człowiek jest inny i niepowtarzalny. Zatem każda twarz samotności jest inna, ma swój własny, oparty na wieloletnim doświadczeniu życiowym koloryt.

Pokonanie samotności, a tym samym bardziej efektywne radzenie sobie ze stresem uchodźstwa wymaga działania wielu czynników, które można podzielić na czynniki środowiskowe i społeczne oraz biologiczne i psychologiczne. Przede wszystkim jednak, chcąc pomóc uchodźcom, należy oszacować zakres odczuwanej samotności globalnej i jej trzech komponentów oraz dokonać analizy preferowanego stylu zmagania się z trudami życia na obczyźnie.

### 3. Metodologia badań

Badania przeprowadzone zostały wśród uchodźców wojennych przebywających w dwóch polskich miastach (Kraków i Legnica) oraz wśród wewnętrznych przemieszczonych w dwóch miastach na Ukrainie (Drohobycz i Równe). Ich głównym celem było poznanie poziomu odczuwanej samotności globalnej i jej trzech aspektów o charakterze emocjonalnym, egzystencjalnym oraz społecznym, a także strategii radzenia sobie ze stresem wśród badanych osób. Dodatkowo istotne było określenie zależności pomiędzy wspomnianym wyżej poziomem odczuwanej samotności (i jej trzech komponentów), a strategią radzenia sobie ze stresem.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano szerzej opisane poniżej narzędzia:

1. Skala SBS-AD. Technika pomiaru odczuwanego poziomu samotności jest Skala do Badania Samotności SBS-AD autorstwa Zofii Dołęgi. Skala mierzy poczucie samotności u osób dorosłych, uwzględniając trzy wymiary: społeczny (SBS-AD/sp), emocjonalny (SBS-AD/se) i egzystencjalny (SBS-AD/seg). Skala ta bazuje na Skali do Badania Samotności przeznaczonej dla młodzieży. Skala SBS-AD zawiera trzydzieści jeden pytań i jest addytywna, to znaczy, że wynik sumaryczny uważa się jako uogólnioną miarę poczucia samotności globalnej (SBS-AD/global). Odpowiedzi w SBS-AD oceniane są w skali: od 4 do 1. Im uzyskany wynik jest wyższy, tym wyższe jest poczucie samotności. Maksymalny możliwy wynik to 124 punkty, a minimalny – 31 punktów. Zastosowany klucz jest łatwy, ale żeby wykryć automatyczny sposób wypełniania kwestionariusza, w jednej pozycji jest on odwrócony.

2. Kwestionariusz CISS (autorstwa Endlera i Parkera) to narzędzie badawcze składające się z 48 pytań dotyczących zachowań w sytuacjach stresowych. Badani oceniają na skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza nigdy, a 5 – bardzo często), jak często podejmują różne działania w trudnych sytuacjach. Wyniki są przedstawiane na trzech skalach: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE) oraz styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), który może przyjmować formy angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT). Każda ze skal składa się z 16 pozycji. Podskale ACZ i PKT liczą kolejno: 8 i 5 pozycji. Dla podskal kwestionariusza CISS istnieją normy stenowe (różne dla różnych grup wiekowych). Pozwalają one zinterpretować wyniki punktowe. Najczęściej przyjmuje się, że steny 5 i 6 oznaczają wartości przeciętne, steny od 7 do 10 wartości wysokie, a steny od 1 do 4 wartości niskie.

3. Ankieta własna została stworzona przez zespół badawczy na potrzeby niniejszej pracy, aby zebrać informacje dotyczące wieku, płci, wykształcenia, stanu zamieszkania, stanu cywilnego, stanu zatrudnienia, zmiany dochodów od czasu wybuchu wojny, znajomości języków obcych, roku przyjazdu do obecnego miejsca zamieszkania, utraty życia lub zdrowia członka rodziny w wyniku wojny.

W celu weryfikacji postawionych hipotez wykonano analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 29.

#### **4. Charakterystyka badanych**

Przedstawiona poniżej charakterystyka respondentów została oparta na badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród osób pochodzących z Ukrainy i przybyłych do Polski po inwazji Rosji na Ukrainę, czyli po 24.02.2022 r. Proces zbierania danych przeprowadzono od listopada 2023 r. do marca 2024 r. Badanie miało charakter indywidualny, odbywało się w terminie dogodnym dla osoby badanej. Uczestnicy zostali poinformowani o jego celu, o metodzie, a także o anonimowym i dobrowolnym udziale w badaniu. Arkusze rozdawano po wyrażeniu świadomej zgody na uczestnictwo w procedurze. Czas wypełniania kwestionariuszy nie był ograniczony.

Zawarty w tym rozdziale profil społeczno-demograficzny bazuje na 11 pytaniach istotnych dla celu projektu, wyodrębnionych z wszystkich umieszczonych w ankiecie własnej. W badaniu wzięły udział 274 osoby, 186 spośród badanych to kobiety, stanowią one 67,9% próby, podczas gdy udział mężczyzn wynosi 32,1%. Wśród osób badanych najwięcej było tych w przedziale wiekowym od 31 do 40 lat (88 osób; 32,1%) oraz 41–50 lat (75 osób; 27,4%), a najmniej – osób powyżej 60 lat (7 osób; 2,6%). Badani do 50 roku życia stanowili 82,5% próby. Również w grupie kobiet dominowały osoby w wieku od 31 do 40 lat (34,9%), natomiast wśród mężczyzn najwięcej było osób w przedziale wiekowym od 41 do 50 lat (29,5%). Wśród respondentów najwięcej było osób z wykształceniem wyższym magisterskim (93 osoby, co stanowi 33,9%), 36,9% próby to osoby bez wykształcenia wyższego. Aż 84,7% badanych mieszka obecnie w wynajętym mieszkaniu (232 osoby), a 5,1% w budynku zbiorowego zamieszkania (14 osób), 28 osób (10,3%) mieszka u rodziny lub znajomych. W badanej grupie największa jest reprezentacja osób pozostających w związku małżeńskim – 46,4% badanych (127 osób). Wśród badanych dominują osoby zatrudnione w sektorze prywatnym – 30,7% badanych (84 osoby). Kolejną pod względem liczebności grupę stanowią zatrudnieni w sferze budżetowej – 23,0% (63 osoby). 64,3% badanych to osoby pracujące. Pośród badanych emigrantów najwięcej było osób, których dochody uległy

znacznemu zmniejszeniu po przyjeździe do Polski (43,8% – 120 osób), 15,3% zadeklarowało niewielką, a 7,7% zdecydowaną poprawę dochodów.

Kolejną kwestią poruszoną w ankiecie była znajomość języka obcego innego niż język rosyjski – 87,2% badanych potwierdziło, że zna język obcy inny niż rosyjski. Na pytanie o rok przyjazdu do Polski 80,7% badanych odpowiedziało, że przybyło do obecnego miejsca zamieszkania w 2022 r. (221 osób), pozostałe osoby opuściły terytorium Ukrainy w 2023 r. Na pytanie o utratę życia lub zdrowia przez członka rodziny w wyniku wojny 12,8% badanych odpowiedziało twierdząco (35 osób).

## 5. Analiza statystyczna

### 5.1. Statystyki opisowe zmiennych ilościowych

W tabelach 1 i 2 przedstawiono statystyki opisowe badanych zmiennych: poczucia samotności oraz stylów radzenia sobie ze stresem.

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennej poczucie samotności

	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>
SBS-AD ; N=274 Samotność globalna	51,00	100,00	75,97	76,00	10,97	0,11	-0,84	0,06	0,010
SBS-AD/sp; N=274 Samotność społeczna	12,00	35,00	24,43	24,00	5,36	0,14	-0,67	0,09	<0,001
SBS-AD/se; N=274 Samotność emocjonalna	16,00	40,00	27,72	27,00	5,35	0,19	-0,81	0,09	<0,001
SBS-AD/seg; N=274 Samotność egzystencjalna	15,00	32,00	23,82	24,00	3,06	-0,29	0,58	0,12	<0,001

*Min.* i *Maks.* – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtoza; *K-S* – wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa; *p* – istotność.

Rozkłady zmiennych: poczucie samotności globalnej, poczucie samotności społecznej, poczucie samotności emocjonalnej i poczucie samotności egzystencjalnej nie są zgodne z rozkładem normalnym (we wszystkich przypadkach wartość *p* jest mniejsza od 0,05). Jednak wartość skośności w przypadku wszystkich tych zmiennych mieści się w przedziale od -1 do 1, zatem w analizach można zastosować testy parametryczne, o ile pozostałe założenia tych testów będą spełnione.

Zmienna poczucie samotności egzystencjalnej (SBS-AD/seg) rozkłada się lewoskośnie (ujemnoskośnie), ponieważ wartość współczynnika skośności jest mniejsza od zera. Taki wynik wskazuje, że w próbie badawczej więcej wyników przyjmuje wartość powyżej średniej. Natomiast w przypadku samotności globalnej (SBS-AD/GL), społecznej (SBS-AD/sp) i samotności emocjonalnej (SBS-AD/se) mamy do czynienia z rozkładem prawoskośnym (współczynnik skośności wyższy od zera), co oznacza, że w próbie badawczej występuje więcej wyników poniżej średniej. Wartości kurtozy dla wymienionych wyżej zmiennych (z wyjątkiem samotności egzystencjalnej) są ujemne, co oznacza rozkład platykurtyczny,



czyli większe rozproszenie wyników wokół średniej. Średni poziom samotności globalnej wyniósł 75,97 punktów, podczas gdy minimalna uzyskana wartość to 51 punktów, a maksymalna 100.

Tabela 2. Statystyki opisowe zmiennej style radzenia sobie ze stresem

	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>
SSZ; N=274	25,00	73,00	56,23	57,00	7,84	-0,95	1,84	0,09	<0,001
SSE; N=274	26,00	73,00	48,24	47,00	9,33	0,40	-0,54	0,12	<0,001
SSU; N=274	27,00	68,00	46,76	47,00	6,44	0,15	0,66	0,06	0,012
ACZ; N=274	12,00	32,00	22,51	23,00	4,15	-0,23	-0,46	0,09	<0,001
PKT; N=274	8,00	24,00	15,21	15,00	3,12	0,37	-0,06	0,10	<0,001

*Min.* i *Maks.* – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; *M* – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtoza; *K-S* – wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa; *p* – istotność.

Rozkłady wszystkich powyższych zmiennych odbiegają od rozkładu normalnego. Jednak skośność mieści się w przedziale od -1 do 1, zatem w dalszych analizach zastosowane będą testy parametryczne, o ile spełnione będą pozostałe założenia tych testów.

Zmienne: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) i angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) rozkładają się lewoskośnie (ujemnoskośnie), ponieważ wartość współczynnika skośności w przypadku tych zmiennych jest niższa od zera. Taki wynik wskazuje na to, że w próbie badawczej więcej wyników przyjmuje wartość powyżej średniej. W przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE), na unikaniu (SSU) oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (PKT) mamy do czynienia z rozkładem prawoskośnym (dodatnioskośnym), co oznacza, że w próbie badawczej występuje więcej wyników poniżej średniej. Wartość kurtozy dla zmiennych SSE, ACZ i PKT jest ujemna, oznacza to rozkład platykurtyczny (większe rozproszenie wyników wokół średniej). Natomiast w przypadku pozostałych zmiennych rozkład jest leptokurtyczny (większe skupienie wyników wokół średniej).

## 5.2. Zależność zmiennych socjodemograficznych i socjoekonomicznych z poczuciem samotności

W przypadku zmiennych takich jak płeć, wiek, wykształcenie w zakresie poziomu poczucia samotności globalnej i jej trzech aspektów nie odnotowano różnic. W przypadku pozostałych zmiennych wystąpiły różnice, które zostały przedstawione i omówione poniżej.

### 5.2.1. Stan zamieszkania obecnie

W związku z bardzo dużą dysproporcją w liczebności grup osoby zamieszkujące w budynku zbiorowego zamieszkania, U rodzeństwa i U znajomych zostały połączone w jedną grupę – Inne – o łącznej liczebności 42 osoby. Wykonano testy Manna-Whitney'a dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy obecny stan zamieszkania różnicuje poziom poczucia samotności wśród uchodźców wojennych,

**Tabela 3.** Poziom poczucia samotności a obecny stan zamieszkania

	Grupa	N	M	Me	Średnia ranga	Z	p	$\eta^2$
Poczucie samotności globalnej	Wynajęte mieszkanie	232	75,92	76,00	137,89	-0,19	0,849	<0,01
	Inne	42	76,24	73,00	135,36			
Poczucie samotności społecznej	Wynajęte mieszkanie	232	24,33	24,00	137,44	-0,03	0,975	<0,01
	Inne	42	24,95	22,00	137,86			
Poczucie samotności emocjonalnej	Wynajęte mieszkanie	232	27,93	27,00	140,35	-1,40	0,161	0,01
	Inne	42	26,60	26,00	121,77			
Poczucie samotności egzystencjalnej	Wynajęte mieszkanie	232	23,66	24,00	133,00	<b>-2,23</b>	<b>0,026</b>	<b>0,02</b>
	Inne	42	24,69	25,00	162,38			

Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że istotne statystycznie różnice między grupami występują jedynie w przypadku poczucia samotności egzystencjalnej (siła efektu słaba). Osoby zamieszkujące w wynajętym mieszkaniu ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 3,00$ ) charakteryzują się niższym poczuciem samotności egzystencjalnej niż pozostali ( $Me = 25,00$ ,  $IQR = 2,00$ ).

W przypadku samotności globalnej, społecznej i emocjonalnej nie występują istotne statystycznie różnice pomiędzy poszczególnymi grupami.

### 5.2.2. Stan cywilny

Wykonano testy Kruskala-Wallisa dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy stan cywilny różnicuje poziom poczucia samotności.

**Tabela 4.** Poziom poczucia samotności a stan cywilny

	Grupa	N	M	Me	Średnia ranga	H	p	$\eta^2$
Poczucie samotności globalnej	Panna/kawaler	84	72,37	68,50	108,40	29,54	<0,001	0,10
	Żona/mąż	127	76,65	77,00	144,41			
	Wdowa/wdowiec	7	93,57	93,00	256,07			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	77,61	78,00	150,65			
Poczucie samotności społecznej	Panna/kawaler	84	22,87	22,00	112,82	27,79	<0,001	0,10
	Żona/mąż	127	24,36	24,00	137,78			
	Wdowa/wdowiec	7	33,29	34,00	254,71			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	25,80	25,00	159,23			
Poczucie samotności emocjonalnej	Panna/kawaler	84	25,80	24,00	105,90	23,93	<0,001	0,08
	Żona/mąż	127	28,16	28,00	145,02			
	Wdowa/wdowiec	7	32,00	33,00	204,93			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	29,09	28,00	159,40			

Poczucie samotności egzystencjalnej	Panna/kawaler	84	23,70	24,00	132,28	17,55	<0,001	0,06
	Żona/mąż	127	24,13	24,00	143,55			
	Wdowa/wdowiec	7	28,29	29,00	244,71			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	22,71	23,00	118,21			

Na podstawie powyższych wyników można stwierdzić, że zarówno w przypadku poczucia samotności globalnej, jak i jej trzech aspektów stan cywilny różnicuje poziom samotności (siła efektu umiarkowana). Pogłębiona analiza *post hoc* z uwzględnieniem korekty dla porównań wielokrotnych wykazała różnice między następującymi grupami:

W zakresie samotności społecznej:

- w grupie panna/kawaler ( $Me = 22,00$ ,  $IQR = 7,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 25,00$ ,  $IQR = 7,75$ ),  $p = 0,004$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 22,00$ ,  $IQR = 7,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 34,00$ ,  $IQR = 4,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie żona/mąż ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 7,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 34,00$ ,  $IQR = 4,00$ ),  $p = 0,001$ ;
- w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 25,00$ ,  $IQR = 7,75$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 34,00$ ,  $IQR = 4,00$ ),  $p = 0,016$ .

W zakresie samotności emocjonalnej:

- w grupie panna/kawaler ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 7,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie żona/mąż ( $Me = 28,00$ ,  $IQR = 9,00$ ),  $p = 0,003$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 7,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 28,00$ ,  $IQR = 5,75$ ),  $p = 0,001$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 7,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 33,00$ ,  $IQR = 3,00$ ),  $p = 0,009$ .

W zakresie samotności egzystencjalnej:

- w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 23,00$ ,  $IQR = 4,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 29,00$ ,  $IQR = 0,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 3,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 29,00$ ,  $IQR = 0,00$ ),  $p = 0,002$ ;
- w grupie żona/mąż ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 4,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 29,00$ ,  $IQR = 0,00$ ),  $p = 0,005$ .

W zakresie samotności globalnej:

- w grupie panna/kawaler ( $Me = 68,50$ ,  $IQR = 15,75$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie żona/mąż ( $Me = 77,00$ ,  $IQR = 15,00$ ),  $p = 0,007$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 68,50$ ,  $IQR = 15,75$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 78,00$ ,  $IQR = 9,75$ ),  $p = 0,012$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 68,50$ ,  $IQR = 15,75$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 93,00$ ,  $IQR = 3,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie żona/mąż ( $Me = 77,00$ ,  $IQR = 15,00$ ), niższy poziom samotności globalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 93,00$ ,  $IQR = 3,00$ ),  $p = 0,002$ ;
- w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 78,00$ ,  $IQR = 9,75$ ), niższy poziom samotności globalnej niż w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 93,00$ ,  $IQR = 3,00$ ),  $p = 0,005$ .

### 5.2.3. Stan zatrudnienia

Wykonano testy Kruskala-Wallisa dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy obecny stan zatrudnienia różnicuje poziom poczucia samotności. Ponieważ opcję Niepełnosprawny niezdolny do pracy wybrało tylko siedem osób, a opcję Niepełnosprawny pracujący – osiem osób, obserwacje te zostały wyłączone z analizy.

Tabela 5. Poziom poczucia samotności a zatrudnienie

	Grupa	N	M	Me	Średnia ranga	H	p	$\eta^2$
Poczucie samotności globalnej	Bezrobotny (szuka pracy)	35	74,80	78,00	123,59	99,19	<0,001	0,37
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	85,52	85,50	191,70			
	Emeryt	14	86,79	86,50	202,61			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	80,30	80,00	158,40			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	68,04	68,00	74,69			
	Własny biznes	21	72,19	73,00	104,93			
Poczucie samotności społecznej	Bezrobotny (szuka pracy)	35	23,46	24,00	118,39	87,08	<0,001	0,32
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	28,48	29,00	183,33			
	Emeryt	14	29,43	29,00	197,39			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	26,76	28,00	158,93			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	20,57	20,00	75,87			
	Własny biznes	21	23,90	26,00	127,50			
Poczucie samotności emocjonalnej	Bezrobotny (szuka pracy)	35	27,86	28,00	132,80	102,95	<0,001	0,39
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	31,57	32,50	179,51			
	Emeryt	14	31,71	33,00	189,04			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	30,35	30,00	166,49			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	23,25	23,50	66,40			
	Własny biznes	21	27,90	30,00	131,86			
Poczucie samotności egzystencjalnej	Bezrobotny (szuka pracy)	35	23,49	24,00	122,97	31,49	<0,001	0,11
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	25,48	24,00	159,74			
	Emeryt	14	25,64	23,50	161,82			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	23,19	23,00	109,52			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	24,21	25,00	143,41			
	Własny biznes	21	20,38	21,00	68,81			

W teście Kruskala-Wallisa wystąpiły istotne różnice między grupami (z efektami silnym i umiarkowanym) dla samotności globalnej oraz dla jej trzech aspektów. Pogłębiona analiza *post hoc* z uwzględnieniem korekty dla porównań wielokrotnych wykazała, że różnice występują między następującymi grupami:

W zakresie samotności społecznej:

- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=20,00$ ,  $IQR=5,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie zatrudniony w sferze budżetowej ( $Me=28,00$ ,  $IQR=10,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=20,00$ ,  $IQR=5,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie bezrobotny – nie szukam pracy ( $Me=29,00$ ,  $IQR=8,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=20,00$ ,  $IQR=5,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie emeryt ( $Me=29,00$ ,  $IQR=9,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me=24,00$ ,  $IQR=3,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me=29,00$ ,  $IQR=8,00$ ),  $p=0,002$ ;
- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me=24,00$ ,  $IQR=3,00$ ) niższy poziom samotności społecznej niż w grupie emeryt ( $Me=29,00$ ,  $IQR=9,00$ ),  $p=0,012$ .

W zakresie samotności emocjonalnej:

- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=23,50$ ,  $IQR=4,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie prowadzę własny biznes ( $Me=30,00$ ,  $IQR=10,00$ ),  $p=0,005$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=23,50$ ,  $IQR=4,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me=28,00$ ,  $IQR=7,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=23,50$ ,  $IQR=4,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie zatrudnienie w sferze budżetowej ( $Me=30,00$ ,  $IQR=8,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=23,50$ ,  $IQR=4,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me=32,50$ ,  $IQR=10,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=23,50$ ,  $IQR=4,75$ ) niższy poziom samotności emocjonalnej niż w grupie emeryt ( $Me=33,00$ ,  $IQR=5,00$ ),  $p<0,001$ .

W zakresie samotności egzystencjalnej:

- w grupie prowadzę własny biznes ( $Me=21,00$ ,  $IQR=10,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=25,00$ ,  $IQR=4,75$ ),  $p=0,001$ ;
- w grupie prowadzę własny biznes ( $Me=21,00$ ,  $IQR=10,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie bezrobotny nie szukam pracy ( $Me=24,00$ ,  $IQR=3,00$ ),  $p<0,001$ ;
- w grupie prowadzę własny biznes ( $Me=21,00$ ,  $IQR=10,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie emeryt ( $Me=23,50$ ,  $IQR=6,00$ ),  $p=0,004$ ;
- w grupie zatrudnienie w sferze budżetowej ( $Me=23,00$ ,  $IQR=3,00$ ) niższy poziom samotności egzystencjalnej niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me=24,00$ ,  $IQR=3,00$ ),  $p=0,010$ .

W zakresie samotności globalnej:

- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=68,00$ ,  $IQR=9,00$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me=78,00$ ,  $IQR=14,00$ ),  $p=0,018$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me=68,00$ ,  $IQR=9,00$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie zatrudnienie w sferze budżetowej ( $Me=80,00$ ,  $IQR=18,00$ ),  $p<0,001$ ;

- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me = 68,00$ ,  $IQR = 9,00$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 85,50$ ,  $IQR = 16,25$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me = 68,00$ ,  $IQR = 9,00$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie emeryt ( $Me = 86,50$ ,  $IQR = 12,75$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie prowadzę własny biznes ( $Me = 73,00$ ,  $IQR = 21,50$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 85,50$ ,  $IQR = 16,25$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie prowadzę własny biznes ( $Me = 73,00$ ,  $IQR = 21,50$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie emeryt ( $Me = 86,50$ ,  $IQR = 12,75$ ),  $p = 0,002$ ;
- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me = 78,00$ ,  $IQR = 14,00$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 85,50$ ,  $IQR = 16,25$ ),  $p = 0,001$ ;
- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me = 78,00$ ,  $IQR = 14,00$ ) niższy poziom samotności globalnej niż w grupie emeryt ( $Me = 86,50$ ,  $IQR = 12,75$ ),  $p = 0,013$ .

#### 5.2.4. Zmiana dochodów

Związek poczucia samotności ze zmianą dochodów przetestowano za pomocą współczynnika korelacji  $\rho$  Spearmana.

Tabela 6. Poziom poczucia samotności a zmiana dochodów

		Zmiana dochodów
Poczucie samotności globalnej	$\rho$	-0,110
	$p$	0,069
Poczucie samotności społecznej	$\rho$	-0,095
	$p$	0,118
Poczucie samotności emocjonalnej	$\rho$	<b>-0,125</b>
	$p$	<b>0,038</b>
Poczucie samotności egzystencjalnej	$\rho$	0,046
	$p$	0,451

Jedyna korelacja istotna statystycznie zachodzi pomiędzy zmianą dochodów a poczuciem samotności emocjonalnej ( $\rho = -0,125$ ,  $p = 0,038$ ). Jest to związek o słabej sile i kierunku ujemnym – wraz z poprawą sytuacji finansowej spada poczucie samotności emocjonalnej.

### 5.2.5. Znajomość języka obcego innego niż język rosyjski

Wykonano testy U Manna-Whitney'a dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy znajomość języka obcego (innego niż rosyjski) różnicuje poziom poczucia samotności.

Tabela 7. Poziom poczucia samotności znajomość języka obcego innego niż język rosyjski

	Tak (N=239)			Nie (N=35)			Z	p	$\eta^2$
	M	Me	Średnia ranga	M	Me	Średnia ranga			
Samotność globalna	75,54	75,00	134,33	78,89	78,00	159,16	-1,73	0,083	0,01
Samotność społeczna	24,15	24,00	132,89	26,34	25,00	169,00	<b>-2,52</b>	<b>0,012</b>	0,02
Samotność emocjonalna	27,64	27,00	135,72	28,29	28,00	149,69	-0,98	0,329	<0,01
Samotność egzystencjalna	23,75	24,00	136,94	24,26	23,00	141,33	-0,31	0,757	<0,01

Osoby znające język obcy inny niż język rosyjski prezentowały niższy poziom samotności społecznej ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 8,00$ ) niż osoby posługujące się wyłącznie językiem ukraińskim lub ukraińskim i rosyjskim ( $Me = 25,00$ ,  $IQR = 6,00$ ). Zaobserwowany efekt jest o słabej sile. W przypadku samotności globalnej, emocjonalnej i egzystencjalnej nie wykazano różnic między grupami.

### 5.2.6. Rok przyjazdu do obecnego miejsca zamieszkania

Wykonano testy U Manna-Whitney'a dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy rok przyjazdu do obecnego miejsca zamieszkania różnicuje poziom poczucia samotności. Wyłączono obserwacje, w których badani nie udzielili odpowiedzi na to pytanie (26 osób).

Tabela 8. Poziom poczucia samotności a rok przyjazdu do obecnego miejsca zamieszkania

	Tak (N=239)			Nie (N=35)			Z	p	$\eta^2$
	M	Me	Średnia ranga	M	Me	Średnia ranga			
Samotność globalna	76,71	77,00	142,76	72,85	72,00	115,57	<b>-2,25</b>	<b>0,025</b>	<b>0,02</b>
Samotność społeczna	24,81	24,00	142,94	22,83	22,00	114,81	<b>-2,33</b>	<b>0,020</b>	<b>0,02</b>
Samotność emocjonalna	28,19	28,00	144,36	25,79	25,00	108,88	<b>-2,93</b>	<b>0,003</b>	<b>0,03</b>
Samotność egzystencjalna	23,72	24,00	134,42	24,21	25,00	150,36	-1,33	0,184	0,01

Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między grupami jedynie w przypadku samotności egzystencjalnej.

Osoby, które opuściły dotychczasowe miejsce zamieszkania w 2022 r., charakteryzują się wyższym poczuciem samotności globalnej ( $Me = 77,00$ ,  $IQR = 17,50$ ) niż osoby, które opuściły dotychczasowe miejsce zamieszkania w 2023 r. ( $Me = 72,00$ ,  $IQR = 13,50$ ), siła efektu słaba.

Osoby, które opuściły dotychczasowe miejsce zamieszkania w 2022 r., charakteryzują się wyższym poczuciem samotności społecznej ( $Me = 24,00$ ,  $IQR = 8,00$ ) niż osoby, które opuściły dotychczasowe miejsce zamieszkania w 2023 r. ( $Me = 22,00$ ,  $IQR = 7,00$ ), siła efektu słaba.

Osoby, które opuściły dotychczasowe miejsce zamieszkania w 2022 r., charakteryzują się wyższym poczuciem samotności emocjonalnej ( $Me = 28,00$ ,  $IQR = 9,00$ ) niż osoby, które opuściły dotychczasowe miejsce zamieszkania w 2023 r. ( $Me = 25,00$ ,  $IQR = 8,00$ ), siła efektu słaba.

### 5.2.7. Utrata życia lub zdrowia członka rodziny w wyniku działań wojennych

Wykonano testy U Manna-Whitney'a dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy fakt utraty życia lub zdrowia przez członka rodziny w wyniku wojny różnicuje poziom poczucia samotności.

Tabela 9. Poziom poczucia samotności a utrata życia lub zdrowia przez członka rodziny w wyniku wojny

	Tak (N=239)			Nie (N=35)			Z	p	$\eta^2$
	M	Me	Średnia ranga	M	Me	Średnia ranga			
Samotność globalna	85,46	89,00	203,81	74,58	74,00	127,79	-5,30	<0,001	0,10
Samotność społeczna	29,83	31,00	214,73	23,64	23,00	126,19	-6,19	<0,001	0,14
Samotność emocjonalna	32,06	33,00	200,99	27,09	27,00	128,20	-5,08	<0,001	0,09
Samotność egzystencjalna	23,57	23,00	121,43	23,85	25,00	139,85	-1,30	0,195	0,01

Nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między grupami jedynie w przypadku samotności egzystencjalnej.

Osoby, których członek rodziny utracił życie lub zdrowie w wyniku wojny, charakteryzują się wyższym poczuciem samotności globalnej ( $Me = 89,00$ ,  $IQR = 14,00$ ) niż osoby, które nie doznały takiej straty ( $Me = 74,00$ ,  $IQR = 16,00$ ), siła efektu umiarkowana.

Osoby, których członek rodziny utracił życie lub zdrowie w wyniku wojny, charakteryzują się wyższym poczuciem samotności społecznej ( $Me = 31,00$ ,  $IQR = 5,00$ ) niż osoby, które nie doznały takiej straty ( $Me = 23,00$ ,  $IQR = 6,00$ ), efekt o dużej sile.

Osoby, których członek rodziny utracił życie lub zdrowie w wyniku wojny, charakteryzują się wyższym poczuciem samotności emocjonalnej ( $Me = 33,00$ ,  $IQR = 8,00$ ) niż osoby, które nie doznały takiej straty ( $Me = 27,00$ ,  $IQR = 8,00$ ), siła efektu umiarkowana.

### 5.3. Zależność zmiennych socjodemograficznych i socjoekonomicznych ze stylami radzenia sobie ze stresem

W przypadku zmiennych takich jak płeć, rok przyjazdu do obecnego miejsca zamieszkania, utrata życia lub zdrowia członka rodziny w wyniku działań wojennych w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem nie odnotowano różnic. W przypadku pozostałych zmiennych wystąpiły różnice, które zostały przedstawione i omówione poniżej.



### 5.3.1. Wiek badanych

Związek stylów radzenia sobie ze stresem z wiekiem przetestowano za pomocą współczynnika korelacji  $\rho$  Spearmana.

Tabela 10. Style radzenia sobie ze stresem a wiek respondentów

		<b>Wiek</b>
SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu	$\rho$ $p$	<b>0,301</b> <b>&lt;0,001</b>
SSE – styl skoncentrowany na emocjach	$\rho$ $p$	-0,106 0,079
SSU – styl skoncentrowany na unikaniu	$\rho$ $p$	-0,054 0,370
ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze	$\rho$ $p$	<b>-0,143</b> <b>0,018</b>
PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich	$\rho$ $p$	0,025 0,684

Tylko dwie zależności okazały się istotne statystycznie – związek między wiekiem a stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) oraz między wiekiem a stylem angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ).

Wiek a SSZ – kierunek zależności jest dodatni, co oznacza, że wraz z wiekiem rośnie nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu. Jest to zależność o umiarkowanej sile ( $\rho = 0,301$ ,  $p < 0,001$ ).

Wiek a ACZ – kierunek zależności jest ujemny, co oznacza, że wraz z wiekiem maleje nasilenie stylu angażowania się w czynności zastępcze. Jest to zależność o słabej sile ( $\rho = -0,143$ ,  $p = 0,018$ ).

Pomiędzy wiekiem i pozostałymi stylami radzenia sobie ze stresem nie wykazano istotnych statystycznie zależności.

### 5.3.2. Wykształcenie badanych

Związek stylów radzenia sobie ze stresem z wykształceniem przetestowano za pomocą współczynnika korelacji  $\rho$  Spearmana.

Tabela 11. Style radzenia sobie ze stresem a wykształcenie respondentów

		<b>Wykształcenie</b>
SSZ	$\rho$ $p$	<b>0,242</b> <b>&lt;0,001</b>
SSE	$\rho$ $p$	0,013 0,826
SSU	$\rho$ $p$	-0,020 0,739
ACZ	$\rho$ $p$	-0,083 0,171
PKT	$\rho$ $p$	-0,042 0,484

Tylko jedna zależność okazała się istotna statystycznie – związek między wykształceniem a stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ). Kierunek tej zależności jest dodatni, co oznacza, że im wyższe wykształcenie, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu. Jest to zależność o słabej sile ( $\rho = 0,242, p < 0,001$ ).

Pomiędzy wykształceniem i pozostałymi stylami radzenia sobie ze stresem nie wykazano istotnych statystycznie zależności.

### 5.3.3. Stan zamieszkania obecnie

W związku z bardzo dużą dysproporcją w liczebności grup osoby zamieszkujące W budynku zbiorowego zamieszkania, U rodzeństwa i U znajomych zostały połączone w jedną grupę – Inne – o łącznej liczebności 42 osoby. Wykonano testy Manna-Whitney'a dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy obecny stan zamieszkania różnicuje style radzenia sobie ze stresem wśród uchodźców wojennych.

Tabela 12. Style radzenia sobie ze stresem a obecny stan zamieszkania

	Grupa	N	M	Me	Średnia ranga	Z	p	$\eta^2$
SSZ	Wynajęte mieszkanie	232	57,53	58,00	149,87	<b>-6,08</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,14</b>
	Inne	42	49,02	51,00	69,15			
SSE	Wynajęte mieszkanie	232	48,06	47,00	136,04	-0,72	0,473	<0,01
	Inne	42	49,21	46,00	145,57			
SSU	Wynajęte mieszkanie	232	46,87	47,00	137,64	-0,70	0,944	<0,01
	Inne	42	46,14	48,00	136,71			
ACZ	Wynajęte mieszkanie	232	22,28	23,00	133,31	<b>-2,06</b>	<b>0,039</b>	<b>0,02</b>
	Inne	42	23,76	24,50	160,63			
PKT	Wynajęte mieszkanie	232	15,35	15,00	140,70	-1,58	0,114	0,01
	Inne	42	14,40	14,50	119,81			

Istotne statystycznie różnice wykazano w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) oraz angażowania się w czynności zastępcze. Osoby mieszkające w wynajętym mieszkaniu charakteryzują się wyższym nasileniem stylu skoncentrowanego na zadaniu ( $Me = 58,00, IQR = 9,00$ ) niż osoby z grupy Inne ( $Me = 51,00, IQR = 6,00$ ),  $p < 0,001$ , efekt silny. Osoby mieszkające w wynajętym mieszkaniu charakteryzują się niższym nasileniem angażowania się w czynności zastępcze ( $Me = 23,00, IQR = 5,75$ ) niż osoby z grupy Inne ( $Me = 24,50, IQR = 7,25$ ),  $p = 0,039$ , efekt słaby.

W przypadku pozostałych stylów radzenia sobie ze stresem nie wykazano istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupami.

## 5.3.4. Stan cywilny

Wykonano testy Kruskala-Wallisa dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy istnieje związek między stanem cywilnym a stylami radzenia sobie ze stresem.

Tabela 13. Style radzenia sobie ze stresem a stan cywilny respondentów

	Grupa	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	Średnia ranga	<i>H</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
SSZ	Panna/kawaler	84	53,32	53,00	102,24	51,39	<0,001	0,18
	Żona/mąż	127	58,88	59,00	163,89			
	Wdowa/wdowiec	7	31,57	30,00	4,50			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	57,64	57,50	147,17			
SSE	Panna/kawaler	84	49,49	47,00	148,02	14,35	0,002	0,05
	Żona/mąż	127	49,28	47,00	145,93			
	Wdowa/wdowiec	7	41,14	41,00	69,14			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	44,88	44,00	111,14			
SSU	Panna/kawaler	84	46,80	46,50	137,81	19,69	<0,001	0,07
	Żona/mąż	127	47,00	47,00	138,03			
	Wdowa/wdowiec	7	35,14	36,00	11,00			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	47,61	47,00	151,64			
ACZ	Panna/kawaler	84	23,06	23,50	147,48	13,07	0,004	0,04
	Żona/mąż	127	22,34	23,00	136,40			
	Wdowa/wdowiec	7	17,14	18,00	35,36			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	22,73	23,00	137,79			
PKT	Panna/kawaler	84	14,74	15,00	127,26	14,84	0,002	0,05
	Żona/mąż	127	15,46	15,00	140,45			
	Wdowa/wdowiec	7	11,71	12,00	45,36			
	Rozwiedziona/rozwiedziony	56	15,77	16,00	157,68			

Na podstawie powyższych wyników można stwierdzić, że stan cywilny różnicuje badanych pod względem stylu radzenia sobie ze stresem (SSZ – efekt silny, SSE – efekt słaby, SSU – efekt umiarkowany, ACZ – efekt słaby, PKT – efekt słaby). Pogłębiona analiza *post hoc* z uwzględnieniem korekty dla porównań wielokrotnych wykazała różnice między następującymi grupami:

Styl skoncentrowany na zadaniu:

- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 30,00$ ,  $IQR = 13,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie panna/kawaler ( $Me = 53,00$ ,  $IQR = 9,00$ ),  $p = 0,010$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 30,00$ ,  $IQR = 13,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 57,50$ ,  $IQR = 8,75$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 30,00$ ,  $IQR = 13,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie żona/mąż ( $Me = 59,00$ ,  $IQR = 7,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie panna/kawaler ( $Me = 53,00$ ,  $IQR = 9,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 57,50$ ,  $IQR = 8,75$ ),  $p = 0,006$ ;

- w grupie panna/kawaler ( $Me = 53,00$ ,  $IQR = 9,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie żona/mąż ( $Me = 59,00$ ,  $IQR = 7,00$ ),  $p < 0,001$ .

Styl skoncentrowany na emocjach:

- w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 44,00$ ,  $IQR = 13,50$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie żona/mąż ( $Me = 47,00$ ,  $IQR = 17,00$ ),  $p = 0,037$ ;
- w rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 44,00$ ,  $IQR = 13,50$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie panna/kawaler ( $Me = 47,00$ ,  $IQR = 12,50$ ),  $p = 0,042$ .

Styl skoncentrowany na unikaniu:

- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 36,00$ ,  $IQR = 4,00$ ) niższe nasilenie SSU niż w grupie panna/kawaler ( $Me = 46,50$ ,  $IQR = 9,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 36,00$ ,  $IQR = 4,00$ ) niższe nasilenie SSU niż w grupie żona/mąż ( $Me = 47,00$ ,  $IQR = 10,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 36,00$ ,  $IQR = 4,00$ ) niższe nasilenie SSU niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 47,00$ ,  $IQR = 3,75$ ),  $p < 0,001$ .

Angażowanie się w czynności zastępcze:

- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 18,00$ ,  $IQR = 3,00$ ) niższe nasilenie ACZ niż w grupie żona/mąż ( $Me = 23,00$ ,  $IQR = 7,00$ ),  $p = 0,006$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 18,00$ ,  $IQR = 3,00$ ) niższe nasilenie ACZ niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 23,00$ ,  $IQR = 3,00$ ),  $p = 0,007$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 18,00$ ,  $IQR = 3,00$ ) niższe nasilenie ACZ niż w grupie panna/kawaler ( $Me = 23,50$ ,  $IQR = 6,00$ ),  $p = 0,002$ .

Poszukiwanie kontaktów towarzyskich:

- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 12,00$ ,  $IQR = 2,00$ ) niższe nasilenie PKT niż w grupie panna/kawaler ( $Me = 15,00$ ,  $IQR = 3,00$ ),  $p = 0,049$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 12,00$ ,  $IQR = 2,00$ ) niższe nasilenie PKT niż w grupie żona/mąż ( $Me = 15,00$ ,  $IQR = 6,00$ ),  $p = 0,011$ ;
- w grupie wdowa/wdowiec ( $Me = 12,00$ ,  $IQR = 2,00$ ) niższe nasilenie PKT niż w grupie rozwiedziona/rozwiedziony ( $Me = 16,00$ ,  $IQR = 2,00$ ),  $p = 0,002$ .

### 5.3.5. Stan zatrudnienia

Wykonano testy Kruskala-Wallisa dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy obecny stan zatrudnienia różnicuje poziom poczucia samotności. Ponieważ opcję Niepełnosprawny niezdolny do pracy wybrało tylko siedem osób, a opcję Niepełnosprawny pracujący – osiem osób, obserwacje te zostały wyłączone z analizy.

Tabela 14. Style radzenia sobie ze stresem a stan zatrudnienia respondentów

	Grupa	N	M	Me	Średnia ranga	H	P	$\eta^2$
SSZ	Bezrobotny (szuka pracy)	35	50,40	45,00	85,21	16,74	0,005	0,05
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	58,07	57,00	135,87			
	Emeryt	14	49,29	52,00	124,18			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	56,90	57,00	130,17			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	57,73	58,00	140,53			
	Własny biznes	21	58,76	61,00	154,17			

SSE	Bezrobotny (szuka pracy)	35	44,20	45,00	99,87	<b>37,02</b>	<b>&lt;0,001</b>	0,13
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	55,19	58,50	182,61			
	Emeryt	14	42,64	42,00	81,75			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	49,33	46,00	136,15			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	48,27	47,00	128,15			
	Własny biznes	21	43,76	44,00	96,10			
SSU	Bezrobotny (szuka pracy)	35	46,26	46,00	127,46	5,78	0,329	<0,01
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	47,86	48,00	149,52			
	Emeryt	14	45,50	44,00	123,68			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	48,02	46,00	137,29			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	45,54	45,00	120,70			
	Własny biznes	21	45,29	46,00	114,71			
ACZ	Bezrobotny (szuka pracy)	35	22,51	23,00	134,33	<b>12,25</b>	<b>0,032</b>	0,03
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	24,31	24,00	162,61			
	Emeryt	14	21,50	21,00	117,86			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	21,90	22,00	117,16			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	22,30	23,00	129,13			
	Własny biznes	21	21,29	21,00	107,67			
PKT	Bezrobotny (szuka pracy)	35	14,54	15,00	112,81	7,50	0,186	0,01
	Bezrobotny (nie szuka pracy)	42	14,43	15,00	116,80			
	Emeryt	14	15,00	14,50	128,04			
	Zatrudnienie w sferze budżetowej	63	16,25	16,00	148,56			
	Zatrudnienie w sektorze prywatnym	84	14,93	15,50	127,86			
	Własny biznes	21	15,38	15,00	139,24			

W teście Kruskala-Wallisa wystąpiły istotne różnice między grupami (z efektami słabym i umiarkowanym) dla stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ), na emocjach (SSE) i angażowania się w czynności zastępcze (ACZ). Pogłębiona analiza *post hoc* z uwzględnieniem korekty dla porównań wielokrotnych wykazała, że różnice występują między następującymi grupami:

Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ):

- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me = 45,00$ ,  $IQR = 17,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 57,00$ ,  $IQR = 5,50$ ),  $p = 0,046$ ;
- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me = 45,00$ ,  $IQR = 17,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me = 58,00$ ,  $IQR = 9,00$ ),  $p = 0,004$ ;
- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me = 45,00$ ,  $IQR = 17,00$ ) niższe nasilenie SSZ niż w grupie prowadzę własny biznes ( $Me = 61,00$ ,  $IQR = 10,00$ ),  $p = 0,013$ .

Styl skoncentrowany na emocjach (SSE):

- w grupie emeryt ( $Me = 42,00$ ,  $IQR = 2,75$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 58,50$ ,  $IQR = 13,00$ ),  $p < 0,001$ ;
- w grupie prowadzę własny biznes ( $Me = 44,00$ ,  $IQR = 6,00$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 58,50$ ,  $IQR = 13,00$ ),  $p < 0,001$ ;

- w grupie bezrobotny-szukam pracy ( $Me = 45,00$ ,  $IQR = 8,00$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 58,50$ ,  $IQR = 13,00$ ),  $p < 0,001$ ;
  - w grupie zatrudnienie w sektorze prywatnym ( $Me = 47,00$ ,  $IQR = 13,00$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 58,50$ ,  $IQR = 13,00$ ),  $p = 0,002$ ;
  - w grupie zatrudnienie w sferze budżetowej ( $Me = 46,00$ ,  $IQR = 18,00$ ) niższe nasilenie SSE niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 58,50$ ,  $IQR = 13,00$ ),  $p = 0,028$ .
- Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ):
- w grupie zatrudnienie w sferze budżetowej ( $Me = 22,00$ ,  $IQR = 6,00$ ) niższe nasilenie ACZ niż w grupie bezrobotny-nie szukam pracy ( $Me = 23,00$ ,  $IQR = 6,00$ ),  $p = 0,034$ .

### 5.3.6. Zmiana dochodów

Związek stylów radzenia sobie ze stresem ze zmianą dochodów przetestowano za pomocą współczynnika korelacji  $\rho$  Spearmana.

Tabela 15. Style radzenia sobie ze stresem a zmiana dochodów respondentów

		Zmiana dochodów
SSZ	$\rho$ p	-0,027 0,660
SSE	$\rho$ p	-0,065 0,285
SSU	$\rho$ p	0,111 0,067
ACZ	$\rho$ p	<b>0,136</b> <b>0,025</b>
PKT	$\rho$ p	<b>0,124</b> <b>0,040</b>

Tylko dwie korelacje okazały się istotne statystycznie:

- pomiędzy zmianą dochodów a angażowaniem się w czynności zastępcze ( $\rho = 0,136$ ,  $p = 0,025$ ). Jest to związek o słabej sile i kierunku dodatnim – wraz z poprawą sytuacji finansowej rośnie nasilenie angażowania się w czynności zastępcze;
- oraz pomiędzy zmianą dochodów a poszukiwaniem kontaktów towarzyskich ( $\rho = 0,124$ ,  $p = 0,040$ ). Jest to związek o słabej sile i kierunku dodatnim – wraz z poprawą sytuacji finansowej rośnie nasilenie poszukiwania kontaktów towarzyskich.

### 5.3.6. Znajomość języka obcego innego niż język rosyjski

Wykonano testy U Manna-Whitney'a dla prób niezależnych, aby sprawdzić, czy znajomość języka obcego (innego niż rosyjski) różnicuje style radzenia sobie ze stresem.

Tabela 16. Style radzenia sobie ze stresem a znajomość języka obcego innego niż język rosyjski

	Tak (N=239)			Nie (N=35)			Z	p	$\eta^2$
	M	Me	Średnia ranga	M	Me	Średnia ranga			
SSZ	56,69	58,00	139,26	53,09	55,00	125,49	-0,96	0,336	<0,01
SSE	49,19	47,00	145,36	41,71	42,00	83,80	<b>-4,30</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,07</b>
SSU	46,96	47,00	139,67	45,40	46,00	122,66	-1,19	0,235	0,01
ACZ	22,61	23,00	139,65	21,83	21,00	122,83	-1,18	0,239	0,01
PKT	15,31	15,00	139,56	14,54	15,00	123,46	-1,13	0,256	0,01

Osoby znające język obcy inny niż język rosyjski prezentowały wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach ( $Me = 47,00$ ,  $IQR = 15,00$ ,  $p < 0,001$ ) niż osoby posługujące się wyłącznie językiem ukraińskim lub ukraińskim i rosyjskim ( $Me = 42,00$ ,  $IQR = 5,00$ ). Jest to efekt o umiarkowanej sile.

W przypadku pozostałych stylów radzenia sobie ze stresem nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między grupami.

### 5.4. Związek pomiędzy poczuciem samotności a stylami radzenia sobie ze stresem

Analizę wykonano z użyciem współczynnika korelacji r Pearsona.

Tabela 17. Poczucie samotności a style radzenia sobie ze stresem

Zmienna		SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
Poczucie samotności społecznej	r	-0,107	<b>0,238</b>	0,035	0,099	-0,066
	p	0,077	<b>&lt;0,001</b>	0,568	0,104	0,275
Poczucie samotności emocjonalnej	r	0,003	<b>0,319</b>	<b>0,246</b>	<b>0,187</b>	0,099
	p	0,961	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,002</b>	0,100
Poczucie samotności egzystencjalnej	r	<b>-0,256</b>	<b>0,238</b>	<b>0,218</b>	0,100	<b>0,227</b>
	p	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	0,097	<b>&lt;0,001</b>
Poczucie samotności globalnej	r	<b>-0,122</b>	<b>0,339</b>	<b>0,197</b>	<b>0,167</b>	0,079
	p	<b>0,043</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	0,190

Pogrubioną czcionką zaznaczono związki istotne statystycznie.

Na podstawie wyników przeprowadzonych korelacji można stwierdzić, że następujące związki są istotne statystycznie:

- poczucie samotności społecznej a SSE – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności społecznej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach)  $r=0,238, p<0,001$ ;
- poczucie samotności emocjonalnej a SSE – związek o umiarkowanej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności emocjonalnej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach)  $r=0,319, p<0,001$ ;
- poczucie samotności emocjonalnej a SSU – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności emocjonalnej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu)  $r=0,246, p<0,001$ ;
- poczucie samotności emocjonalnej a ACZ – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności emocjonalnej, tym wyższe nasilenie stylu angażowanie się w czynności zastępcze)  $r=0,187, p=0,002$ ;
- poczucie samotności egzystencjalnej a SSZ – związek o słabej sile i kierunku ujemnym (im wyższe poczucie samotności egzystencjalnej, tym niższe nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu)  $r=-0,256, p<0,001$ ;
- poczucie samotności egzystencjalnej a SSE – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności egzystencjalnej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach)  $r=0,238, p<0,001$ ;
- poczucie samotności egzystencjalnej a SSU – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności egzystencjalnej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu)  $r=0,218, p<0,001$ ;
- poczucie samotności egzystencjalnej a PKT – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności egzystencjalnej, tym wyższe nasilenie stylu poszukiwanie kontaktów towarzyskich)  $r=0,227, p<0,001$ ;
- poczucie samotności globalnej a SSZ – związek o słabej sile i kierunku ujemnym (im wyższe poczucie samotności globalnej, tym niższe nasilenie stylu skoncentrowanego na zadaniu)  $r=-0,122, p=0,043$ ;
- poczucie samotności globalnej a SSE – związek o umiarkowanej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności globalnej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach)  $r=0,339, p<0,001$ ;
- poczucie samotności globalnej a SSU – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności globalnej, tym wyższe nasilenie stylu skoncentrowanego na unikaniu)  $r=0,197, p=0,001$ ;
- poczucie samotności globalnej a ACZ – związek o słabej sile i kierunku dodatnim (im wyższe poczucie samotności globalnej, tym wyższe nasilenie stylu angażowanie się w czynności zastępcze)  $r=0,167, p=0,006$ .

Najsilniejszy związek to ten między poczuciem samotności globalnej a stylem skoncentrowanym na emocjach ( $r=0,339, p<0,001$ ), a najsłabszy pomiędzy poczuciem samotności globalnej a stylem skoncentrowanym na zadaniu ( $r=-0,122, p=0,043$ ).

## 6. Odniesienie do założonych hipotez

### 6.1. Hipoteza mówiąca, że dominującym obliczem samotności będzie oblicze egzystencjalne

Sprawdzono, czy poziom trzech aspektów poczucia samotności będzie zróżnicowany. W tym celu przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji ANOVA z powtarzanymi



pomiarami, gdyż rozkład zmiennej jest nieznacznie odchyłony od rozkładu normalnego (skośność w przedziale od  $-1$  do  $1$ ), a próba jest duża (274 osoby). Ze względu na to, że liczba składników mierzących poszczególne aspekty poczucia samotności jest zróżnicowana, w analizie ujęto średnie pojedyncze wartości (min. 1 – maks. 4).

Wyniki przeprowadzonej jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA dla powtarzanych pomiarów zostały przedstawione w tabeli 18.

Tabela 18. Wyniki przeprowadzonej analizy wariancji dotyczącej zróżnicowania poziomu aspektów poczucia samotności

	Średnia	W Mauchly'ego	Istotność	F z poprawką Greenhouse'a-Geissera	Istotność
Samotność społeczna	2,44	0,85	<0,001	10,682	< 0,001
Samotność emocjonalna	2,52				
Samotność egzystencjalna	2,38				

Ponieważ test  $W$  jest istotny ( $p < 0,001$ ) nie możemy założyć sferyczności danych, dlatego też przy odczytywaniu wyników testu  $F$  skorzystano z wyniku skorygowanego testem Greenhouse'a-Geissera. Przeprowadzona analiza wykazała, że zróżnicowanie poziomów aspektów poczucia samotności jest istotne statystycznie  $F(1,736; 474,059) = 10,682$ ;  $p < 0,001$ . W celu sprawdzenia, które z trzech aspektów różni się od siebie, przeprowadzono analizę *post hoc* z korektą dla porównań wielokrotnych Bonferroniego. Wyniki tej analizy zostały przedstawione w tabeli 19.

Tabela 19. Porównania wielokrotne poziomów aspektów poczucia samotności

		Różnica średnich	Błąd standardowy	Istotność
Samotność społeczna	Samotność emocjonalna	<b>-0,078</b>	0,024	0,003
Samotność społeczna	Samotność egzystencjalna	0,061	0,034	0,211
Samotność emocjonalna	Samotność egzystencjalna	<b>0,138</b>	0,032	<0,001

Pogrubioną czcionką zaznaczono wyniki istotne statystycznie.

Poziom poczucia samotności emocjonalnej ( $M=2,52$ ;  $SD=0,49$ ) jest istotnie wyższy od poziomu poczucia samotności społecznej ( $M=2,44$ ;  $SD=0,54$ ,  $p = 0,003$ ) oraz poczucia samotności egzystencjalnej ( $M=2,38$ ;  $SD=0,31$ ,  $p < 0,001$ ). Natomiast poziomy poczucia samotności społecznej oraz poczucia samotności egzystencjalnej nie różniły się istotnie od siebie. Zatem nie wykazano, że dominującym obliczem samotności będzie oblicze egzystencjalne. Dominującym jest oblicze samotności emocjonalnej.

## 6.2. Hipoteza, że uchodźcy wojenni charakteryzują się zróżnicowanymi stylami radzenia sobie ze stresem

Wyniki przeprowadzonej jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA dla powtarzanych pomiarów zostały przedstawione w tabeli 20.

Tabela 20. Wyniki przeprowadzonej analizy wariancji dotyczącej zróżnicowania stylów radzenia sobie ze stresem

		Różnica średnich	Błąd standardowy	Istotność
Samotność społeczna	Samotność emocjonalna	-0,078	0,024	0,003
Samotność społeczna	Samotność egzystencjalna	0,061	0,034	0,211
Samotność emocjonalna	Samotność egzystencjalna	0,138	0,032	<0,001

Pogrubioną czcionką zaznaczono wyniki istotne statystycznie.

Ponieważ test  $W$  jest istotny ( $p < 0,001$ ), nie możemy założyć sferyczności danych, dlatego też odczytano wyniki testu  $F$  z poprawką Greenhouse'a-Geissera. Przeprowadzona analiza wykazała, że zróżnicowanie prezentowanych stylów radzenia sobie ze stresem jest istotne statystycznie  $F(1,881; 513,437) = 131,66$   $p < 0,001$ . W celu sprawdzenia powiązań wewnętrznych pomiędzy poszczególnymi stylami przeprowadzono analizę *post hoc* (z korektą dla porównań wielokrotnych Bonferroniego). Wyniki tej analizy zostały przedstawione w tabeli 21.

Tabela 21. Porównania wielokrotne poziomów stylów radzenia sobie ze stresem

		Różnica średnich	Błąd standardowy	Istotność
SSZ	SSE	7,989	0,702	<0,001
SSZ	SSU	9,467	0,578	<0,001
SSE	SSU	1,478	0,597	0,042

Pogrubioną czcionką zaznaczono wyniki istotne statystycznie.

Zaobserwowano istotne statystycznie różnice pomiędzy nasileniem poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu ( $M = 56,23$ ;  $SD = 7,84$ ), styl skoncentrowany na emocjach ( $M = 48,24$ ;  $SD = 9,33$ ), styl skoncentrowany na unikaniu ( $M = 46,76$ ;  $SD = 6,44$ ).

Przeprowadzona analiza wykazała, że uchodźcy wojenni wykazują preferencje w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem. W badanej grupie dominuje styl skoncentrowany na zadaniu, natomiast najmniejsze nasilenie obserwuje się w przypadku stylu skoncentrowanego na unikaniu.

### Podsumowanie

Uzyskane wyniki budzą pewien niedosyt, a jednocześnie stanowią motywację do kontynuowania przeprowadzonych badań. Ciekawym wydaje się wynik wskazujący na dominujący wśród badanych aspekt (typ) emocjonalny samotności, a nie – jak zakładano – egzystencjalny. Wybór samotności egzystencjalnej, która związana jest z brakiem identyfikacji z obowiązującymi normami, wartościami, celami życiowymi i brakiem akceptacji określo-

nego obrazu świata<sup>25</sup> wdawał się być w sytuacji życiowej uchodźców wyborem słusznym i logicznym. Wyniki jednakże jednoznacznie wskazały, iż najbardziej doskwierająca okazała się samotność emocjonalna, obrazująca deficyt pozytywnych uczuć w relacjach interpersonalnych, poczucie braku bliskich i kontaktu psychicznego, co skutkuje negatywną oceną samego siebie i przekonaniem o własnych niskich kompetencjach społecznych<sup>26</sup>. Tak jasna informacja płynąca z uzyskanych wyników wytycza drogę działań terapeutycznych, które powinny wspierać badanych uchodźców. Pozwala również na zwrócenie uwagi na najważniejsze czynniki wsparcia – środowiskowe i społeczne, do których zalicza się dobre relacje międzyludzkie (wsparcie ze strony rodziny, a także przyjaciół), wsparcie społeczne (tolerancja różnic i różnorodności), spójność rodziny, łączność ze społeczeństwem, osiągnięcia w różnych dziedzinach<sup>27</sup>. Analiza wyników badań wskazuje na konieczność zabezpieczenia uchodźcom wsparcia i pomocy psychologicznej, która pomoże im w przystosowaniu się do nowej, dramatycznej rzeczywistości poprzez budowanie nowych, silnych więzi interpersonalnych i umiejętności przystosowawczych.

## Bibliografia

- Borczykowska-Rzepka M., *Psychologia a dobrostan społeczny w dobie postępu cywilizacyjnego* [w:] *Rozświetlenia. Wyzwania psychologiczne w czasie przełomu. Cz. I: Stres i jakość życia*, red. M. Majczyna, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2021.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., *In the circle of loneliness and addiction – based on an example of alcoholism*, „Zeszyty Naukowe Collegium Witelona Uczelnia Państwowa” nr 47(2)/2023.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., *Obraz własnej osoby jako psychologiczny korelat stylu radzenia sobie ze stresem przez dorastających* [w:] *W trosce o rozwój i bezpieczeństwo dziecka – aspekty społeczno-prawne*, red. A. Pawlak, B. Skwarek, J. Stadniczeńko, Wydawnictwo Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej, Warszawa 2020.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., *O potrzebie budowania zasobów osobistych młodzieży w okresie późnego dorastania w kontekście stylu życia – na przykładzie poczucia koherencji i stylów radzenia sobie ze stresem* [w:] *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*, red. S. Szczudło, Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franki w Drohobyczu, Drohobycz–Zielona Góra 2017.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., *Poczucie samotności jako potencjalny czynnik zachowań agresywnych wśród młodzieży gimnazjalnej* [w:] *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*, red. S. Szczudło, P. Długosz, Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franka w Drohobyczu, Drohobycz–Rzeszów 2016.

<sup>25</sup> Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, op. cit., s. 22–24.

<sup>26</sup> Z. Dołęga, *Samotność jako kategoria psychologiczna...*, op. cit.; Z. Dołęga, *Biedy i bogactwa samotności...*, op. cit.

<sup>27</sup> J.&S. Garret, *Coping with Loneliness. A life effectiveness guide*, Australian Institute of Professional Counsellors, 2017.

- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., *Samotność – istotnym zagrożeniem dla młodzieży gimnazjalnej* [w:] *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*, red. S. Szczudło, Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franki w Drohobyczu, Państwowa Wyższa Szkoła Wschodnioeuropejska w Przemyślu, Drohobycz–Przemyśl 2013.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., *Solitude as a Challenge for Social Welfare in the Era of Civilisation Progress* [w:] *W trosce o rozwój i bezpieczeństwo dziecka – aspekty społeczno-prawne*, red. nauk. A. Pawlak, B. Skwarek, J. Stadniczeńko, Wydawnictwo AE-H, Warszawa 2023.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B., Borczykowska E., *O zjawisku samotności wśród młodzieży z chorobami skórno-nerwowymi – rozważania teoretyczno-empiryczne*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” nr 34(1)/2020.
- Dołęga Z., *Biedy i bogactwa samotności. Studium psychologiczne*, Difin SA, Warszawa 2020.
- Dołęga Z., *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003.
- Dołęga Z., *Samotność jako stan psychiczny – samotność jako cecha psychologiczna* [w:] *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki, W. Tyburski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2006.
- Dołęga Z., *Samotność jako kategoria psychologiczna w odniesieniu do dzieci i młodzieży* [w:] *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności*, red. M. Gajewski, Z. Dołęga, Wydawnictwo Centrum Profilaktyki Społecznej – Oficyna Wydawnicza von Velke, Warszawa–Milanówek 2018.
- Domeracki P., Tyburski W., *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2006.
- Gajewski M., *Egzystencjalny wymiar samotności w środowisku wielokulturowym. Wskazówki dla praktyki terapeutycznej* [w:] *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności*, red. M. Gajewski, Z. Dołęga, Wydawnictwo Centrum Profilaktyki Społecznej – Oficyna Wydawnicza von Velke, Warszawa–Milanówek 2018.
- Garret J.&S., *Coping with Loneliness. A life effectiveness guide*, Australian Institute of Professional Counsellors, 2017.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
- Pasikowski T. R., *Stres i zdrowie*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2000.
- Sheridan C.L. Radmacher, S.A., *Psychologia zdrowia*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1998.
- Stack, S., *Marriage, family and loneliness: cross-national study*, “Sociological Perspectives” 1998.
- Zwołiński A., *Pozostawieni samym sobie. Spoleczne konteksty samotności* [w:] *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności*, red. M. Gajewski, Z. Dołęga, Wydawnictwo Centrum Profilaktyki Społecznej – Oficyna Wydawnicza von Velke, Warszawa–Milanówek 2018, s. 21–40.

SUMMARY

Maria Borczykowska-Rzepka, Justyna Rurka

**The problem of loneliness and styles of coping with stress in the context of experienced life situations among war refugees based on the example of research conducted in Kraków**

This article presents research conducted among individuals from Ukraine who arrived in Krakow after 24.02.2024, i.e. after the armed attack of Russia on Ukraine. The first part introduces theoretical considerations regarding the phenomenon of loneliness. The second part is filled with research, for which the shortened Loneliness Scale (SBS-AD) developed by Z. Dołęga, the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) developed by N. S. Endler, the Polish adaptation of Parker's J.D.A. by P. Szczepanik, J. Strelau, K. Wrześniewski, and a self-constructed questionnaire for acquiring significant socio-demographic data were used.

**Key words:** war, war refugees, loneliness, stress, research.

Data wpływu artykułu: 2.06.2024 r.

Data akceptacji artykułu: 19.06.2024 r.

