

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wojna, ucieczka z domu i niepewność jutra odbijają się na zdrowiu psychicznym milionów ludzi. Badanie przeprowadzone w ośmiu krajach wśród ukraińskich uchodźców pokazało, że

poziom obciążenia psychicznego i odporności psychicznej, a także sposoby radzenia sobie ze stresem, różnią się w zależności od miejsca pobytu.

Od początku rosyjskiej inwazji miliony Ukraińców zostały zmuszone do opuszczenia swoich domów. Część wyjechała za granicę, inni pozostali w kraju, przenosząc się do regionów oddalonych od działań wojennych. Skala tych przemieszczeń sprawiła, że naukowcy zaczęli analizować, czy i jak warunki życia po ucieczce wpływają na funkcjonowanie psychiczne osób przesiedlonych.

Jednym z takich przedsięwzięć było badanie przeprowadzone w ramach projektu Multi-CultiMed - międzynarodowego projektu realizowanego przez konsorcjum uczelni i instytucji z Polski, Niemiec, Hiszpanii, Cypru, Słowenii i Ukrainy, do którego dołączyli również partnerzy z Serbii i Portugalii.

Ostatecznie analizą objęto uchodźców mieszkających wszystkich tych państwach, uwzględniając osoby wewnątrznie przesiedlone w Ukrainie, czyli takie, które opuściły miejsce zamieszkania z powodu wojny, ale nie wyjechały poza granice kraju. Łącznie było to ponad 1600 dorosłych osób. Większość respondentów stanowiły kobiety, a średni wiek uczestników nie przekraczał 40 lat.

Rekrutacja odbywała się za pośrednictwem organizacji wspierających uchodźców, organizacji pozarządowych, sieci społeczności ukraińskiej oraz mediów społecznościowych. Badanie przeprowadzono w 2025 r. Jego wyniki opublikowano w czasopiśmie „Frontiers in Public Health”.

- Okazało się, że kraj, do którego trafili uchodźcy z Ukrainy, miał duże znaczenie dla poziomu ich funkcjonowania psychicznego. Najwyższy dyskomfort odczuwały osoby wewnątrznie przesiedlone, a najniższy przebywające na Cyprze oraz w Polsce - powiedziała w rozmowie z PAP autorka badania dr hab. Małgorzata Szkup z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

Na podstawie standardowych narzędzi psychologicznych naukowcy oceniali poziom obciążenia psychicznego uczestników (dystresu), objawy lęku i depresji, skutki traumatycznych doświadczeń, strategie radzenia sobie ze stresem oraz rezyliencję (odporność psychiczną) rozumianą jako zdolność odzyskiwania równowagi psychicznej po trudnych doświadczeniach życiowych.

- Rezyliencja jest miarą tego, jak szybko po trudnym wydarzeniu jesteśmy w stanie się pozbierać. Niektórych takie doświadczenia mogą bowiem złamać na bardzo długo, inni potrafią się po nich podnieść i wrócić do normalnego funkcjonowania - wyjaśniła dr Szkup.

Analiza wykazała istotne różnice pomiędzy krajami praktycznie we wszystkich badanych wskaźnikach zdrowia psychicznego. Co ważne, utrzymywały się one również po uwzględnieniu wieku, płci, stanu cywilnego i statusu zatrudnienia.

Najwyższy poziom obciążenia psychicznego stwierdzono u osób wewnątrznie przesiedlonych w obrębie Ukrainy. Natomiast wśród uchodźców mieszkających za granicą najwyższe wskaźniki odnotowano w Słowenii, Portugalii, Hiszpanii i Niemczech. Najniższe poziomy dystresu występowały na Cyprze oraz w Polsce.

W przypadku odporności psychicznej najwyższe wartości odnotowano w Niemczech i Polsce, a najniższe w Hiszpanii. Pośrednie wskaźniki występowały w Portugalii, Słowenii oraz wśród osób pozostających w Ukrainie.

Wyniki badania pokazały również różnice w sposobach radzenia sobie ze stresem. - Możemy wśród nich wyróżnić strategie adaptacyjne, które dają większe szanse na konstruktywne poradzenie sobie ze stresem, oraz strategie nieadaptacyjne, które mogą przynosić negatywne konsekwencje w przyszłości - powiedziała badaczka.

Do strategii adaptacyjnych zalicza się aktywne skoncentrowanie na poszukiwaniu rozwiązania problemów czy pozytywne przewartościowanie trudnej sytuacji. Może to być np. poszukiwanie pracy po przyjeździe do nowego kraju, zapisanie się na kurs językowy lub szukanie wsparcia u innych osób.

Strategie nieadaptacyjne najczęściej przejawiają się w postaci zachowań unikowych: wycofywania się z kontaktów społecznych, odkładania na później spraw związanych z nową sytuacją życiową lub czekania, aż problem sam się rozwiąże.

Jak powiedziała dr Szkup, strategie adaptacyjne najczęściej stosowali uchodźcy mieszkający w Niemczech, Polsce i Słowenii, a najrzadziej ci z Cypru i Serbii. W przypadku strategii nieadaptacyjnych różnice pomiędzy krajami były słabsze.

Autorka publikacji wyjaśniła również, że badanie nie skupiało się na szukaniu przyczyn obserwowanych różnic. Nie analizowało też jakości systemów wsparcia w poszczególnych krajach, polityki społecznej, poziomu integracji czy dostępności do opieki zdrowotnej.

Uzyskane wyniki sugerują jednak, że środowisko, do którego trafiają uchodźcy, może mieć znaczenie dla ich funkcjonowania psychicznego.

- Nasze wyniki sugerują, że zdrowie psychiczne uchodźców nie zależy wyłącznie od ich indywidualnych cech. Może być również związane z warunkami, jakie panują w kraju przyjmującym. Istotną rolę mogą odgrywać dostęp do ochrony zdrowia, usług publicznych i rynku pracy oraz możliwość integracji - podkreśliła dr Szkup.

Dlatego - w jej opinii - wsparcie dla uchodźców powinno obok pomocy psychologicznej obejmować tworzenie warunków do bezpiecznego i stabilnego funkcjonowania w nowym miejscu.

Kolejne badania zespołu dr Szkup skupią się na tym, co najbardziej szkodzi zdrowiu psychicznemu ukraińskich uchodźców, a co pomaga im lepiej funkcjonować. Naukowcy przeanalizują m.in. to, czy na ich rezylencję i adaptację wpływa wychowywanie małoletnich dzieci, utrzymywanie kontaktu z rodziną pozostającą w Ukrainie, stan zdrowia, sytuacja materialna i zawodowa oraz indywidualne doświadczenia wojenne.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32917.html>



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.



22-06-2026

Bierni palacze mają we krwi więcej kadmu

Pierwiastek ten sprzyja nowotworom i uszkadza różne tkanki.

Informacje dnia: [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Partnerzy