

**DR MONIKA GROMADZKA**  
University of Warsaw, Warsaw (Poland)

Research interests: adult development and organizing self-education processes, the social functioning of female refugees from Ukraine, the use of games in the educational process, issues related to the mental health and psychological support of female refugees, heutagogy, as well as loss and mourning and their role in the course of human life.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6628-0357>

**E-mail:** [monika.gromadzka@uw.edu.pl](mailto:monika.gromadzka@uw.edu.pl)

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

## **MOTHERHOOD IN EXILE. MICROAGGRESSIONS AS A PSYCHOSOCIAL CHALLENGE**

Macierzyństwo na uchodźctwie. mikroagresje jako jedno z wyzwań psychospołecznych

**DOI:** <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2025.37.24>

### **Wprowadzenie**

24 lutego 2022 roku Federacja Rosyjska dokonała drugiej, szeroko zakrojonej inwazji na Ukrainę. W jej następstwie kilka milionów Ukraińców opuściło swoje domy, uciekając przed wojną. Skutki kryzysu migracyjnego odczuwane są do dziś nie tylko w Polsce, ale też w innych krajach ościennych. To właśnie Polska stała się jednym z głównych krajów przyjmujących i tranzytowych dla uchodźców. Do końca 2024 roku złożono w naszym kraju około 1 864 000 wniosków o rejestrację w systemie ochrony tymczasowej, a liczba wciąż aktywnych rejestracji obejmuje około 980 000 osób<sup>1</sup>. UNHCR<sup>2</sup> szacował, że pod koniec lutego 2025 roku w Polsce przebywało 1 980 070 zarejestrowanych uchodźców, co stanowiło 2,5 populacji kraju<sup>3</sup>. Grupa ta jest dość specyficzna, gdyż ponad 61% to kobiety. Spośród nich 67% musi samodzielnie prowadzić gospodarstwa domowe, a znaczna część z nich opiekuje się przynajmniej jednym dzieckiem. Oczywiście są to tylko oficjalne liczby. Szacuje się, że mogą być wyższe. Polskę zamieszkuje, więc ogromna liczba uchodźczyń, które muszą samodzielnie zarabiać na życie swoje, swoich dzieci, a czasem starszych krewnych, a przy tym radzić sobie z wyzwaniami codzienności w sytuacji rozłąki rodziną i ciągłej niepewności. Olbrzymim wyzwaniem pozostaje znajomość języka polskiego. Tylko 18% uchodźczyń ocenia swoją biegłość w języku polskim jako wysoką, 33% rozumie i używana większości codziennych wyrażań, a niemal co piąta osoba posługuje się jedynie kilkoma słowami<sup>4</sup>. Poziom znajomości języka oraz opieka nad dziećmi są głównymi czynnikami, które wpływają na aktywność zawodową uchodźczyń. Po dwóch latach od rozpoczęcia wojny warunki mieszkaniowe uchodźczyń znacząco się poprawiły. Obecnie 61% osób mieszka w oddzielnych mieszkaniach lub domach, 19% w lokalach współdzielonych, 8% w hotelach/hostelach, a 6% - w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania, ponadto 92% żyje na obszarach miejskich<sup>5</sup>. Stabilność mieszkaniowa bywa

---

<sup>1</sup> UNHCR Operational, R. 2025, Data, dostęp: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/116621>, otwarto: 25.05.2025.

<sup>2</sup> UNHCR – *Office of the United Nations High Commissioner for Refugees*.

<sup>3</sup> UNHCR Operational, R. 2025, Data, dostęp: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/116621>, otwarto: 25.05.2025.

<sup>4</sup> UNHCR, *Poland bi-annual fact sheet: September 2024*, dostęp: <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2024-11/bi-annual-fact-sheet-2024-09-poland.pdf>, otwarto, 23.05.2025.

<sup>5</sup> UNHCR, *Poland bi-annual fact sheet: September 2024*, dostęp: <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2024-11/bi-annual-fact-sheet-2024-09-poland.pdf>, otwarto, 23.05.2025.

krucha: choć większość deklaruje możliwość pozostania w obecnym miejscu przez co najmniej pół roku, znaczna część gospodarstw domowych doświadcza presji czynszowej oraz nieregularności płatności<sup>6</sup>.

Niestety, dostęp do wsparcia psychologicznego i psychospołecznego<sup>7</sup> nie jest zadowalający. UNHCR szacuje, że w około 40% gospodarstw domowych mieszkają osoby, które potrzebują pomocy psychologicznej, a 51% uchodźców wskazuje problemy z dostępnością do tego typu pomocy. Te uwarunkowania tworzą kontekst, który dotyczy codziennego życia tysięcy kobiet – matek – uchodźczyń, które muszą pogodzić swoje aspiracje (lub świadomość ich utraty) z wymogami migracyjnymi, obowiązkami rodzinnymi i niepewnością jutra.

Utrzymanie mieszkania i rodziny, podejmowanie aktywności zawodowej oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa dla dzieci w sytuacji uchodźczej mają bezpośrednie konsekwencje dla funkcjonowania rodziny i psychicznego przeciążenia matek. Właśnie to specyficzne doświadczenie „bycia uchodźczynią” generuje liczne obciążenia psychospołeczne, które w niniejszym artykule chciałabym omówić.

Niniejszy tekst powstał na podstawie analizy wyników dwóch faz badań jakościowych. Pierwszą fazę stanowił projekt *Macierzyństwo na uchodźctwie. Badania biograficzne matek - uchodźczyń z Ukrainy*, który był realizowany w latach 2022-2023 w ramach programu NAWA – Granty Interwencyjne. W badaniach chciano uchwycić ten moment budowania i aklimatyzowania się w nowej rzeczywistości. Do badań zostały zaproszone matki - uchodźczynie z Ukrainy, które zamieszkały w Polsce po lutym 2022. Wcześniej, oczywiście, mogły z różnych powodów odwiedzać Polskę, jednak nigdy nie mieszkały tu przez dłuższy czas). W ich życiu minął pierwszy szok i przerażenie związane z nagłym wybuchem wojny, ucieczką oraz próbą odnalezienia się w nowym kraju. Musiały zorganizować sobie i swojej rodzinie życie w nowej, bardzo trudnej rzeczywistości. Badanie koncentrowało się na tym, w jaki sposób matki doświadczają początków swojego uchodźstwa, w jaki sposób budują tę nową rzeczywistość dla siebie i dla swoich dzieci, ale też starano się dociec, jak ta sytuacja zmieniła je jako matki. Przeprowadzono wielopłaszczyznową analizę indywidualnych doświadczeń czterdziestu kobiet, które z powodu działań wojennych na terenie Ukrainy zostały zmuszone do opuszczenia kraju wraz z co najmniej jednym własnym dzieckiem. Materiał badawczy pozyskany głównie z wywiadów<sup>8</sup> miał umożliwić poznanie i zrozumienie, w jaki sposób ukraińskie matki (re)konstruują swoją codzienność oraz tego, jak – w perspektywie uchodźstwa – doświadczają i praktykują macierzyństwo. Badania z drugiej fazy prowadzone były w ostatnim kwartale 2024 i pierwszym półroczu 2025 roku. W tej fazie zebrano 21 wywiadów od kobiet, które mieszkały w Polsce już minimum 12 miesięcy bez przerwy. Badania fazy pierwszej prowadzone były online oraz stacjonarnie w kilku polskich miastach (m.in. Legionowie, Olsztynie, Warszawie), natomiast badania fazy drugiej odbywały się głównie w Warszawie (choć badane zamieszkiwały też miejscowości sąsiadujące z Warszawą). Łącznie uzyskano prawie 60 wywiadów, a badanymi były kobiety, które uciekły przed działaniami wojennymi przynajmniej z jednym dzieckiem, którym się opiekowały.

Już podczas pierwszej fazy badań w czasie procesu kodowania pojawiały się tematy związane z napięciem, stresem, traumą oraz z radzeniem sobie psychicznym z różnymi wyzwaniem psychospołecznymi. Oczywiście fakt ten nie powinien zupełnie zaskakiwać.

---

<sup>6</sup> UNHCR, *Poland bi-annual fact sheet: September 2024*, dostęp: <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2024-11/bi-annual-fact-sheet-2024-09-poland.pdf>, otwarto, 23.05.2025.

<sup>7</sup> *Mental Health and Psychosocial Support* – MHPSS.

<sup>8</sup> Początkowo planowano przeprowadzenie wywiadów biograficznych osadzonych w założeniach biografistyki Fritza Schützego. Z uwagi jednak na wiele czynników, m.in.: trudności w artykułowaniu dłuższych wypowiedzi lub oddawaniu właściwego sensu w języku polskim, ale też koncentrację głównie na temacie uchodźstwa (badanym bardzo trudno było mówić o czasie „przed”, ale też o przyszłości) założenia zostały zmienione i w obu fazach przeprowadzone zostały wywiady jakościowe (Kvale, 2010).

Jednak natężenie tych problemów, a także wyzwania związane z korzystaniem z MHPSS oraz bardzo ograniczone zasoby badanych spowodowały, że ten temat wymagał dalszych analiz.

Głównym celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wybranych wyzwań psychospołecznych ukraińskich matek przebywających w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem codziennych mikroagresji i ich wpływu na funkcjonowanie w sytuacji uchodźczej. Wyszczególniono też dwa cele szczegółowe, które obejmowały: (1) ukazanie spirali strat zasobów u ukraińskich matek-uchodźczyń w świetle teorii zachowania zasobów S. F. Hobfolla oraz (2) analizę charakteru mikroagresji doświadczanych przez ukraińskie uchodźczynie w Polsce.

### **1. Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla**

Od końca lat osiemdziesiątych, kiedy powstała, coraz większą popularność zyskuje teoria zachowania zasobów (*Conservation of Resources*, COR) Stevana E. Hobfolla (1988, 1989, 2006). Obecnie jest jedną z najczęściej stosowanych ram teoretycznych wyjaśniających mechanizm stresu oraz adaptację w warunkach przeciążenia. Jej główną tezą jest stwierdzenie, że jednostka dąży do pozyskiwania, podtrzymania i ochrony swoich zasobów. Ponadto Hobfoll skonstruował 4 zasady COR. Pierwsza to zasada pierwszeństwa straty, mówiąca o tym, że utrata zasobów ma psychologicznie większą wagę (poważniejsze następstwa) niż ich zysk. Druga zasada dotyczy inwestycji w zasoby – ludzie muszą inwestować w posiadane zasoby, aby chronić się przed ich stratą, skuteczniej sobie z nią radzić i pozyskiwać nowe. Trzecia zasada dotyczy paradoksu zysku. W świetle tej zasady zysk zasobów staje się widoczny dopiero kontekście ich utraty. Oznacza to, że kiedy pojawiają się okoliczności, w których prawdopodobieństwo starty jest wysokie, uzyskiwanie zasobów staje się jeszcze ważniejsze, bo zyskują na wartości. Ostatnia zasada nazywana jest zasadą desperacji, a dotyczy sytuacji, kiedy zasoby jednostki są prawie lub całkowicie wyczerpane. Wtedy może ona popaść w stan desperacji, który charakteryzuje się zachowaniami defensywnymi, agresywnymi, a czasem wręcz irracjonalnymi<sup>9</sup>.

Stres pojawia się wówczas, gdy jednostka angażuje się w posiadane zasoby, a inwestycja ta nie przynosi oczekiwanych rezultatów bądź gdy zasoby są tracone lub zagrożone utratą. W teorii akcentuje się również, że jednostka jest silnie osadzona w kontekstach społecznych i kulturowych, które współkształtują mechanizmy powstawania stresu.

W definicji Hobfolla centralnym punktem jest kwestia zasobów. Są one rozumiane jako *przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, które albo są cenione same w sobie jako potrzebne do przetrwania (bezpośrednio lub pośrednio), albo służą do zdobycia owych zasobów umożliwiających przetrwanie*<sup>10</sup>. To doprecyzowanie kwestii zasobów jest niezmiernie ważne z perspektywy badań migracyjnych i uchodźczych. Według tej definicji zarówno jedzenie, jak i pieniądze są oczywiście zasobami, ale równie ważne jest zatrudnienie dające stały dochód oraz poczucie własnej wartości czy wolność<sup>11</sup>. Zasoby materialne, stanu, osobiste oraz energii są współzależne oraz umożliwiają jednostce utrzymanie się na danym poziomie organizacji społecznej. Tę współzależność Hobfoll tłumaczy na przykładzie poczucia własnej wartości ukazując, że nie występuje ono samo w sobie, ale jest powiązane z występowaniem innych zasobów: posiadania, schronienia i żywności (materialne), rodziny i zatrudnienia

---

<sup>9</sup> S. E. Hobfoll, J. Halbesleben, J. P. Neveu, M. Wesman, *Conservation of resources in the Organization Context: the reality of resources and their Consequences*, „Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, vol.5:2018, s. 106.

<sup>10</sup> S. E. Hobfoll, J. Halbesleben, J. P. Neveu, M. Wesman, *Conservation of resources in the Organization Context: the reality of resources and their Consequences*, „Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, vol.5:2018, s. 61.

<sup>11</sup> Tamże,

(stanu), umiejętności zawodowych i społecznych (osobiste) oraz uznania i wiedzy (energii). Utrata lub znaczące ograniczenie jednego zasobu implikuje zmiany w innych<sup>12</sup>.

Z zasobami naturalnie łączą się dwa procesy – zysk i strata. Jak już wcześniej wspomniano, w teorii Hobfolla straty rozumiane są jako dużo bardziej dotkliwe. Choć proces zyskiwania zasobów bywa mniej dostrzegalny, jego znaczenie dla funkcjonowania jednostki pozostaje niepodważalne. Zyski bowiem pozwalają zapobiec stracie, zmniejszyć jej siłę rażenia lub po prostu ją zahamować. Zyski, także wcześniejsze, mogą zminimalizować skutki bieżących strat i ograniczyć występowanie dystresu psychologicznego. Należy jednak podkreślić, że zyski nie mogą być tylko kolekcjonowane, a muszą być inwestowane.

W świetle niniejszego artykułu ważne wydają się też sformułowane przez Hobfolla implikacje. Po pierwsze, jednostki dysponujące większymi zasobami są mniej narażone na stratę lub mają większe możliwości zysku. Niestety, ci, którym brakuje zasobów są bardziej narażeni na stratę, a także skrajne jej konsekwencje oraz mają większe problemy z osiągnięciem zysków. Po drugie, u osób dysponujących ograniczonymi zasobami strata początkowa zazwyczaj pociąga za sobą kolejne. Natomiast ludzie o wyższym poziomie zasobów mają większe możliwości ich pomnażania – wysoki poziom początkowy sprzyja dalszym zyskom. Na koniec Hobfoll dodaje, że osoby, którym brakuje zasobów częściej wykazują wcześniej postawę defensywną, głównie po to, aby utrzymać zasoby, które jeszcze mają<sup>13</sup>.

Ostatnią kwestią, która w świetle tego artykułu jest ważna, jest dynamika zasobów i strat. Hobfoll wysnuł teorię, że zasoby nie istnieją indywidualnie, ale „poruszają się” w *karawanach*. Jeden zasób może być bezpośrednio powiązanych z drugim, np. poczucie skuteczności jest powiązane ze wspierającymi warunkami społecznymi (np. dobrymi relacjami w rodzinie lub satysfakcjonującym stanowiskiem w pracy). Zasoby jednak przemieszczają się w sprzyjających lub niesprzyjających *korytarzach* (*carravan passageways*). Zasoby istnieją w szerszym kontekście społecznym i organizacyjnym i to one mogą wpływać na odporność lub wrażliwość jednostki, jej rozwój umiejętności komunikacyjnych bądź nieśmiałość w relacjach i tym podobne. Szeroko pojęta kultura i środowisko organizacyjne mogą być czynnikami sprzyjającym pozyskiwaniu czy utrzymaniu zasobów, ale mogą też je ograniczać lub blokować. Nasila to spirale zysków lub strat, przy czym trzeba zaznaczyć, że spirale zysków są zazwyczaj słabsze i wolniejsze<sup>14</sup>.

Podsumowując, stres jest u Hobfolla systemem adaptacyjnym, którego celem działania jest ochrona zasobów, dlatego nie zawsze sama utrata zasobów jest tak samo odbierana przez jednostki. Wprowadzając odpowiednie prospołeczne strategie zaradcze, nawet w sytuacji straty, człowiek może nie doświadczać zaburzeń nastroju, a wręcz doświadczyć jego poprawy<sup>15</sup>.

Nie bez przyczyny wybrałam teorię COR Hobfolla jako ramę teoretyczną tego artykułu. Oczywiście, jak większość rozpowszechnionych teorii ma ona zwolenników i krytyków. Jednak jest ona świetnym „narzędziem”, umożliwiającym ukazanie, w jaki sposób w sytuacji uchodźczej czy migracji wielorakie straty eskalują objawy oraz utrudniają odbudowę dobrostanu u uchodźców czy migrantów<sup>16</sup>.

---

<sup>12</sup> Tamże, s.62.

<sup>13</sup> Tamże, s. 97-100.

<sup>14</sup> Tamże, s.107.

<sup>15</sup> S. E. Hobfoll, R. J. Johnson, N. Ennis, A. P. Jackson, *Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol.83, nr. 3:2003, s. 632-643.

<sup>16</sup> M. I in. Seguin, *Our Flesh is here but our soul stayed there...*, „Society Science and Medicine, 150, R. 2016. s.239-247 dostep: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26774712/>, otwarto: 12.06.2025; Betancourt T. S. i in., *We left one war and came to another:Resources loss, acculturative stress and caregiver-child relationship in Somali refugee families*, „Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 21(1), R. 2015, s.114-125, dostep: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25090142/>, otwarto: 12.06.2025; Finkelstein M. i in., *Resource loss, resource gain, PTSD and dissociation among Ethiopian immigrants in Israel*, „Scandinavian Journal of Psychology, 57:2016 (4), s.318-330, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27291081/>, otwarto: 12.06.2025.

## 2. Wyzwania psychospołeczne – mikroagresje

Wyzwania psychospołeczne można rozumieć jako sytuacje problemowe powstające z interakcji czynników indywidualnych i społecznych, które zwiększają ryzyko utraty zasobów (bądź hamują ich odbudowę), a w konsekwencji obniżają dobrostan jednostki. Wyzwania te mogą być rozpatrywane jako relacja między człowiekiem (jego emocjami, motywacją, zdrowiem, aspiracjami itp.) a otoczeniem społecznym (rodziną, miejscem pracy, wspólnotą, instytucjami itp.). Na poziomie definicyjnym można odwołać się do praktyki pomocy humanitarnej i zdrowia publicznego. Obszar wsparcia związany ze zdrowiem psychicznym i wsparciem psychospołecznym (*Mental Health and Psychosocial Support*, MHPSS) obejmuje działania, które wspierają człowieka na wielu poziomach. Planowane są, więc zarówno działania bezpośrednio nakierowane na odbudowę zasobów psychicznych (doraźna pomoc psychologiczna, terapia, grupy wsparcia itd.), ale też działania środowiskowe (tłumaczenia, mediacje kulturowe, wsparcie rzeczowe). Taka pomoc, wcześniej dobrze rozpoznana i dostosowana do potrzeb jest bardzo ważna, gdyż np. samotne rodzicielstwo nie jest kryzysem z definicji, jednak w sytuacji, gdy system pracy i edukacji nie przewiduje elastyczności, staje się poważnym wyzwaniem psychospołecznym<sup>17</sup>. Podobnie definiuje te wyzwania Międzynarodowy Komitet Stały (*Inter-Agency Standing Committee*, IASC), który uważa, że wyzwania psychospołeczne stanowią powiązane i wzmacniające się zjawiska, mające zarówno psychologiczne i społeczne źródła.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która - co prawda - częściej opisuje interwencje psychospołeczne, aniżeli same wyzwania, jednak definicje przez nią sformułowane pozwalają uchwycić ich zakres pojęciowy. Interwencje są działaniami psychologicznymi, behawioralnymi i/lub społecznymi mającymi poprawić funkcjonowanie i dobrostan psychospołeczny<sup>18</sup>. Widać więc dwutorowy charakter wyzwań – psychologiczny i społeczny – mające charakter jednostkowy, nie zawsze wystarczają, by umożliwić poradzenie sobie z wyzwaniem.

Zgodnie z COR stres pojawia się i narasta, gdy zasoby są tracone (lub zagrożone utratą), a strata ma większą siłę oddziaływania niż zysk i może uruchamiać spiralę strat. Takie piętzące się sytuacje, w których jednostka jest narażona na stres, są wyzwaniami psychospołecznymi. Im głębsza spiralna strat, tym większe wyzwanie, z jakim musi mierzyć się jednostka.

W materiale badawczym udało się wyszczególnić szereg takich wyzwań:

- problemy związane z nieznaną systemem, instytucjami itp.,
- nieznaną języka,
- problemy mieszkaniowe,
- problemy związane z podejmowaniem zatrudnienia,
- wysoki poziom stresu i PTSD,
- funkcjonowanie w roli uchodźcy i mikroagresje,
- przemoc ze względu na płeć,
- brak sieci wsparcia,
- problemy wychowawcze.

Kanwą spinającą te problemy jest oczywiście „bycie w sytuacji uchodźczej”. To ten fakt zapoczątkował spiralę strat, a problemy z różnych obszarów tylko ją wzmacniają. Wszystkie te

---

<sup>17</sup> Eurofound, EU-OSHA, *Psychosocial risk in Europe: Prevalence and strategies of prevention*, Publication Office of the European Union, Luxembourg 2014, s.15, dostęp: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0567add6-db0e-4065-b13d-7e2599090851/language-en>, otwarto: 26.05.2025.

<sup>18</sup> World Health Organization (WHO), *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions of adolescents: Helping Adolescents Thrive* (HAT), Geneva 2019, WHO, dostęp: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents>, otwarto: 25.05.2025.

wyzwania wymagają pogłębionych analiz. Z uwagi na ograniczenia redakcyjne w niniejszym artykule skoncentruję się tylko na kwestiach związanych z doświadczaniem mikroagresji<sup>19</sup>.

Sytuacja uchodźcza sama w sobie jest już bardzo trudna. W przypadku badanych, które brały udział w projekcie *Macierzyństwo na uchodźctwie...* (lata 2022–2023) decyzja o ucieczce z domu musiała zostać podjęta nagle i bez przygotowania zasobów. Badane z późniejszej grupy (2023–2024) mogły do tej sytuacji lepiej się przygotować (próbowały załatwić sobie nostryfikacje dyplomów, odkładać pieniądze, czy poszukiwać znajomych będących już w Polsce). Mogłyby one starać się o status uchodźcy, ponieważ spełniały określone prawem kryteria, jednak z materiału badawczego można wyłaniają się dwa obrazy postrzegania siebie w sytuacji uchodźczej. Jeden obraz to zgoda, czyli przyjęcie tego, że jest się uchodźczynią. Druga grupa badanych nie widzi siebie jako uchodźcy:

*Ja kilka razy byłam w Niemczech wcześniej u przyjaciół i oni tam nam sporo o uchodźcach mówili i ja jakoś nie czuję się, jakoś taką uchodźczynią. Nie wiem, jak to nazwać. Ja musiałam uciekać, ale ja raczej po prostu czekam na powrót. Tam są tacy prawdziwi uchodźcy, którzy chcą tam już zostać. Często z tego co wiem, to niewiele pracują. Często są w jakiś centrach. Ja bym tak nie mogła, ale ja jestem, no jakby w poczekalni. (Badana\_22)*

Widać, że badana ma własny obraz „prawdziwego uchodźcy”. Jest to człowiek, który chce w danym kraju zostać, ale z jakiegoś powodu nie integruje się ze społeczeństwem. Badana widzi tutaj pewną różnicę między przedstawioną jej koncepcją uchodźcy, a tym jak ona sama zarządza teraz swoim życiem. Większość (choć nie wszystkie) badane chcą po wojnie lub nawet jeszcze podczas niej, gdy sytuacja się ustabilizuje, wrócić do swojego kraju. Dlatego często nie są zainteresowane działaniami, których celem jest integracja z Polakami. Nie jest to kwestia wrogości czy niechęci, a raczej pragmatyczna decyzja. Uchodźczynie są obciążone tyłoma obowiązkami związanymi z budowaniem choćby tymczasowej bezpiecznej przestrzeni dla swojej rodziny oraz zabezpieczeniem finansowym potrzeb, że wygospodarowanie czasu na aktywności integracyjne, czy choćby nawet edukacyjne (z wyjątkiem kursów językowych) jest trudne<sup>20</sup>.

Badane, z którymi wywiady prowadzone były w latach 2022–2023, mówiąc o swoim uchodźstwie i funkcjonowaniu w przestrzeni społecznej, zazwyczaj opowiadały, że spotykały się z przyjaznym i serdecznym przyjęciem ze strony Polaków. Choć można zauważyć, że negatywne wypowiedzi również występowały. Uchodźczynie chciałyby, aby wśród Polaków było więcej zrozumienia dla ich sytuacji.

*Czasem chciałabym, żeby niektórzy nas bardziej szanowali. Polacy. Często słyszę, że Ukraińcy to, Ukraińcy tamto. Że za darmo dostajemy, że bogaczami jesteśmy. A u nas, tak, jak i u Was – i bogaci i biedni. A tych drugich znacznie więcej. No ja sama bym tu nie przyjechała i ręki nie wyciągała po pomoc. Ale musiałam, więc to jest mi czasem przykro. (Badana\_5)*

Niemile komentarze najczęściej związane są z funkcjonującym wśród niektórych Polaków stereotypowym obrazem uchodźcy. Jak wskazuje Sosnowski, jeszcze przed rokiem 2022 występowały w polskich mediach dwa odnoszące się do uchodźców stereotypy: „ofiara”

---

<sup>19</sup> A. Lumley-Sapański, *The survival job trap: Explaining Refugee Employment Outcomes in Chicago and the Contributing Factors*, „Journal of Refugee Studies”, t.34, nr 2:2019, s.2093-2123, dostęp: <https://doi.org/10.1093/jrs/fez092>, otwarto: 2.06.2025.

<sup>20</sup> A. Lumley-Sapański, *The survival job trap: Explaining Refugee Employment Outcomes in Chicago and the Contributing Factors*, „Journal of Refugee Studies”, t.34, nr 2:2019, s.2093-2123, dostęp: <https://doi.org/10.1093/jrs/fez092>, otwarto: 2.06.2025; M. Gromadzka, M. Pryszmont, *Macierzyństwo na uchodźstwie. Badania w działaniu*, dostęp: <https://www.pedagog.uw.edu.pl/2022/10/10/macierzynstwo-na-uchodźstwie-badania-w-dzialaniu/>, otwarto: 10.03.2024.

i „inny”<sup>21</sup>. „Inny” był mężczyzną, zazwyczaj słabo wykształconym, agresywnym i dyskryminującym kobiety, a „ofiara” była właśnie kobieta – uchodźczyni przedstawiana jako osoba bierna, bezradna, zmęczona i zależna od osób niosących pomoc<sup>22</sup>.

Jedna z badanych, mająca negatywne doświadczenia, stwierdziła, że czuje się cały czas obserwowana i oceniana. W jej opinii ocenie poddawane jest to, jak opiekuje się dziećmi, w jakie rzeczy te dzieci ubiera, czy jakie zabawki mają jej dzieci. Kilkukrotnie spotkała się z komentarzami dotyczącymi tego, jaką uchodźczynią „powinna być”.

*To trochę tak, jakbym teraz musiała być biedna. A my już w domu nieźle mieliśmy. Może i z małego miasteczka, ale mąż jeździł lata całe na transporcie po Europie. A ja, jak była tylko taka możliwość to się nauczyłam paznokcie robić, a to masaże. Ojciec z teściem w domu nawet taki pokój dobudowali i tam klientki przyjmowałam. I mieliśmy pieniądze i nadal trochę mamy. Dlatego ja to tak o pomoc wcale nie proszę. Sami wynajmujemy mieszkanie chociaż łatwo nie jest. No bo jak Ukrainka, to wyższa kaucja no i też widzę, że bardzo dużo płacę, a mieszkanie nie takie duże, ale już mówię: dobrze, niedaleko koleżanka mieszka, szkoły są to dla dzieci. Ale co chwila nerwy. A to na klatce ktoś powie, jak wychodzimy: a bogate Ukraińcy i że pracę zabieramy, że pewnie kombinujemy. Takie rzeczy dzieci słyszą w szkole.*  
(Badana\_35)

Inna badana poruszyła w wywiadzie kwestie pomocy materialnej i wręcz, w jej odczuciu, obowiązkowej wdzięczności, za każdy, nawet zniszczony podarek.

*Wiesz, trochę mnie denerwuje, że muszę być wdzięczna. Tak wszyscy patrzą, że ja wdzięczna muszę być. Ale ja nie jestem niewdzięczna. Ja widziałam, ile pomogliście mi i innym z mojego kraju. Ale ja nie umiem być wdzięczna, jak ktoś przynosi paczkę. Dziewczynki się cieszą, bo słyszą, że dostaną nowe sukienki. A te sukienki podarte, w niektórych miejscach poplamione, ale tak, że nawet nie jestem w stanie uprać. No i dzieciom smutno. No to i mi smutno. I nie umiem być za to wdzięczna. Ale jak coś, to przecież ostałam. Powinam się cieszyć, prawda? No i nie wiem jak się z tym czuć. Czuję, że powinnam, a z drugiej strony, za takie prezenty nie umiem.*  
(Badana\_22)

Zjawisko polegające na tym, że obdarowujący oczekują w jakiś sposób wyrażonej wdzięczności, jest dobrze zbadanym zjawiskiem<sup>23</sup>. Niektórzy udzielający pomocy oczekują jakiejś pozytywnej reakcji zwrotnej, gdyż może to wpłynąć na ich poczucie własnej wartości czy poczucie spełnienia<sup>24</sup>. Problemy są jednak dwa: niska jakość darów i niejako przymus wdzięczności. Badana mówi: *czuję, że powinnam*, ale jakość tych prezentów budzi obiekcje, co powoduje dodatkowy rozdźwięk. Problem w tym, że odczuwanie wdzięczności (*gratitude*) lub też poczucie, że powinno się być wdzięcznym, może powodować świadomość, że jest się dłużnym (*indebtedness*). Funkcjonowanie w stanie „bycia dłużnym” może powodować wrażenie, że trzeba się odwdziaczyć, a to z kolei skutkować może różnego rodzaju napięciami,

---

<sup>21</sup> S. i in. Sosnowski, „Matka-Ukraińska” – o warunkach pomocy i oczekiwaniach wobec uchodźczyń i uchodźców z Ukrainy po 24 lutego 2022 r. *Studium przypadku forów pomocowych na Facebooku*, „Kultura i Społeczność”, t.63, nr 3 (2023), s.143–144.

<sup>2222</sup> A. Průchová Hřůzová, *What Is the Image of Refugees in Central European Media?*, „European Journal of Cultural Studies”, t. 24(1), R. 2021, s. 240–258, dostęp: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1367549420951576>, otwarto: 26.05.2025.

<sup>23</sup> A. E. Komter, *Gratitude and Gift Exchange* [w:] R. E., Emmons Cullough (red.), *The Psychology of Gratitude*, Series in Affective Science, New York 2004, s.194-212, dostęp: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0010>, otwarto: 27.03.2024.

<sup>24</sup> J. A. Tsang, *Brief report. Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of Gratitude*, „Cognition and Emotion”, nr 20 (1), R. 2006, s.38-148, dostęp: [https://www.researchgate.net/publication/233173121\\_BRIEF\\_REPORT\\_Gratitude\\_and\\_prosocial\\_behaviour\\_An\\_experimental\\_test\\_of\\_gratitude](https://www.researchgate.net/publication/233173121_BRIEF_REPORT_Gratitude_and_prosocial_behaviour_An_experimental_test_of_gratitude), otwarto: 28.03.2024.

trudnymi stanami i emocji<sup>25</sup>. Wywieranie presji, aby uchodźca okazywał wdzięczność za pomoc, może prowadzić do nasilenia napięć w już i tak trudnej sytuacji życiowej.

Badane z drugiej grupy (wywiady na koniec 2024 i w 2025 roku) dużo częściej mówiły o sytuacjach nieprzyjemnych, bolesnych czy takich, podczas których czuły się atakowane. Dla niektórych było to zaskakujące, bo dotychczas doświadczenia ich bliskich czy nawet ich samych wskazywały, że Polacy są raczej przychylni Ukraińcom. Wcześniejszy dyskurs dotyczący negatywnych następstw związanych z wzrastającą liczną uchodźców dotyczył raczej osób z Bliskiego Wschodu czy Afryki i był związany z tzw. kryzysami uchodźczymi w latach 2015 i 2021 oraz ich wykorzystaniem w przestrzeni społeczno-politycznej. Natomiast, jeśli chodzi o Ukraińców, od 2008 roku można było zaobserwować stopniowy wzrost sympatii (z niewielkimi wahaniami), który osiągnął bardzo wysokie wartości w latach 2022 i 2023. Oczywiście nadal były grupy, które nawiązywały do „trudnej” historii łączącej Ukrainę z Polską, ale od eskalacji konfliktu zbrojnego z Rosją poziom sympatii znacząco wzrósł<sup>26</sup>. Niestety, z uwagi na zmianę dyskursu medialnego i politycznego zmienił się też stosunek wielu Polaków do ludności ukraińskiej zamieszkującej Polskę, a badane coraz częściej doświadczają sytuacji dla nich trudnych. Najczęściej nie są to akty jawnej ostrej agresji, ale raczej mikroagresje (*microaggressions*) czyli zakorzenione w codzienności werbalne lub behawioralne zniewagi, obelgi czy komunikaty, które ranią drugą osobę. Mogą one być celowe lub nie, a najczęściej mają charakter mikronapaści (*mikroassault*), mikrozniewag (*microinsult*) i ignorowania/bagatelizowania (*microinvalidation*)<sup>27</sup>.

W materiale badawczym najczęściej pojawiały się te ostatnie, polegające nie tylko na bagatelizowaniu tego, co dana osoba mówi lub robi, lecz także deprecjonowaniu lub ignorowaniu jej uczuć, potrzeb bądź nawet samej osoby. Badane słyszały: *no, nie może być u Was tak źle, skoro jednak dużo ludzi wraca* (Badana\_56N), *proszę nie narzekać, przecież nie jest Wam tutaj tak źle* (Badana\_49N), *a po co Wam 800+, jak nie pracujecie, widocznie macie pieniądze* (Badana\_58N). Takie komunikaty są formą przemocy psychicznej, gdzie jedna osoba daje sobie prawo do narzucania drugiej swojego zdania, dekretowania emocji, podważając jej poczucie rzeczywistości czy przekonañ. Poddawane takim praktykom osoby mogą wykazywać szerokie spektrum zachowań: od kwestionowania własnej percepcji, utraty wiary w siebie i we własne osądy, aż po zachowania agresywne. Najczęściej wiążą się one z dużym napięciem psychicznym oraz silnymi emocjami.

Często wypowiedzi, z którymi stykają się badane są splotem różnych rodzajów mikroagresji.

*Byłam w urzędzie. No wiesz, czasem trzeba coś załatwić. Na początku te Pani były bardzo miłe i uczynne, a teraz, to lepiej nie mówić. Dla mnie polski zawsze zostanie 3 językiem i no mówić, mówię nieźle, ale z czytaniem mam problemy. W domu na spokojnie sobie wszystko umiem wypełnić, ale jak przyszłam, to się okazało, że jeszcze coś muszę wypełnić i najgorsze było to, że tam musiałam też wpisać wyjaśnienia. No jakoś z tłumaczem próbowałam, ale co chwila ta Pani, obsługując innych krzyczała zza biura: No już? Jak Pani nie rozumie, to niech Pani poprosi kogoś, kto już się języka zdążył nauczyć. No poczułam się jak głupia. A potem jeszcze jej się zapytałam w co mam wpisać w jednym miejscu, a*

---

<sup>25</sup> W. i in. He, *Gratitude Intervention Evokes Indebtedness: moderated by Perceived Social Distance*, „Frontiers in Psychology”, vol.13:2022, dostęp: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.824326/full>, otwarto:17.03.2024.

<sup>26</sup> S. i in. Sosnowski, „Matka-Ukraińka” – o warunkach pomocy i oczekiwaniach wobec uchodźczyń i uchodźców z Ukrainy po 24 lutego 2022 r. *Studium przypadku forów pomocowych na Facebooku*, „Kultura i Społeczność”, t.63, nr 3 (2023), s. 141 – 161.

<sup>27</sup> D. W. I in. Sue, *Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice*, „American Psychologist”, 62:2007, (4), s.271 -286, dostęp: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.62.4.271>, otwarto: 10.06.2025.

*ona do mnie, że sama dopisze, bo ja i tak nie zrozumieję, jak ona mi wytłumaczy.*  
Badana\_50N

Warto zwrócić tutaj uwagę na to sformułowanie *no poczułam się jak głupia*, ponieważ w kontekście zdrowia psychicznego mikroagresje mogą intensyfikować samocenzurę, obniżać samoocenę oraz utrudniać artykułowanie potrzeb i oczekiwań. W rezultacie badane, mimo potrzeby wsparcia, nie starają się o pomoc, przez co ich problemy ulegają pogłębieniu. Prowadzi to do narastania napięcia, nasilonej samokrytyki oraz tendencji do samoumniejszania itp. Powoduje to duże obciążenie psychiczne. Ponadto taki stan, wraz z napięciami dotyczącymi samego bycia uchodźcą, codziennych sytuacji związanych z opieką nad dziećmi, strachem o najbliższych, obawą o środki finansowe, może powodować duże straty w obszarze zasobów. Warto przypomnieć, że w teorii Hobfolla ważną rolę odgrywa zasada desperacji i w sytuacjach, kiedy zasoby zaczynają się wyczerpywać jednostki przechodzą w tryb obronny, który może mieć różne oblicza - od defensywnej aż po agresywną. W przypadku uchodźczyń może być to bardzo źle odebrane przez Polaków - jako niewdzięczność czy wywyższanie się - a to ponownie może nasilać mikroagresje czy zachowania jawnie agresywne.

Z drugiej strony trzeba zwrócić uwagę, że mechanizm, w którym rośnie skłonność do mikroagresji, uproszczeń poznawczych czy w ostateczności do zachowań wrogich, może też dotyczyć osób pomagających. Wolontariusze albo osoby pomagające indywidualnie również mogą doświadczać wyczerpywania się zasobów. Zjawisko „zmęczenia pomaganiem”, obejmujące obciążenie emocjonalne, wyczerpanie i spadek empatii, może dotknąć właśnie osoby zaangażowane w pomoc. Dlatego tak ważne są działania dwutorowe - obejmujące zarówno uchodźczynie, jak i tych, którzy im pomagają - aby nie przerzucać kosztów kryzysu wyłącznie na osoby korzystające ze wsparcia<sup>28</sup>.

Choć z materiału badawczego wynika, że kobiety, z którymi wywiady były prowadzone w latach 2022 i 2023 sporadycznie spotykały się z mikroagresjami, to także doświadczały sytuacji bardzo trudnych i dla nich niezrozumiałych. Zderzyły się one z obrazem pewnych przekonań zakorzenionych w naszej konwencji społecznej, dotyczących Ukraińców i uchodźców. Znacznie gorzej przedstawia się relacja między Polakami a Ukraińcami w narracjach badanych z końca 2024 i 2025 roku. Wydaje się, że właściwie każda badana miała do czynienia z mikroagresjami, a czasem z jawną agresją. Powoduje to duże napięcie, gdyż badane nie chcą wracać do Ukrainy, dopóki trwa wojna. Kobiety te przeżyły już rozpoczęcie wojny - a właściwie rozpoczęcie konfliktu w 2014 roku i jego zaostrzenie w 2022 - dlatego powrót do domu oznaczałby dla nich życie w jeszcze większej niepewności niż w Polsce. Ukrainki stoją przed wyborem między stresem związanym z mieszkaniem w społeczeństwie, w którym główna narracja (społeczna, polityczna) coraz bardziej cechuje się wrogością, a powrotem do ojczyzny, gdzie towarzyszy im strach o życie własne i dzieci.

*Tu jestem ta zła, ale tam w każdej chwili może mi lub dzieciom spaść bomba lub dron na głowę. No to co mam robić? Siedzę cicho i koniec. Tylko dzieci szkoda.*  
(Badana\_49N)

### **Podsumowanie**

Ukraińskie matki żyją w dwóch światach: tu w Polsce z dziećmi i tam w Ukrainie, z mężami, partnerami, bliskimi. Napięcia dnia codziennego nakładają się na ciągły przytłaczający stres wywołany strachem o przyszłość najbliższych i losy kraju. Liczne analizy naukowe potwierdzają, że to właśnie kobiety są szczególnie narażone na konsekwencje sytuacji uchodźczej. Sytuacja ta wiąże się z tak wieloma psychicznymi naciskami i konfliktami wewnętrznymi, że wiele uchodźczyń narażonych jest na wystąpienie depresji, stresu

---

<sup>28</sup> M. Wieczorkowska, *Negatywny wpływ zaangażowania w działania pomocowe na dobrostan wolontariuszy na przykładzie wolontariatu dla obywateli Ukrainy*, „Kultura i Społeczeństwo”, t.68, nr 4:2024, s. 231-252.

pourazowego czy stanów lękowych<sup>29</sup>. Już w 2014 roku Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych do spraw Uchodźców (UNHCR) podkreślił pilną potrzebę stworzenia specjalnego zespołu wsparcia, który miałby pracować nad formami pomocy skierowanymi do uchodźczyń<sup>30</sup>.

Zebrany w dwóch falach badań materiał ukazuje splot wyzwań psychospołecznych ukraińskich matek: wysoki poziom dystresu, elementy żałoby (także niejednoznacznej), bariery językowe i systemowe, konflikt ról „praca-opieka”, samotne rodzicielstwo i brak sieci wsparcia oraz coraz wcześniej pojawiające się mikroagresje. W wypowiedziach badanych, zarówno z pierwszej, jak i drugiej fali, wyłania się mechanika strat zasobów, gdzie ucieczka z kraju inicjuje spiralę strat (dochodu, mieszkania, bezpieczeństwa itp.), która pogłębia się już na uchodźctwie. Powoduje to koszty psychiczne i utrudnia odbudowę sprawczości.

Opisując teorię COR Hobfolla wspomniałam o sformułowanych przez niego implikacjach. Materiał badawczy ukazuje, że szczególnie pierwsza implikacja - nawiązująca do radzenia sobie ze stratą w zależności od wielkości posiadanych zasobów – jest warta przywołania. Badane są w kryzysowej sytuacji, przez którą utraciły sporo zasobów ze wszystkich czterech grup. Powoduje to, że są one mocno narażone na dalsze straty i mają mniejsze szanse na „odrobienie zysków”. Uchodźczynie, która musiała zostawić swoje dotychczasowe życie w Ukrainie, uciekać do Polski z dziećmi, często nie miała odpowiednich zasobów finansowych, materialnych, językowych itd. Utraciła też zasoby związane ze stabilnością życia, dochodu czy zamieszkania. Wpływa to na jej poczucie własnej wartości, a to powoduje, że trudno jej np. negocjować warunki zatrudnienia czy reagować na dyskryminację. Doświadczanie nieprzyjemnego otoczenia ponownie generują straty, które są coraz trudniejsze do zrekompensowania „zyskami”. Powoduje to pogłębiającą się spiralę strat, której zatrzymanie wymaga coraz większego nakładu zasobów. Obraz wyłaniający się z wywiadów wskazuje, że *karawany zasobów* poruszają się w *korytarzach* zazwyczaj blokujących możliwość zysków. Szczególnie problematyczne są tu nasilające się obecnie mikroagresje. Nie bez znaczenia jest tu zmiana dyskursu publicznego, wyczerpanie zasobów osób goszczących oraz ciągle zamartwianie się o najbliższych.

Z niniejszych eksploracji, oprócz wniosków teoretycznych, wyłania się postulat ustawicznego rozwijania wsparcia psychologicznego i edukacyjnego uchodźczyń. W okresie nasilających się w Polsce narracji antyuchodźczych szczególnego znaczenia nabiera budowanie wspólnot - sieci społecznych, które mogą zapewnić Ukrainkom choćby względne poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia. Szczególnie ważne jest też włączenie działań, które mogą choć w niewielkim stopniu zmienić obecną antyuchodźczą i antyukraińską narrację w polskim społeczeństwie.

Niniejszy artykuł miał na celu ukazanie, że to nie pojedyncze deficyty czy problemy, lecz konfiguracja strat kształtuje codzienność matek-uchodźczyń. Teoria COR pozwala uporządkować obserwacje, wyszczególnić niektóre mechanizmy oraz skierować uwagę na obszary, w których niewielka zmiana reguł może spowodować zastopowanie lub spowolnienie spirali strat.

### **Bibliografia:**

1. Betancourt T. S. i in., *We left one war and came to another: Resources loss, acculturative stress and caregiver-child relationship in Somali refugee families*, „Cultural

---

<sup>29</sup> R. D. I in. Schweitzer, *Recently resettled refugee women-at-risk in Australia evidence high levels of psychiatric symptoms: Individual, trauma and post-migration factors predict outcomes*, „BMC Medicine”, dostęp: <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1143-2>, otwarto: 25.03.2024.

<sup>30</sup> UNHCR, *Syrian refugee mothers in 'spiral of hardship'*, dostęp: <https://news.un.org/en/story/2014/07/472522-syrian-refugee-mothers-spiral-hardship-un-reports>, otwarto: 02.04.2024.

- Diversity and Ethnic Minority Psychology, 21(1), R. 2015, s.114-125, dostęp: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25090142/>, otwarto: 12.06.2025.
2. Boss P., *Ambiguous Loss. Learning to live with unresolved grief*, Harvard University Press, Cambridge MA, Londyn 1999.
  3. Brell C., Dustmann Ch., Preston I., *The Labor Market Integration of Refugee Migrants in High-Income Countries*, „Journal of Economic Perspective”, t.34, nr1:2020, s.94-121, dostęp: <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/jep.34.1.94>, otwarto: 14.06.2025.
  4. Cojocar O., Rosińska A., *Double Time-Bind in paid doestic work: (Migrant) workers and their employers in Italy and Poland*, „Kultura i Społeczństwo”, t. 62, nr. 4 (2018), s. 19-46.
  5. Eurofound, EU-OSHA, *Psychosocial risk in Europe: Prevalence and strategies of prevention*, Publication Office of the European Union, Luxemburg 2014, dostęp: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0567add6-db0e-4065-b13d-7e2599090851/language-en>, otwarto: 26.05.2025.
  6. Finkelstein M. i in., *Resource loss, resource gain, PTSD and dissociation among Ethiopian immigrants in Israel*, „Scandinavian Journal od Psychology, 57:2016 (4), s.318-330, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27291081/>, otwarto: 12.06.2025.
  7. Gromadzka M., Przymont M., *Macierzyństwo na uchodźstwie. Badania w działaniu*, dostęp: <https://www.pedagog.uw.edu.pl/2022/10/10/macierzynstwo-na-uchodzstwie-badania-w-dzialaniu/>, otwarto: 10.03.2024.
  8. He W. i in., *Gratitude Intervention Evokes Indebtedness: moderated by Perceived Social Distance*, „Frontiers Psychology”, vol.13:2022, dostęp: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.824326/full>, otwarto:17.03.2024.
  9. Hobfoll S. E., *The Ecology of Stress*, DC: Hemisphere, Washington 1988.
  10. Hobfoll S. E., *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. „American Psychologist”, 44:1989, (3), 513–524, dostęp: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>, otwarto: 16.06.2025.
  11. Hobfoll S. E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, GWP, Gdańsk 2006.
  12. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J. P., Wesman M., *Conservation of resources in the Organization Context: the reality of resources and their Consequences*, „Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, vol.5:2018, s. 103-128.
  13. Hobfoll S. E., Johnson R. J., Ennis N., Jackson A. P., *Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women*, „Journal of Personality and Social Psychology”, vol.83, nr. 3:2003, s. 632-643.
  14. Inter-Agency Standing Committee (IASC), *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*, IASC, Geneva 2007: dostęp: <https://www.who.int/publications/i/item/iasc-guidelines-for-mental-health-and-psychosocial-support-in-emergency-settings>, otwarto: 10.06.2025.
  15. Klakla J. B., Kulesa A., *Beyond Vulnerability: Resilience and Empowerment of migrant domestic Workers in Poland*, „Kultura i Społeczństwo”, t.69, nr 2 (2025), s. 31-53.
  16. Komter A. E., *Gratitude and Gift Exchange* [w:] Emmons R.E., McCullough M.E. (red.), *The Psychology of Gratitude*, Series in Affective Science, New York 2004, s.194-212, dostęp: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0010>, otwarto: 27.03.2024.
  17. Kubiciel-Lodzińska S., Maj J., *High-skilled vs. Low-skilled migrant women: the use of competencies and knowledge- theoretical and political implications: an example of the elderly care sector in Poland*, „Jurnal of International Migration and Integration”, R. 2021, t.22, s.1551-1571, dostęp: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12134-021-00813-5>, otwarto: 3.06.2025.

18. Kubiciel-Lodzińska S., Solga B., *The Challenges of Integrating Ukrainian Economic Migrants and Refugees in Poland*, „Intereconomics. Review of European Economic Policy”, t.58, nr.6:2023, s.326-332, dostęp: <https://www.intereconomics.eu/contents/year/2023/number/6/article/the-challenges-of-integrating-ukrainian-economic-migrants-and-refugees-in-poland.html>, otwarto: 23.05.2025.
19. Kvale S., *Prowadzenie wywiadów*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2010.
20. Lumley-Sapański A., *The survival job trap: Explaining Refugee Employment Outcomes in Chicago and the Contributing Factors*, „Journal of Refugee Studies”, t.34, nr 2:2019, s.2093-2123, dostęp: <https://doi.org/10.1093/jrs/fez092>, otwarto: 2.06.2025.
21. OECD, *International Migration Outlook 2023*, dostęp: [https://www.oecd.org/en/publications/international-migration-outlook-2023\\_b0f40584-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/international-migration-outlook-2023_b0f40584-en.html), otwarto: 27.05.2025.
22. Průchová Hřůzová A., *What Is the Image of Refugees in Central European Media?*, „European Journal of Cultural Studies”, t. 24(1), R. 2021, s. 240–258, dostęp: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1367549420951576>, otwarto: 26.05.2025.
23. Schweitzer R. D. I in., *Recently resettled refugee women-at-risk in Australia evidence high levels of psychiatric symptoms: Individual, trauma and post-migration factors predict outcomes*, „BMC Medicine”, dostęp: <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1143-2>, otwarto: 25.03.2024.
24. Seguin M. i in., *Our Flesh is here but our soul stayed there...*, „Society Science and Medicine, 150, R. 2016. s.239-247” dostęp: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26774712/>, otwarto: 12.06.2025.
25. Sosnowski S. i in., *„Matka-Ukrainka” – o warunkach pomocy i oczekiwaniach wobec uchodźczyń i uchodźców z Ukrainy po 24 lutego 2022 r. Studium przypadku forów pomocowych na Facebooku*, „Kultura i Społeczeństwo”, t.63, nr 3 (2023), s. 141 – 161.
26. Sue D.W. i in., *Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice*, „American Psychologist”, 62:2007, (4), s.271 -286, dostęp: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.62.4.271>, otwarto: 10.06.2025.
27. Tsang J. A., *Brief report. Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of Gratitude*, „Cognition and Emotion”, nr 20 (1), R. 2006, s.38-148, dostęp: [https://www.researchgate.net/publication/233173121\\_BRIEF\\_REPORT\\_Gratitude\\_and\\_prosocial\\_behaviour\\_An\\_experimental\\_test\\_of\\_gratitude](https://www.researchgate.net/publication/233173121_BRIEF_REPORT_Gratitude_and_prosocial_behaviour_An_experimental_test_of_gratitude), otwarto: 28.03.2024.
28. UNHCR, *Syrian refugee mothers in ‘spiral of hardship’*, dostęp: <https://news.un.org/en/story/2014/07/472522-syrian-refugee-mothers-spiral-hardship-un-reports>, otwarto: 02.04.2024.
29. UNHCR, *Poland bi-annual fact sheet: September 2024*, dostęp: <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2024-11/bi-annual-fact-sheet-2024-09-poland.pdf>, otwarto, 23.05.2025.
30. UNHCR, *Poland fact sheet: February 2025*, dostęp: <https://reliefweb.int/report/poland/unhcr-poland-fact-sheet-february-2025>, otwarto: 23.05.2025.
31. UNHCR & Deloitte, *Analysis of the impact of refugees from Ukraine on the economy of Poland — 2nd edition*. UNHCR Operational, R. 2025, Data, dostęp: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/116621>, otwarto: 25.05.2025.
32. Wiczkowska M., *Negatywny wpływ zaangażowania w działania pomocowe na dobrostan wolontariuszy na przykładzie wolontariatu dla obywateli Ukrainy*, „Kultura i Społeczeństwo”, t.68, nr 4:2024, s. 231-252.

33. Winogrodzka D., Kyliushyk I., Chról E., *Mobility capital formation among forced migrants: experiences of Ukrainian women in Poland*, „Migration Studies”, t.13, nr 2:2025, s.1-17, dostęp: <https://academic.oup.com/migration/article/13/2/mnaf019/8153018>, otwarto: 27.05.2025.

34. World Health Organization (WHO), *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions of adolescents: Helping Adolescents Thrive (HAT)*, Geneva 2019, WHO, dostęp: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents>, otwarto: 25.05.2025.