

dr Elżbieta Subocz

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
e-mail: elzbieta.subocz@uwm.edu.pl  
<https://orcid.org/0000-0003-4869-1966>

dr Magdalena Sternicka-Kowalska

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie  
e-mail: magdalena.sternicka@uwm.edu.pl  
<https://orcid.org/0000-0002-4962-4653>

## Samotne macierzyństwo na uchodźstwie: problemy i strategie adaptacyjne matek. Studium jakościowe kobiet z Ukrainy mieszkających w Olsztynie

SINGLE MOTHERHOOD IN EXILE – CHALLENGES AND ADAPTATION STRATEGIES  
OF MOTHERS: A QUALITATIVE STUDY OF UKRAINIAN WOMEN LIVING IN OLSZTYN

### Summary

This article describes the everyday challenges faced by single mothers who are refugees from Ukraine, alongside the adaptation strategies they employ. The empirical analysis is based on selected findings from a focused group interview conducted in December 2025 with a group of seven mothers who found refuge in Olsztyn following the outbreak of full-scale war in Ukraine. The experiences of the participants show that refugee status leads to a major reorganization of family life and a redefinition of maternal roles. The mothers in the study fulfill caregiving, parenting, professional, and organizational roles while operating in a state of constant tension and a perpetual lack of time. Under these conditions, they develop various coping strategies at both the individual level (reorganizing work, holding multiple jobs, diversifying sources of income, and investing in professional development) and the group level (creating informal support networks).

**Keywords:** single motherhood; challenges; coping strategies; refugees from Ukraine; focus group research

### Streszczenie

Celem artykułu jest opis codziennych problemów samotnych matek – uchodźczyń z Ukrainy oraz stosowanych przez nie strategii adaptacyjnych. Analizy empiryczne opierają się na wybranych wynikach zogniskowanego wywiadu grupowego zrealizowanego w grudniu 2025 roku w gronie 7 matek, które po wybuchu pełnoskalowej wojny na Ukrainie znalazły schronienie w Olsztynie. Doświadczenia badanych pokazują, że uchodźstwo prowadzi do poważnej reorga-

nizacji życia rodzinnego i redefinicji ról macierzyńskich. Badane matki realizują role opiekuńcze, wychowawcze, zawodowe oraz organizacyjne. Funkcjonują w stanie ciągłego napięcia i permanentnego braku czasu. W tych warunkach rozwijają one różnorodne strategie radzenia sobie, zarówno na poziomie indywidualnym (reorganizacja pracy, wieloetatowość i dywersyfikacja źródeł dochodu, inwestowanie w rozwój zawodowy), jak i grupowym (tworzenie nieformalnych sieci wsparcia).

**Słowa kluczowe:** samotne macierzyństwo; problemy; strategie adaptacyjne; uchodźcy z Ukrainy; badania fokusowe

## Wprowadzenie

W ostatnich dekadach jednym z ważniejszych trendów obserwowanych w badaniach nad migracjami jest rosnący udział kobiet, określane mianem „feminizacji migracji”<sup>1</sup>. Według Funduszu Ludnościowego Narodów Zjednoczonych (UNFPA) „kobiety i dzieci stanowią ponad 75% uchodźców i osób przesiedlonych zagrożonych wojną, głodem, prześladowaniami i klęskami żywiołowymi”<sup>2</sup>. Co drugi migrant i co trzecia osoba ubiegająca się o azyl to kobieta<sup>3</sup>. Przymusowe migracje, spowodowane m.in. wojną, stanowią długą trajektorię charakteryzującą się szeregiem traumatycznych wydarzeń. Oprócz takich problemów, jak: stres pourazowy, niski status społeczno-

- 
- 1 Zob. m.in.: Nicola Piper, „Gendering the Politics of Migration”, *International Migration Review* 40, nr 1 (2006): 133–164, <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2006.00006.x>; Glenda Labadie-Jackson, „Reflections on Domestic Work and the Feminization of Migration”, *Campbell Law Review* 31, nr 1 (2008): 67–90; Roberto Marinucci, „Feminization of Migration?”, *REMHU: Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana* 15, nr 29 (2007): 5–22; Jenna L. Hennebry i Allison J. Petrozziello, „Closing the Gap? Gender and the Global Compacts for Migration and Refugees”, *International Migration* 57, nr 6 (2019): 115–138, <https://doi.org/10.1111/imig.12640>; Athina Anastasiadou i in., *Sex- And Gender-Based Differences in the Migration Process: A Systematic Literature Review*, MPIDR Working Paper WP, 2023–039 (Max Planck Institute for Demographic Research, 2023), 1–47, <https://doi.org/10.4054/mpidr-wp-2023-039>; Josephine Andrews i in., „Feminized Forced Migration: Ukrainian War Refugees”, *Women's Studies International Forum* 99 (2023): 1–11, <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2023.102756>; María Eugenia Zavala de Cosío, „Gender, Families and International Migration”, *International Journal of European, Mediterranean and African Studies* 1, nr 1 (2024): 195–217; Deniz Bade Akkoyun i Zeynep Banu Dalaman, „Exploring the Intersection of Legal Regulations and Feminization of Migration: A Focus on Migrant Women Working in Domestic Services in Türkiye”, *Migration and Diversity* 3, nr 1 (2024): 11–27, <https://doi.org/10.33182/md.v3i1.3175>.
  - 2 „Protecting Women in Emergency Situations”, United Nations Population Fund, dostęp 14 stycznia 2026, <https://www.unfpa.org/resources/protecting-women-emergency-situations>.
  - 3 Loredana Teodorescu, „Women on the Move: Understanding the Female Face of Migration to Develop Targeted Policies”, *European View* 23, nr 1 (2024): 56, <https://doi.org/10.1177/17816858241246662>.

-ekonomiczny oraz problemy emocjonalne i psychologiczne, które dotyczą osoby poszukujące schronienia, kobiety cierpią również z powodu dyskryminacji ze względu na płeć, przejawiającej się w zwiększonej podatności na przemoc seksualną<sup>4</sup>. Nierzadko doświadczają także zerwanych więzi rodzinnych, utraty bliskich, zniszczenia dorobku życiowego. W obliczu tej dramatycznej sytuacji podejmują pracę zarobkową oraz angażują się w pomoc innym uchodźcom<sup>5</sup>.

Migrantki (w tym uchodźczynie) w kraju pobytu napotykały zwykle różnorodne dyskryminujące praktyki prawne i administracyjne uniemożliwiające im pełne i równe uczestnictwo we wszystkich aspektach życia społecznego, politycznego i gospodarczego. Dodatkowo mierzą się z ryzykiem wyzysku i nadużyć ze względu na płeć, takimi jak: nierówności płacowe, niski poziom ochrony socjalnej oraz bariery w dostępie do praw pracowniczych i praw człowieka. Wymienione czynniki mają konsekwencje dla zdrowia i dobrostanu kobiet oraz wpływają na wszystkie etapy migracji<sup>6</sup>. Celem artykułu jest opis codziennych problemów samotnych matek – uchodźczyń z Ukrainy oraz stosowanych przez nie strategii adaptacyjnych. Samotne macierzyństwo jest tu rozumiane jako sytuacja rodzinna, w której matka ponosi główną odpowiedzialność za opiekę, wychowanie i utrzymanie potomstwa. Rodziny takie określa się mianem monoparentalnych<sup>7</sup>, zaś w kontekście wojny i uchodźstwa można mówić dodatkowo o układzie matryfokalnym, koncentrującym życie rodzinne wokół matki<sup>8</sup>. Codzien-

- 
- 4 UNHCR, *UNHCR Policy on Refugee Women* (UN High Commissioner for Refugees, 1990), dostęp 27 grudnia 2025, <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/3ba6186810.pdf>; Rupaleem Bhuyan i in., „Fleeing Domestic Violence from a ‘Safe’ Country? Refugee Determination for Mexican Asylum-Seekers in Canada”, *Refuge: Canada’s Journal on Refugees* 32, nr 3 (listopad 2016): 98, <https://doi.org/10.25071/1920-7336.40373>; Jane Freedman, „Sexual and Gender-Based Violence Against Refugee Women: A Hidden Aspect of the Refugee ‘Crisis’”, *Reproductive Health Matters* 24, nr 47 (2016): 18–20, <https://doi.org/10.1016/j.rhm.2016.05.003>; Helena Castellà, *The Situation of Refugee Women in Europe, the Spanish State and Catalonia: Diagnosis and Gaps for Improvement*, Centre Maurice Coppieters Papers 1 (2017), 11–17; Melika Taheri i in., „The Impacts of Gender-Specific Traumatic Events on Refugee Women’s Psychological Wellbeing: A Scoping Review Protocol”, *Millennium – Journal of Education, Technologies, and Health* 2, nr 18 (2022): 77–78, <https://doi.org/10.29352/MILL0218.26621>.
  - 5 Krystyna Słany i in., „How to Live as a Refugee? Anchoring of the Ukrainian Female Refugees in the Labour Market through Activities of State Institutions and Non-formal Organisations in the Case Study of Krakow”, *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny* 50, nr 2 (2024): 77, <https://doi.org/10.4467/25444972smpp.24.001.19599>.
  - 6 Hennebry i Petrozziello, „Closing the Gap?”, 2.
  - 7 Iwona Burkacka, „Monoparentalność, wielorodzina i rodzina zrekonstruowana: Współczesne nazwy modeli życia rodzinnego”, *Artes Humanae* 2 (luty 2018): 74, <https://doi.org/10.17951/arte.2017.2.61>.
  - 8 Tomasz Szlendak, *Socjologia rodziny: Ewolucja, historia, zróżnicowanie*, Socjologia (Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015), 135.

ność jest pojmowana w socjologii jako świat intersubiektywny, „tu i teraz”, rutyna, rzeczywistość<sup>9</sup>. Składa się ze zdarzeń społecznych w różnych kontekstach społecznych i lokalizacjach<sup>10</sup>, które dają poczucie stabilności i porządku. Wojna jako doświadczenie graniczne powoduje dezintegrację dotychczasowego porządku życia codziennego, wprowadzając chaos, lęk oraz poczucie zagrożenia. To, co wcześniej oswojone, traci swoje znaczenie. Wojna zmusza jednostkę nie tylko do migracji w celu ochrony życia swojego i najbliższych oraz do ponownej organizacji codzienności, lecz również do redefinicji własnej tożsamości. Według Petera Bergera i Thomasa Luckmanna: „życie codzienne dzieli się na sfery, które są ujmowane w sposób zrutynizowany oraz takie, które stwarzają mi problemy”<sup>11</sup>. W niniejszym artykule interesują nas problemy, z którymi borykają się w swojej codzienności samotne ukraińskie matki funkcjonujące w określonych kontekstach społecznych, instytucjonalnych i kulturowych. Problemy są rozumiane jako sytuacje, w których „coś nie przebiega tak, jak powinno lub tak, jakby ktoś chciał i wymagane jest działanie mające spowodować zmianę tego stanu”<sup>12</sup>. W przypadku matek – uchodźczyń codzienność bywa naznaczona koniecznością redefinicji ról społecznych<sup>13</sup>, adaptacji do zmieniających się warunków życia oraz radzenia sobie z ograniczeniami wynikającymi z sytuacji migracyjnej. Nierzadko dochodzi również do konfliktu ról i napięć w pełnionych rolach społecznych<sup>14</sup>. Poprzez strategie adaptacyjne rozumiemy natomiast rozwiązania mające na celu radzenie sobie z występującymi problemami życia codziennego.

## 1. Ukraińscy uchodźcy w Polsce – system wsparcia, problemy i wyzwania

Od momentu wybuchu pełnoskalowej wojny w lutym 2022 roku do kwietnia 2026 roku odnotowano ponad 28 milionów przekroczeń granicy z Ukrainy do Polski. Spośród ponad 5 milionów uchodźców, którzy w Europie otrzymali tymczasową ochronę,

---

9 Peter L. Berger i Thomas Luckmann, *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*, tłum. Józef Niżnik, Biblioteka Myśli Współczesnej (Państwowy Instytut Wydawniczy, 1983), 54–55.

10 Piotr Sztompka, *Socjologia: Wykłady o społeczeństwie*, 3 wyd. (Znak Horyzont, 2021), 61–67.

11 Berger i Luckmann, *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*, 56.

12 „Problem”, Wielki słownik języka polskiego, dostęp 14 stycznia 2026, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/4643/problem/4154943/ze-zdrowiem>.

13 Por. Erving Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego*, tłum. Helena Śpiewak i Paweł Śpiewak, Biblioteka Myśli Współczesnej (Państwowy Instytut Wydawniczy, 1995), 112–120.

14 Por. Robert King Merton, *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*, 2 wyd., tłum. Ewa T. Morawska i Jerzy Wertenstein-Żuławski, Biblioteka Socjologiczna (Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002), 410–424.

niemal 1 milion przebywa w Polsce. Wśród nich 90% stanowią kobiety i dzieci<sup>15</sup>. Takie proporcje wskazują na wyraźną feminizację migracji, co czyni ją szczególnie interesującym polem badawczym pod kątem różnorodności doświadczeń przybyłych kobiet. Niniejszy artykuł uzupełnia tym samym lukę w literaturze przedmiotu dotyczącej sfeminizowanej migracji przymusowej.

Do Polski przyjechały przede wszystkim kobiety z dziećmi, w większości w młodym wieku, legitymujące się wyższym wykształceniem, mieszkanki dużych miast, dobrze lub bardzo dobrze oceniające swoją sytuację materialną przed wojną. Są to reprezentantki klasy średniej wyposażone w kapitał kulturowy, ekonomiczny i społeczny. Może je zatem cechować mobilność, otwartość na nowe doświadczenia, większa tolerancja zmienności<sup>16</sup>. Wypada jednak pamiętać, że z jednej strony w warunkach wojny uchodźczynie stanowią wyjątkowo wrażliwą grupę społeczną, która znajduje się w stanie ciągłego niepokoju i żyje w permanentnej niepewności, z drugiej zaś, że świadomość i konstruktywna rewizja systemu wartości wywołana tragedią wojny, mogą przyczynić się do rozwoju jednostki, przejścia na jakościowo nowy, wyższy poziom rozwoju osobistego. W nowej rzeczywistości społecznej kobiety ukraińskie rozwijają nowe role społeczne<sup>17</sup>. Uczą się nowych sposobów funkcjonowania w odmiennych warunkach społeczno-kulturowych i ekonomicznych oraz nabywają kompetencje sprzyjające większej samodzielności i sprawczości. Doświadczenie migracji przymusowej, mimo swojego traumatycznego charakteru, może prowadzić do wzmocnienia ich odporności psychicznej, przewartościowania dotychczasowych priorytetów oraz budowania nowych strategii radzenia sobie z trudnościami.

Ważną rolę w procesie wsparcia Ukraińców odegrały zarówno działania państwa polskiego, jak i zaangażowanie społeczeństwa obywatelskiego. W ciągu pierwszych trzech miesięcy trwania wojny w pomoc na rzecz uchodźców zaangażowało się 77% Polaków. Szacowana kwota prywatnych wydatków na ten cel w badanym okresie mogła wynieść 9–10 mld zł (tj. 0,34–0,38% PKB)<sup>18</sup>. Wszechstronnego wsparcia na masową

15 Biuro UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce, „Wspieramy rodziny, które uciekły przed konfliktem zbrojnym i prawa każdego dziecka w Polsce”, UNICEF, dostęp 8 grudnia 2025, ht [tps://www.unicef.org/eca/pl/polska](https://www.unicef.org/eca/pl/polska).

16 Piotr Długosz i in., *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość* (Academicon, 2022), 6–7; Piotr Długosz i Dominika Izdebska-Długosz, *Uchodźczynie wojenne z Ukrainy: Dwa lata od inwazji* (Academicon, 2024), 140, <https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833110>.

17 Olga Kuzmuk, „Ukrainian Refugee Women’s Experiences in Poland in the First Months of Russian Invasion: A Qualitative Account”, *European Societies* 26, nr 2 (2024): 503–507, <https://doi.org/10.1080/14616696.2024.2351595>.

18 Łukasz Baszczak i in., *Pomoc polskiego społeczeństwa dla uchodźców z Ukrainy* (Polski Instytut Ekonomiczny, 2022), 4–5.

skalę udzielały również organizacje pozarządowe. Oferowały one pomoc materialną (obejmującą zbiórki rzeczy i środków finansowych), zapewniały noclegi oraz pomoc w znalezieniu zakwaterowania, a także wsparcie językowe i w zakresie tłumaczeń. Zajmowały się poszukiwaniem osób i łączeniem rodzin, udzielały informacji, zapewniały pomoc medyczną i psychologiczną oraz doradztwo prawne. Organizowały naukę języka polskiego, pomoc w znalezieniu pracy i podnoszeniu kwalifikacji zawodowych, prowadziły zajęcia dla dzieci i młodzieży oraz szeroko rozumiane działania integracyjne<sup>19</sup>. Kluczowym aktem regulującym pobyt uchodźców wojennych była Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa<sup>20</sup>. Na jej mocy mieli oni prawo do: legalnego pobytu na terytorium Polski, legalnej pracy i prowadzenia działalności gospodarczej, opieki medycznej, edukacji, świadczeń (m.in.: rodzinnych, 500 plus<sup>21</sup>, z tytułu pomocy społecznej, jednorazowej pomocy materialnej w wysokości 300 zł, „Dobry Start”), wsparcia w zakwaterowaniu i wyżywieniu, bezpłatnej pomocy psychologicznej i nauki języka polskiego. Z czasem jednak działania państwa zmierzały do stopniowego ograniczania Ukraińcom pomocy instytucjonalnej na rzecz ich aktywizacji społeczno-zawodowej oraz usamodzielniania się. W marcu 2026 roku w życie weszły nowe przepisy wygaszające specustawę przy jednoczesnym zachowaniu ochrony tymczasowej dla uchodźców do 4 marca 2027 roku<sup>22</sup>.

W literaturze przedmiotu wskazuje się na wielowymiarowe problemy o charakterze psychologicznym, społecznym i ekonomicznym, z którymi borykają się Ukraińcy mieszkający w Polsce. Do najpoważniejszych należą konsekwencje traumy wojennej – wyniki badań empirycznych pokazują wysoką skalę występowania depresji, zaburzeń lękowych, zespołu stresu pourazowego (PTSD), dystresu psychicznego oraz generalnie obniżonego dobrostanu psychicznego<sup>23</sup>.

---

19 Beata Charycka i in., *Kiedy praca w kryzysie staje się codziennością: Lokalne organizacje społeczne wspierające uchodźców w Polsce; Raport z badań 2024* (Stowarzyszenie Klon/Jawor, 2024), 23.

20 Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa, tekst jednolity, Dz.U. 2022, poz. 583, dostęp 15 maja 2026, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220000583>.

21 Od 1 stycznia 2024 roku jest to 800 plus. We wrześniu 2024 roku wypłacanie świadczenia „800 plus” oraz „Dobry Start” połączono z obowiązkiem edukacji ukraińskich dzieci w polskich przedszkolach i szkołach.

22 „Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy wygaszającej rozwiązania specustawy ukraińskiej”, Gov.pl, dostęp 26 maja 2026, <https://www.gov.pl/web/mswia/rada-ministrow-przyjela-projekt-ustawy-wygaszajacej-rozwiazania-specustawy-ukrainskiej>.

23 Piotr Długosz, „War Trauma and Strategies for Coping with Stress Among Ukrainian Refugees Staying in Poland”, *Journal of Migration and Health* 8 (2023): 1, <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>; Paul Leseman i in., „Psychological Well-Being of Ukrainian Refugee Mothers and

Uchodźcy doświadczają również licznych trudności na rynku pracy, takich jak: deklaszacja społeczna związana z utratą dotychczasowej pozycji społecznej i prestiżu; deprecjacja kwalifikacji, polegająca na wykonywaniu prac prostych, poniżej posiadanych kwalifikacji i umiejętności; problemy z nostryfikacją dyplomów oraz niestabilne warunki zatrudnienia i zaniżone wynagrodzenia. Sytuację tę pogłębiają problemy finansowe związane z niskimi dochodami, koniecznością spłaty zobowiązań (np. kredytów mieszkaniowych) na Ukrainie oraz wspieraniem pozostających tam członków rodzin. Dodatkowym obciążeniem są problemy mieszkaniowe, wynikające z wysokich kosztów najmu oraz ograniczonej dostępności mieszkań dla Ukraińców. Na funkcjonowanie uchodźców negatywnie wpływają także problemy komunikacyjne wynikające ze słabej znajomości języka polskiego, trudności związane z opieką nad małymi dziećmi, które ograniczają ich aktywność zawodową oraz zmiany w relacjach rodzinnych, w tym separacje i rozwody. Te ostatnie mogą prowadzić do długofalowych konsekwencji psychicznych, takich jak: pogłębianie się zaburzeń lękowych, depresji, bezsenności i objawów stresu pourazowego<sup>24</sup>. Wyniki badań ankietowych realizowanych w 2022 roku w województwie warmińsko-mazurskim na próbie 276 uchodźców ujawniły główne problemy, z którymi się wówczas borykali. Najczęściej (niemalże 44% osób) wskazywano na problemy finansowe. W drugiej kolejności wymieniano problemy językowe i trudności w rozumieniu języka polskiego (około 38% respondentów). Jako trzecie pod względem liczebności występowania, pojawiały się problemy zdrowotne i dostęp do lekarzy specjalistów (30% respondentów). Do problemów psychologicznych związanych z traumatycznymi przeżyciami wojennymi przyznawał

---

Their Preschool Children in Poland: The SPYNKA Early Education and Care Program”, *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo* 67, nr 1 (2025): 109–111, <https://doi.org/10.71358/cns.2638>.

- 24 Iza Chmielewska-Kalińska i in., *Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce – wpływ pandemii i wojny na charakter migracji w Polsce: Raport z badania ankietowego* (Departament Statystyki, 2023), 13–21, 27–30; Radosław Zyzik i in., *Uchodźcy z Ukrainy na polskim rynku pracy: Możliwości i przeszkody* (Polski Instytut Ekonomiczny, 2023), 16–23; Anna Kopczak-Wirga i in., „Z dala od domu: Rozważania na temat wpływu migracji i uchodźstwa na relacje rodzinne na przykładzie ukraińskich rodzin przebywających w Polsce”, *Family Forum* 13 (2024): 546–549, <https://doi.org/10.25167/ff/4959>; Beata Dudek i in., *Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce w 2024 r. Raport z badania ankietowego* (Departament Statystyki, 2024), 15–31; Zdzisława Janowska, „Matki ukraińskie w Polsce: Nowe wyzwania dla polityki społecznej”, *Polityka Społeczna* 601, nr. 5–6 (2024): 2–3, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6492>; Elżbieta Subocz i in., „Sytuacja życiowa uchodźców wojennych z Ukrainy: Badania w województwie warmińsko-mazurskim”, *Polityka Społeczna* 601, nr. 5–6 (2024): 28–36, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6496>; Długosz i Izdebska-Długosz, *Uchodźczynie wojenne z Ukrainy*, 51, 88–89; Magdalena Sternicka-Kowalska i Elżbieta Subocz, *Uchodźcy wojenni z Ukrainy w województwie warmińsko-mazurskim: Problemy, system i źródła wsparcia* (Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, 2025), 74–78.

się co piąty badany (19,9%), zaś problemy zawodowe deklarował co szósty badany (17,7%)<sup>25</sup>. Wyniki te pokazują, że największe wyzwania dla respondentów miały charakter ekonomiczny, językowy, zdrowotny i psychospołeczny, co wskazuje na potrzebę kompleksowego wsparcia integracyjnego.

## 2. Metodologia badań własnych

W artykule prezentujemy wybrane wyniki zogniskowanego wywiadu grupowego (tzw. fokusa) zrealizowanego w grudniu 2025 roku w gronie 7 samotnych matek – uchodźczyń z Ukrainy, które po wybuchu pełnoskalowej wojny znalazły schronienie w Olsztynie. Badanie miało charakter jakościowy i eksploracyjny. Jego celem była rekonstrukcja doświadczeń i sposobów interpretowania codzienności przez badane kobiety.

Dobór próby badawczej miał charakter celowy, co uniemożliwia formułowanie wniosków na całą populację ukraińskich uchodźczyń przebywających w Polsce i był podporządkowany przyjętej strategii badań jakościowych oraz specyfice problematyki badawczej. Włączenie do badania kobiet posiadających doświadczenie samotnego macierzyństwa, przymusowej migracji oraz wychowywania dzieci w warunkach uchodźstwa umożliwiło koncentrację na pogłębionej analizie codziennych praktyk, problemów i strategii adaptacyjnych. Liczebność próby była zgodna z metodologicznymi założeniami wywiadu fokusowego, zakładającego udział niewielkiej grupy uczestników.

Wykorzystanie techniki wywiadów (zarówno indywidualnych, jak i grupowych) z założenia daje możliwość głębszego zrozumienia analizowanych problemów i zjawisk społecznych. Postawy i zachowania rozmówców można lepiej zaobserwować w ich naturalnym otoczeniu, w przeciwieństwie do nieco sztucznych warunków badań sondażowych<sup>26</sup>. W przypadku wywiadu fokusowego obecność innych uczestników może też działać w sposób „oczyszczający” i prowokować do opowiadania o różnych dylematach, których doświadczają. W takich warunkach łatwiejsza staje się szczerza wymiana poglądów<sup>27</sup>. Zastosowanie wywiadu fokusowego miało więc na celu możliwość uchwycenia nie tylko indywidualnych doświadczeń badanych, ale również

---

25 Sternicka-Kowalska i Subocz, *Uchodźcy wojenni z Ukrainy w województwie warmińsko-mazurskim*, 68.

26 Earl R. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, tłum. Witold Betkiewicz i Agnieszka Dudzińska (Wydawnictwo Naukowe PWN, 2003), 310, 330.

27 Paweł Orzechowski, *Badania fokusowe jako laboratorium wiedzy o społeczeństwie: Zogniskowany wywiad grupowy w społecznościach zróżnicowanych kulturowo* (Nomos, 2021), 24.

dynamiki wspólnego konstruowania znaczeń, a także wzajemnego odnoszenia się do przeżyć związanych z uchodźstwem, samotnym macierzyństwem oraz funkcjonowaniem w społeczeństwie przyjmującym.

Respondentki zostały wytypowane do udziału w badaniu przez Fundację „Dwa Skrzydła UA”. Fundacja została założona przez uchodźczynie w 2022 roku i prowadzi działania skoncentrowane m.in. na: wsparciu społecznym i integracji społecznej Ukraińców, pomocy psychologicznej, edukacji dzieci, młodzieży i dorosłych oraz podtrzymywaniu i rozwijaniu ukraińskiej kultury i tożsamości narodowej. Zaangażowanie fundacji w proces rekrutacji miało na celu dotarcie do osób spełniających określone kryteria badawcze (tj. samotne macierzyństwo, posiadanie dzieci w wieku przedszkolno-szkolnym oraz status uchodźcy). Taki sposób doboru uczestniczek wywiadu był istotny ze względu na wrażliwy charakter badań oraz przeżycia respondentek związane z wojną, przymusową migracją i samotnym rodzicielstwem.

Badane kobiety tworzyły względnie homogeniczną grupę pod względem cech istotnych z punktu widzenia problematyki badawczej, co w przypadku badań fokusowych ma kluczowe znaczenie dla dynamiki dyskusji oraz możliwości konfrontowania podobnych sytuacji życiowych. Jednocześnie respondentki różniły się pod względem wieku, poziomu wykształcenia, sytuacji rodzinnej i zawodowej, liczby potomstwa, czasu pobytu w Polsce czy indywidualnych trajektorii migracyjnych, co niewątpliwie wzbogaciło materiał badawczy o zróżnicowane perspektywy<sup>28</sup>.

Szczegółowe problemy badawcze koncentrowały się m.in. na następujących kwestiach:

1. W jaki sposób samotnie matki – uchodźczynie radzą sobie na co dzień po niemalże 4 latach od wybuchu pełnoskalowej wojny? Jakie strategie stosują, żeby godzić pracę zawodową, opiekę nad dziećmi, obowiązki domowe?
2. Co ich zdaniem jest najtrudniejsze w wychowywaniu dzieci w sytuacji uchodźstwa? W jaki sposób zmieniła się rola matki?
3. Z jakich rozwiązań korzystają w zakresie pozaszkolnej opieki nad dziećmi (światlica, półkolonie, pomoc koleżeńska)?
4. Czy dzieci pomagają im w różnych sprawach wchodząc w role dorosłych?

Za potencjalne ograniczenie badania można uznać fakt prowadzenia wywiadu w języku polskim, który nie był językiem ojczystym uczestniczek. Mogło to wpływać na

---

28 Badane kobiety były w wieku od 30 do 45 lat, posiadały od 1 do 3 dzieci i przebywały w Polsce od ok. 3 do 4 lat. Czwórka z nich legitymowała się wyższym wykształceniem, pozostałe średnim. Jedna z rozmówczyń straciła męża podczas wojny. W celu zapewnienia anonimowości respondentek, cytując ich wypowiedzi nie podajemy ani imion, ani innych cech społeczno-demograficznych, które mogłyby ułatwić ich identyfikację.

sposób formułowania wypowiedzi czy poziom szczegółowości narracji. Jednocześnie większość respondentek deklarowała znajomość języka polskiego na poziomie komunikatywnym. W przypadku jednej z rozmówczyń korzystano z pomocy tłumaczki<sup>29</sup>. Uzyskany materiał empiryczny został poddany analizie przy wykorzystaniu programu QDA Miner. Dane zostały zakodowane i uporządkowane w kategorii analityczne, co umożliwiło utworzenie hierarchicznego drzewa kodów oraz analizę wybranych wątków pojawiających się w narracjach uczestniczek badania.

### 3. Wybrane wyniki badań

W przypadku ukraińskich uchodźców obserwuje się zmiany w strukturach rodzinnych (wynikające z separacji członków rodziny od siebie) oraz zmiany w koncepcjach kobiecości i męskości (transformacja ról społecznych – samotne rodzicielstwo, wchodzenie kobiety w role męskie, rodzina wirtualna itd.)<sup>30</sup>. Proces uchodźstwa dla naszych rozmówczyń od początku był nie tylko logistycznym wyzwaniem, ale przede wszystkim troską o bezpieczeństwo własne i dzieci. Cztery lata przymusowej migracji umożliwiły im wypracowanie strategii adaptacyjnych i względnie sprawne funkcjonowanie w polskiej rzeczywistości, jednak budowanie poczucia stabilności wiąże się z intensywnym wysiłkiem ponoszonym każdego dnia. W narracjach matek uczestniczących w fokusie, wychowywanie dzieci w sytuacji uchodźstwa wiąże się z wieloma trudnościami i jawi się jako doświadczenie permanentnej odpowiedzialności. W efekcie prowadzi to do głębokiej redefinicji roli macierzyńskiej, którą można ująć w postaci kilku kategorii charakteryzowanych poniżej i ilustrowanych przykładowymi wypowiedziami rozmówczyń.

#### 3.1. „Bycie wszystkim” – macierzyństwo jako doświadczenie strukturalnego przeciążenia

Badane matki opisują siebie między innymi jako jednoosobowe zaplecze opiekuńcze, wychowawcze, organizacyjne i emocjonalne, pozbawione wsparcia sieci rodzinnej i nierzadko wsparcia systemowego. W tym kontekście używają metafory „bycia wszystkim”, która dobrze oddaje doświadczaną przez nich sytuację strukturalnego przeciąże-

---

29 Wywiad trwał 1 h i 45 min. Rozmowa przebiegała w swobodnej atmosferze. W spotkaniu nie uczestniczyły przedstawicielki Zarządu Fundacji „Dwa Skrzydła UA”, co miało na celu ograniczenie potencjalnego wpływu zależności instytucjonalnych na przebieg badania oraz zminimalizowanie poczucia presji wśród respondentek.

30 Yuliya Byelikova, „Challenges of Ukrainian Refugees in Germany: Resources for Women’s Empowerment”, *Migration and Diversity* 3, nr 1 (2024): 53–54, <https://doi.org/10.33182/md.v3i1.3221>.

nia. Matki przestają bowiem pełnić jedną z ról w systemie rodzinnym, a stają się całym tym systemem. Nieobecność podstawowych mechanizmów wsparcia w naturalnych warunkach realizowanych przez ojca, babcię, dziadków czy dalszych krewnych powoduje, że kobiety przejmują jednocześnie całokształt zadań bez realnej możliwości ich delegowania na inne osoby. W tej perspektywie macierzyństwo na uchodźstwie przybiera formę nieprzerwanej gotowości, w której nie istnieje przestrzeń na odpoczynek czy choćby chwilowe zawieszenie odpowiedzialności.

*Nie ma babci obok. Nie ma ojca. [R5]<sup>31</sup>*

*Chodzi o to, że nie mamy żadnej pomocy w ogóle. Że jak jest matka samotna, to ona opiekuje się wszystkim [...]. Ona jest kierowcą, kucharzem, nie wiem, nauczycielką. Wszystkim jest dla dziecka, ale nie ma nawet czasu dla siebie, no bo po prostu zmęczona jest. [R6]*

Doświadczenie „bycia wszystkim” nie rozgrywa się wyłącznie w obrębie rodziny. Badane kobiety nie funkcjonują tylko w roli matek, ale też pracownic – jedynych żywicieli rodzin, a nierzadko też studentek, uczestniczek kursów, szkoleń, najemców mieszkań i innych. We wszystkich tych rolach napotykać na specyficzne dla uchodźców problemy, jednak w ich przypadku są one ściśle związane i wzmacniane przez kontekst życia rodzinnego. W sferze zawodowej rozmówczynie podkreślały trudność pogodzenia pracy z opieką nad dziećmi. Zmienne grafiki, umowy cywilnoprawne pozbawione płatnych przerw, problematyczne dojazdy do miejsca zatrudnienia czy prace fizyczne uniemożliwiające bieżący kontakt z dzieckiem sprawiają, że aktywność zawodowa odbywa się kosztem stabilności rodzinnej. W tej sytuacji macierzyństwo bywa odczytywane jako czynnik ryzyka na rynku pracy, gdyż bywa uzależnione od tego, czy danego dnia uda się zapewnić dziecku opiekę.

*[...] Jak nam dać możliwość pracować, to my będziemy pracować, tyle jak trzeba, ale właśnie te dzieci. [R2]*

*Kiedyś ja pracowałam [...] miesiąc w Intermarche. To tam też na zmiany, to wtedy moja matka dzwoniła do syna o szóstej [...] żeby on wstał do szkoły, bo ja nie mam, nie mam prawa korzystania z telefonu [...]. [R5]*

Równoległe ujawniają się trudności finansowe i mieszkaniowe. Problematiczne jest samo wynajęcie mieszkania, a wysokie koszty najmu ponoszone w pojedynkę powodują pozbawienie budżetu rodzinnego bufora bezpieczeństwa. Niniejsze ustalenia

---

31 W nawiasie podano numer rozmówczynie. W tekście zamieszczono oryginalne wypowiedzi respondentek (w tym łamaną polszczyznę).

wpisują się w szersze obserwacje dotyczące ekonomicznego wymiaru adaptacji społecznej migrantek przymusowych w społeczeństwie przyjmującym<sup>32</sup>. Dodatkowo każda przerwa w pracy – chorobowa czy wynikająca z braku opieki nad dzieckiem – również oznacza realne zagrożenie utraty części dochodu. Wszystko to generuje stałe poczucie zagrożenia.

*Ty nigdy nie możesz zaplanować życia. A muszę za coś utrzymywać rodzinę, nie? Wynajmować mieszkanie 2,5 tysiąca [...]. No ubezpieczyć syna też i rośnie dziecko – okazało, że je też dużo, jak to jest chłopiec, nie? [R5]*

*[...] kiedy szukałam mieszkania, no to jak dzwoniłam i [...] słyszą tylko, że ja jestem Ukrainką – a to przepraszam, do widzenia. To jest, był pierwszy problem. Drugi problem, że oni chcieli tylko najem okazjonalny. To też jest niemożliwe. No trzecią rzeczą [...] Jeżeli ty jesteś samotną matką tutaj, masz tutaj dwoje dzieci, czy dasz radę w ogóle wynajmować mieszkanie? A gdzie pracujesz? A ja chcę zadzwonić do szefa albo jeszcze coś. No coś takiego. I ja nie mogłam sobie znaleźć mieszkania [...]. [R6]*

*A ja mam umowę zlecenia i to... W maju brać wolny cały miesiąc [...]. I dobra, że w pracy to dali mnie w tą miesiąc, a nie zwolnili, ale z inny miesiąc, to ja już zaczęła bez pieniondzy. [R4]*

Szczególne znaczenia nabiera tu także dostępność opieki instytucjonalnej, której ograniczenia uczestniczki badań silnie akcentowały. Świetlice, które działają jedynie w wyznaczonych godzinach, kosztowne i krótkotrwałe półkolonie oraz przerwy wakacyjne tworzą okresy luki opiekuńczej.

*I mnie duża dotyka problema, problema kanikuł. [R4]*

*No właśnie. Jest dwa miesiące wolnego u dzieci w szkole i można im kupić tylko ten tydzień za pieniędzy, a w innym czasie, to nie ma opieki nad dzieckiem. [R6]*

*No tak. Właśnie świetlice nie pracują. [R5]*

*Półkolonie są bardzo drogie i po prostu my jako samotne matki [...] no to nie stać, żeby co tydzień oddawać dziecko do półkolonii. [R6]*

Istotnym obciążeniem pozostaje także niestabilność regulacji prawnych. Rozmówczynie wielokrotnie wskazywały na poczucie prawnej niepewności co do statusu uchodźcy w Polsce. Przekłada się to w sposób istotny na niemożność planowania przyszłości i wzmacnia poczucie zawieszenia. „No właśnie to największy problem, bo nie wiemy po prostu na jakiej podstawie my tu przebywamy i co będzie za miesiąc. Nie możemy nic planować...” [R2].

---

32 Zob. Sternicka-Kowalska i Subocz, *Uchodźcy wojenni z Ukrainy w województwie warmińsko-mazurskim*, 71–73.

Brak nieformalnego wsparcia, niedostateczna elastyczność instytucji czy niejasne przepisy prawne powodują, że problemy ekonomiczne, mieszkaniowe i opiekuńcze wzajemnie się przenikają. Macierzyństwo w tej perspektywie oznacza zatem „bycie wszystkim”, ale też radzenie sobie ze wszystkim w niestabilnych warunkach, w których dodatkowo każde potknięcie może mieć złożone konsekwencje finansowe oraz w zakresie relacji z dziećmi. W efekcie opieka nad potomstwem staje się osią, wokół której organizuje się całą rzeczywistość i podejmuje decyzje.

### 3.2. „Niewystarczające matki” – macierzyństwo jako deficyt czasu

Kategoria „braku czasu” stale powraca w narracjach badanych matek. Należy podkreślić, że jest to problem wielowymiarowy – nie tylko organizacyjny, ale też relacyjny czy wręcz moralny. W wymiarze organizacyjnym oznacza przede wszystkim permanentny brak czasu, który jest spowodowany przeciążeniem obowiązkami. Na co dzień przypomina to operację logistyczną, bez przerw, wymagającą zsynchronizowania czasu instytucji (praca, przedszkole, szkoła, autobus), bez miejsca na margines błędu. *„Kiedy ja [...] nie zdążę z dojazdem na bus, to ja muszę odbierać ostatnia swoje dziecko z przedszkola”* [R4].

Z kolei wymiary relacyjny i moralny wiążą się z takimi zagadnieniami jak brak czasu spędzanego z dzieckiem i jego jakość, poczucie bycia nie dość „wystarczającą matką”. Nieustanny konflikt między czasem poświęcanym na obowiązki a tym poświęcanym dziecku powoduje, że macierzyństwo zostaje sprowadzone w istocie do resztek czasu, co rodzi frustrację i poczucie straty, zarówno po stronie matek, jak i niewątpliwie dzieci. W konsekwencji wpływa też na wzajemne relacje.

*To jest taka umiejętność – organizacja czasu od samego rana do wieczora [...], żeby wcisnąć wszystko – pracę, przedszkola, jakieś nie wiem, wyjście na powietrze z dzieckiem.* [R6]

*[...] wstała o czwartej tam, przyszła po 8 godzin ciężkiej, bardzo ciężkiej pracy, poszła spać. On przyszedł, on śpi, a ja już wstaję [...], kolejna zmiana i tak było miesiąc. No ja myślałam, że zwariujemy po prostu, że ja po prostu, ja go nie widziałam. To też bardzo odbija się na tych relacjach też matki z dzieckiem.* [R5]

Matka – uchodźczyni, mimo że jest główną koordynatorką życia, nie jest więc nigdy „wystarczająca” – zawsze komuś zabiera: dziecku, pracy, sobie. Brak czasu oznacza deficyt fizycznego odpoczynku oraz niemożność symbolicznego „wyłączenia się” z pełnionych ról, w tym głównie roli matki. W przypadku badanych kobiet doświadczenie braku czasu dla siebie zaznacza się szczególnie wyraźnie. *„A był taki period, że pracowałam non stop. Ja nie miałam żadnego dnia wolnego”* [R5].

### 3.3. Macierzyństwo jako odpowiedzialność emocjonalna i doświadczenie bezsilności

W narracjach badanych kobiet silnie wybrzmiewa wątek odpowiedzialności za kondycję psychiczną i emocjonalną swoich dzieci. Nie jest ona wyłącznie naturalną troską wychowawczą, lecz także reakcją na realną sytuację straty i destabilizacji, jakiej wspólnie doświadczają. Matki czują się odpowiedzialne za poczucie bezpieczeństwa potomstwa i rozumieją, że w zaistniałych okolicznościach stały się dla niego jedynym stałym punktem odniesienia. Towarzyszy temu głęboka świadomość, że dzieci odczuwają na swój sposób brak stabilizacji. Niepewność dorosłych (ekonomiczna, mieszkaniowa, prawna) w powiązaniu z przeżywaniem losów rodzin pozostałych w dotkniętej wojną ojczyźnie przenikają relacje rodzinne, stając się stałym elementem domowej atmosfery.

*Oni to odczuwają po prostu, bo my nie wiemy, co będzie i te dziecko, no też. [R2]*

*[...] codziennie dostajesz takie wiadomości przez telefon – ten, ten, tam, tego nie ma, tego nie ma. No i mam mamę, która codziennie rano pod telefonem – czy żyje czy nie? [R5]*

Szczególnie bolesnym wątkiem, który wybrzmiał w trakcie wywiadu, jest poczucie utraty wpływu wychowawczego, doświadczenie bezsilności, zwłaszcza wobec dorastających już dzieci. Wojna, rozłąka z ojcem i migracja zostają tu wpisane w biografie rozwojowe potomstwa jako czas „pustki”. Jedną z matek opisuje tę sytuację w kategoriach utraconego kontaktu i kontroli, których nie da się już odzyskać.

*Ja myślę, że to, na przykład ja teraz patrzę na syna, że nie wiem nawet, jak to mówiąc, brak mi tej styczności z nim. [...]. Te cztery lata, to jakaś pustka. I co, no i teraz, to jakby ja nie mam na niego żadnego wpływu [...]. On, to jak coś powie, to takie będzie, no. I nie ma wzorców, na przykład ojca [...]. [R5].*

Inna kwestia, to poczucie winy związane z koniecznością korzystania z różnych form opieki zastępczej. Powierzenie dziecka koleżance, pozostawianie go dłużej w przedszkolu lub świetlicy są przez badane matki interpretowane jako potencjalne źródło emocjonalnej szkody. Pojawiają się obawy, że dziecko może czuć się niepotrzebne lub mniej istotne niż praca czy inne obowiązki, co prowadzi do nieustannego napięcia moralnego.

*[...] oprócz tego, że ty nie masz czasu na swoje dziecko, jeszcze oddajesz jego do obcej [...] osoby. Czyli dziecko może się, siebie czuć jak, jakoś psychologicznie inaczej, że matka nie spędza ze mną czasu. A jeszcze w jakiś czas wolny, na przykład jak dziecko nie rozumie, że matka idzie dorabiać, tam na sprzątanie, oddaje dziecko do koleżanki [...]. I wtedy dziecko też rozumie, że – czy ja jestem niepotrzebne, czy tam, no.... [R6].*

W efekcie macierzyństwo na uchodźstwie ponownie jest przeżywane jako rola, w której trudno osiągnąć poczucie wystarczalności. Narracje respondentek wpisują się w wyniki badań nad macierzyństwem migracyjnym. Zwraca się w nich uwagę, że migracja w sposób istotny wzmacnia złożone oraz ambiwalentne emocje związane z realizowaniem roli matki<sup>33</sup>. Mimo wysiłku wkładanego w próby zapewnienia bezpieczeństwa materialnego i w organizację codziennego życia, matki mierzą się z przekonaniem, że emocjonalnie nie da się ochronić dzieci przed skutkami wojny.

### 3.4. Strategie adaptacyjne uchodźczych matek

W kontekście strategii adaptacyjnych w literaturze przedmiotu podejmowana jest zwykle kwestia adaptacji uchodźców do nowej rzeczywistości kulturowej<sup>34</sup>. Relatywnie rzadko pisze się o ich strategiach radzenia sobie ze zwykłymi problemami życia codziennego. W obliczu opisanych wcześniej trudności: braku wsparcia rodziny w zakresie opieki nad potomstwem, ograniczeń instytucjonalnych, presji ekonomicznej, ukraińskie matki wypracowują różnorodne sposoby radzenia sobie w organizowaniu codzienności. Są one często bliższe strategiom przetrwania aniżeli wyborem optymalnych rozwiązań, o czym świadczą sformułowania, jakie często pojawiają się w wypowiedziach badanych, takich jak: „nie ma wyjścia”, „muszę”, „nie ma z kim zostawić”, „wszędzie chodzę z dzieckiem”, „pracowałam non stop”.

#### 3.4.1. Strategie ekonomiczno-organizacyjne

Sposoby działania podejmowane w tym obszarze wiążą się przede wszystkim z koniecznością zabezpieczenia finansowego rodziny i związaną z tym organizacją aktywności zawodowej. Matki podejmują w tym celu nierzadko pracę wieloletową, pracując w weekendy, wykonują dodatkowe zlecenia, także w formie nieformalnego zatrudnienia. Budżet domowy bywa więc łątany poprzez dywersyfikację źródeł zarobkowania.

*Ja na przykład, oprócz tej swojej stałej pracy, którą mam, to zawsze szukam jakąś dodatkową. I to jest ogólnie sprzątanie. Wszędzie. Widzę ogłoszenie, dzwonię,*

33 Raquel Herrero-Arias i in., „The Emotional Journey of Motherhood in Migration: The Case of Southern European Mothers in Norway”, *Migration Studies* 9, nr 3 (kwiecień 2020): 1234, <https://doi.org/10.1093/migration/mnaa006>.

34 Zob. m.in.: Irena Androszczuk i Roman Szymon Androszczuk, „Strategie adaptacji kulturowej uchodźców z Ukrainy w Polsce: Aspekt teoretyczny”, *Edukacja Zawodowa i Ustawiczna*, nr 9 (2025): 65–78, <https://doi.org/10.71358/ezu.2179>; Grzegorz Piekarski i in., „Strategie adaptacji kulturowej migrantów z Ukrainy: Doniesienie z badań pilotażowych w województwie pomorskim”, *Colloquium* 16, nr 3 (2025): 221–239, <https://doi.org/10.34813/47COLL2024>.

*idę. [...] Mam klientów [...]. Domy, biura, nie wiem, po sezonie umyć okien. Cokolwiek. [R6]*

*Ja też mieszkania chodzę sprzątać. [R7]*

Jednocześnie respondentki funkcjonują w stałym napięciu czasowym, balansując między godzinami pracy a rytmem funkcjonowania placówek opiekuńczych – szkół i przedszkoli. Codzienną praktyką stają się więc: negocjowanie grafików w pracy, rezygnacja z niektórych miejsc i form zatrudnienia czy opracowywanie specjalnej logistyki dojazdów. *„Dojazdu od firmy nie mam, bo mam indywidualny grafik pracy [...], bo mam małe dziecko. I w problemach w dojeździe to samo jest, bo agencja nie daje indywidualnego dojazdu, bo tam dwie zmiany [...]. A przedszkole otwarte od 6:30”.* [R4]

Istotnym i częstym elementem radzenia sobie jest również inwestowanie w przyszłą stabilność poprzez edukację i nostryfikację dyplomów, planowanie zapasowej ścieżki zawodowej. Warto podkreślić, że doszkalanie się ma charakter ryzykowny, ponieważ wiąże się z pogorszeniem sytuacji ekonomicznej w imię przyszłej jej poprawy, jak też odbywa się kosztem odpoczynku, relacji z dziećmi oraz zdrowia badanych.

*[...] ja mam trzy wyższe wykształcenia. Ja bym sobie w życiu nie pomyślała, że w okolicach pięćdziesiątki ja będę studiować, dorabiać w „Biedronce”, żeby potwierdzić swoje kwalifikacje. [...] Higienistka stomatologiczna – taki plan zapasowy. Bo ja zawsze muszę mieć plan zapasowy. [R2]*

*No albo [...], jak znów zaczęłam studiować, nie? No nie było stać mnie na te niestacjonarne [...]. Pracowałam przez 2 lata jako kucharka [...]. No i musiała pójść na te stacjonarne [...] studiowałam, pracowałam na pół etatu w jednej pracy, w weekend w drugiej pracy [...]. [R5]*

*[...] nie miała nostryfikacji, a poszła na te projekty, to dostała nostryfikację [...] To ja trochę tak życia zmieniła, to tak lepiej, bo do tego pracowała jako pomoc kuchenna. [R8]*

Generalnie wskazane strategie ekonomiczne pokazują ogromną determinację i sprawczość badanych kobiet, niemniej jednak generują poważne obciążenia. Obserwacje te są zbieżne m.in. z wynikami badań Olgi Kuzmuk, która w 2022 roku przeprowadziła wywiady indywidualne wśród 32 uchodźczyń z Ukrainy przebywających w Warszawie. Według ustaleń autorki dla wielu kobiet bycie uchodźcą oznacza codzienne pokonywanie przeszkód i podejmowanie ogromnych wysiłków, aby zapewnić sobie i swojemu potomstwu mniej lub bardziej godne warunki życia<sup>35</sup>.

---

35 Kuzmuk, „Ukrainian Refugee Women’s Experiences in Poland in the First Months of Russian Invasion”, 510.

### 3.4.2. Strategie rodzinnej mobilizacji i przyspieszonej samodzielności dzieci

W sytuacji braku opieki jednym ze stosowanych rozwiązań staje się dla matek integrowanie dziecka z przestrzenią ich pracy i obowiązków. Młodsze dzieci wszędzie im towarzyszą, adaptując się do tempa i rytmu ich życia. Brak czasu zmusza też do wykorzystywania każdej dostępnej chwili na wspólną aktywność. *„I wszędzie chodzę z dzieckiem. Moje dziecko wszędzie ze mną. Dokładnie. Taki sposób, no bo nie mam u kogo zostawić. Po przedszkolu jedziemy na zajęcia z polskiego, ona jedzie ze mną, wszędzie ze mną”*. [R6]

Skutkiem migracji (w tym uchodźstwa) rodzin może być także odwrócenie ról społecznych w rodzinie. Zakłada się, że stopień parentyfikacji (czyli przyjmowania przez nastolatków ról dorosłych poprzez zapewnianie rodzicom wsparcia instrumentalnego lub emocjonalnego) jest wyższy w rodzinach imigrantów niż w rodzinach niemigrujących. Częstym powodem parentyfikacji jest luka akulturacyjna między nastolatkiem a rodzicem, w której nastolatki-imigranci szybciej się akulturują i przewyższają swoich rodziców pod względem społeczno-kulturowym<sup>36</sup>. Zjawisko to znajduje potwierdzenie także w doświadczeniach badanych. Istotnego znaczenia nabiera tu pomoc uzyskiwana przez matki ze strony starszych dzieci. Zaangażowanie w opiekę nad młodszym rodzeństwem czy obowiązki domowe, jak sprzątanie, gotowanie, zakupy, stają się normą i koniecznością – elementem rodzinnej strategii przetrwania, a nie klasyczną nauką samodzielności. Dzieci uchodźcze stają się współautorami adaptacji społecznej.

*W tygodniu każde dziecko zna swój dzień, kiedy ma posprzątać w domu i każdy sobie gotuje zawsze. Ja nie gotuję. No 16 lat mają [...] każdy wie, co robić, nie?* [R9]

*U mnie do sklepu chodzi syn, to 12 lat ma, to do sklepu, tam może pójść. Tam trochę naczyń tam poumyje.* [R7]

Dzieci, szczególnie nastoletnie, szybciej orientują się także w realiach instytucjonalnych. Pomagają swoim matkom w załatwianiu formalności, kontaktach z instytucjami, korzystaniem z nowych technologii itp. *„Karta olsztyńska, przejazd darmowy, PIT złożyć, tam zdjęcie zrobić, zapłacić – mama, puść blika, jestem na zakupach. Ja po prostu ich mam dużo i ja mówię [...] musicie sobie radzić, musimy...”* [R2]

Wypowiedzi badanych matek wskazują też na dojrzałość młodych ludzi, którzy starają się adaptować do sytuacji wynikającej z uchodźstwa, dostrzegając niestabilność warunków, czy nad wyraz wcześniej zaczynają myśleć kategoriami ekonomicznej samodzielności, planując odkładanie pieniędzy na własne mieszkanie. W tym sensie można powiedzieć, że uchodźstwo przyczynia się nie do produkcji beztroskich dzieci,

---

36 Peter F. Titzmann, „Growing Up Too Soon? Parentification Among Immigrant and Native Adolescents in Germany”, *Journal of Youth and Adolescence* 41, nr 7 (2011): 880, <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9711-1>.

co dzieci-realistów. U rozmówczyń wyczuwa się swoiste napięcie pomiędzy dumą z ich samodzielności, przekonaniem, że jest to racjonalna strategia adaptacyjna w danej sytuacji, a poczuciem winy związanym z przyspieszoną dorosłością.

*A moje tylko pytają – kiedy mogę wynająć sama mieszkanie, żeby nie żyć w tym, w tym akademiku? Mówię – od osiemnastego roku życia. No to, to dobra, to ja zaczynam składać kasę. [...] Oni już znają na ile kosztuje kawalerka na starówce, ta dwójka 14, 15 lat. [R2]*

### 3.5. Strategie nieformalnych sieci wsparcia i solidarności macierzyńskiej

W analizach procesów migracyjnych (w tym będących udziałem społeczności ukraińskiej), podkreśla się znaczenie relacji wewnątrzgrupowych jako źródła wsparcia informacyjnego i emocjonalnego<sup>37</sup>. Podobnie wygląda sytuacja badanych kobiet, które w warunkach ograniczonego dostępu do instytucjonalnej opieki tworzą różnego rodzaju sieci wsparcia oparte na zaufaniu i wzajemności. Przykładowo rotacyjnie wymieniają się opieką nad dziećmi czy korzystają z pomocy koleżeńskiej przy odbieraniu ich z przedszkola. Tego rodzaju solidarność macierzyńska tworzy system zastępczy wobec doświadczanych deficytów.

*[...] My mamy koleżanki w Szczytnie, to może pojedziesz tam na weekend? Aha. Sama, w autobusie, 9 lat, legitymacja [...]. Koleżanka za pół godziny stoi i czeka, żeby odebrać moje. I ja, i jej dziecko do mnie z powrotem [...]. I te dzieci jeżdżą jeden, jedno do drugiej. [R2]*

*[...] jakaś jest koleżanka, która to samo chodzi w to przedszkolu i kiedy ja [...] nie zdążę z dojazdem na bus, to [...] korzystam z pomocy koleżanki. [R4]*

Media społecznościowe oraz nieformalne sieci kontaktów odgrywają istotną rolę w procesie adaptacji migrantów i organizacji ich życia codziennego, umożliwiając szybki przepływ informacji, podtrzymywanie relacji społecznych oraz uzyskiwanie wsparcia praktycznego<sup>38</sup>. Za pośrednictwem mediów społecznościowych respondentki dzielą się między sobą informacjami, poradami, kontaktami. Mogą w ten sposób uzyskać szybką pomoc czy praktyczne wskazówki dotyczące najróżniejszych spraw. Na kwestię szybkiego przepływu informacji między Ukraińcami uczestniczącymi w różnych projektach zwracali również uwagę pracownicy sektora pozarządowego.

37 Marta Kindler i Katarzyna Wójcikowska-Baniak, *Sieci migranckie a integracja migrantów ukraińskich w Polsce – analiza zależności w ujęciu ilościowym i jakościowym*, CMR Working Papers, 107(165) (Ośrodek Badań nad Migracjami UW, 2018), 21, dostęp 18 maja 2026, [www.migracje.uw.edu.pl/publikacje/sieci-spoeczne-a-integracja-migrantow-ukrainskich-w-polsce-raport-z-badan-jakosciowych/](http://www.migracje.uw.edu.pl/publikacje/sieci-spoeczne-a-integracja-migrantow-ukrainskich-w-polsce-raport-z-badan-jakosciowych/).

38 Rianne Dekker i Godfried Engbersen, „How Social Media Transform Migrant Networks and Facilitate Migration”, *Global Networks* 14, nr 4 (2013): 406, <https://doi.org/10.1111/glob.12040>.

wego w toku innych badań empirycznych realizowanych na terenie województwa warmińsko-mazurskiego<sup>39</sup>.

*No każdy ma takie swoje kółko, jakieś cztery, pięć osób [...]. Mamy specjalne grupy. Jak coś tam, to piszemy, kto ma to, to, to? [...] Bo mamy swoich prawników, mamy swoich notariuszy już, do kogo możemy zadzwonić i szybkoitko trafi to, jakieś doręczenia tam zrobić, coś tam, coś. Swoich taksówkarzy, sprzętaczkę. [R2]*

Sieci nieformalnego wsparcia macierzyńskiego mają przede wszystkim charakter wewnątrzgrupowy i opierają się na relacjach z innymi Ukrainkami. Nie oznacza to jednak tworzenia enklaw – badane matki podają przykłady, kiedy również Polacy bywają dla nich realnym oparciem, pomagając w kwestiach mieszkaniowych, jak i w wymiarze codziennej życzliwości.

*Mnie Polaki dopomagały [...]. Moi kolegi, jak mnie tu przyjmowali, oni pracowali w nieruchomościach. [R2]*

*Ja mam koleżankę w pracy, ona jest też samotna [...] bardzo mi pomogła w ogóle tutaj w Polsce. Na przykład tam do polecenia jakiś lekarz albo jakaś sytuacja jeszcze, cokolwiek [...] I ona ogólnie, to tak rozumię mój stan [...]. [R6]*

Wykorzystywanie nieformalnych zasobów wsparcia, choć nie eliminuje doświadczanych napięć, to odgrywa istotną rolę w życiu respondentek, będąc źródłem nieocenionej pomocy i niewątpliwie zwiększając poczucie bezpieczeństwa.

## Podsumowanie

Doświadczenia badanych samotnych matek z Ukrainy pokazują, że uchodźstwo prowadzi do poważnej reorganizacji życia rodzinnego i redefinicji ról macierzyńskich. W warunkach separacji rodzin i braku rodzinnego kręgu pomocowego, ograniczonego wsparcia instytucjonalnego i wysokiej presji ekonomicznej kobiety przejmują funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Realizują role opiekuńcze, wychowawcze, zawodowe oraz organizacyjne. „Bycie wszystkim” staje się zatem nie tyle metaforą, ile codzienną praktyką funkcjonowania w warunkach strukturalnego przeciążenia. Centralnym wymiarem uchodźczego macierzyństwa okazuje się permanentny deficyt czasu, który ma charakter nie tylko organizacyjny, lecz także relacyjny i moralny. Badane matki funkcjonują w stanie ciągłego napięcia między koniecznością zapewnienia bytu materialnego a potrzebą opieki, wychowania i obecności emocjonalnej

---

39 Zob. Sternicka-Kowalska i Subocz, *Uchodźcy wojenni z Ukrainy w województwie warmińsko-mazurskim*, 93.

przy dzieciach. Towarzyszy temu silne poczucie niewystarczalności oraz przekonanie, że mimo ogromnego wysiłku nie są w stanie w pełni ochronić potomstwa przed skutkami wojny, migracji i niestabilności życiowej. Szczególnie dotkliwe jest również doświadczenie bezsilności wychowawczej wobec dorastających dzieci oraz moralne napięcie związane z koniecznością delegowania obowiązków. Przymusowa migracja nierozzerwalnie splata się z emocjonalnym wymiarem macierzyństwa, warunkując tak sposoby realizowania ról opiekuńczych, jak też ich ocenę.

Cztery lata od rozpoczęcia rosyjskiej inwazji na Ukrainę nie przynoszą pełnej normalizacji codzienności. Zamiast przejścia do stabilności, obserwujemy raczej utrwalenie trybu kryzysowego (praca poniżej kwalifikacji i umiejętności, stałe zarządzanie niedoborami, problemy na rynku najmu mieszkań, deficyt wsparcia opiekuńczego, niepewne przepisy prawne itd.). Jednocześnie materiał empiryczny ujawnia dużą sprawczość, zaradność i elastyczność badanych kobiet. W tych warunkach rozwijają one różnorodne strategie radzenia sobie, zarówno na poziomie indywidualnym (reorganizacja pracy, wieloletowość i dywersyfikacja źródeł dochodów, inwestowanie w rozwój zawodowy, mobilizowanie zasobów wewnątrzrodzinnych), jak i grupowym (tworzenie nieformalnych sieci wsparcia opartych na wzajemności i solidarności macierzyńskiej). Strategie te pozwalają zabezpieczyć byt rodzinie i podtrzymać względną stabilność, ale są jednocześnie źródłem znacznych obciążeń fizycznych i psychicznych (chroniczne zmęczenie, napięcie emocjonalne, poczucie winy, przyspieszona dorosłość dzieci).

Narracje badanych matek wskazują zatem, że uchodźcze macierzyństwo ma charakter wysokiego napięcia strukturalnego – opiera się w dużej mierze na indywidualnej zaradności kobiet, lecz jednocześnie ujawnia niedostateczną pomoc instytucjonalną, zwłaszcza w obszarze opieki, rynku pracy i wsparcia rodzinnego. Wyniki badania potwierdzają szersze obserwacje dotyczące przeciążenia opiekuńczego kobiet w procesach migracyjnych oraz trudności w osiągnięciu przez nie poczucia stabilizacji życiowej.

Na koniec wypada jeszcze raz podkreślić, iż ze względu na eksploracyjny charakter badania oraz niewielką liczebność próby, uzyskane wyniki odnoszą się wyłącznie do badanej grupy kobiet mieszkających w Olsztynie. Należy je zatem traktować jako jakościowy wgląd w ich doświadczenia, a nie podstawę do formułowania uogólnień dotyczących całej populacji uchodźczyń z Ukrainy przebywających w Polsce. Jednocześnie zgromadzony materiał empiryczny pozwolił na uchwycenie istotnych problemów badanych kobiet, ich codziennych praktyk oraz stosowanych strategii adaptacyjnych. Może to stanowić punkt wyjścia do kontynuacji i pogłębienia w przyszłości badań nad długookresowymi konsekwencjami migracji przymusowej dla życia rodzinnego, relacji opiekuńczych czy procesów integracji społecznej.

## References/Bibliografia

### AKTY PRAWNE

Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tekst jednolity. Dz.U. 2022. Poz. 583, dostęp 15 maja 2026, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220000583>.

### OPRACOWANIA

- Akkoyun, Deniz Bade i Zeynep Banu Dalaman. „Exploring the Intersection of Legal Regulations and Feminization of Migration: A Focus on Migrant Women Working in Domestic Services in Türkiye”. *Migration and Diversity* 3, nr 1 (2024): 11–27. <https://doi.org/10.3182/md.v3i1.3175>.
- Anastasiadou, Athina, Jisu Kim, Asli Ebru Şanlitürk, Helga de Valk i Emilio Zagheni. *Sex-And Gender-Based Differences in the Migration Process: A Systematic Literature Review*. MPIDR Working Paper WP, 2023–039. Max Planck Institute for Demographic Research, 2023. <https://doi.org/10.4054/mpidr-wp-2023-039>.
- Andrews, Josephine, Jakub Isański, Marek Nowak, Victoriya Sereda, Alexandra Vacroux i Hanna Vakhitova. „Feminized Forced Migration: Ukrainian War Refugees”. *Women’s Studies International Forum* 99 (2023): 102756. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2023.102756>.
- Androszczuk, Irena i Roman Szymon Androszczuk. „Strategie adaptacji kulturowej uchodźców z Ukrainy w Polsce: Aspekt teoretyczny”. *Edukacja Zawodowa i Ustawiczna*, nr 9 (2025): 65–78. <https://doi.org/10.71358/ezu.2179>.
- Babbie, Earl R. *Badania społeczne w praktyce*. Tłumaczenie Witold Betkiewicz i Agnieszka Dudzińska. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2003.
- Baszczak, Łukasz, Aneta Kielczewska, Paula Kukołowicz, Agnieszka Wincewicz i Radosław Zyzik. *Pomoc polskiego społeczeństwa dla uchodźców z Ukrainy*. Polski Instytut Ekonomiczny, 2022.
- Berger, Peter L. i Thomas Luckmann. *Společne tworzenie rzeczywistości*. Tłumaczenie Józef Niżnik. Biblioteka Myśli Współczesnej. Państwowy Instytut Wydawniczy, 1983.
- Bhuyan, Rupaleem, Adriana Vargas i Margarita Píntín-Perez. „Fleeing Domestic Violence from a ‘Safe’ Country? Refugee Determination for Mexican Asylum-Seekers in Canada”. *Refugee: Canada’s Journal on Refugees* 32, nr 3 (listopad 2016): 95–107. <https://doi.org/10.25071/1920-7336.40373>.
- Burkacka, Iwona. „Monoparentalność, wielorodzina i rodzina zrekonstruowana: Współczesne nazwy modeli życia rodzinnego”. *Artes Humanæ* 2 (luty 2018): 61–94. <https://doi.org/10.17951/arte.2017.2.61>.
- Byelikova, Yuliya. „Challenges of Ukrainian Refugees in Germany: Resources for Women’s Empowerment”. *Migration and Diversity* 3, nr 1 (2024): 51–69. <https://doi.org/10.3182/md.v3i1.3221>.
- Castellà, Helena. *The Situation of Refugee Women in Europe, the Spanish State and Catalonia: Diagnosis and Gaps for Improvement*. Centre Maurice Coppieters Papers 1. 2017.
- Charycka, Beata, Julia Bednarek i Marta Gumkowska. *Kiedy praca w kryzysie staje się codziennością: Lokalne organizacje społeczne wspierające uchodźców w Polsce; Raport z badań 2024*. Stowarzyszenie Klon/Jawor, 2024.

- Chmielewska-Kalińska, Iza, Beata Dudek i Paweł Strzelecki. *Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce – wpływ pandemii i wojny na charakter migracji w Polsce: Raport z badania ankietowego*. Departament Statystyki, 2023.
- Dekker, Rianne i Godfried Engbersen. „How Social Media Transform Migrant Networks and Facilitate Migration”. *Global Networks* 14, nr 4 (2013): 401–418. <https://doi.org/10.1111/glob.12040>.
- Długosz, Piotr. „War Trauma and Strategies for Coping with Stress Among Ukrainian Refugees Staying in Poland”. *Journal of Migration and Health* 8 (2023): 100196. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>.
- Długosz, Piotr i Dominika Izdebska-Długosz. *Uchodźczynie wojenne z Ukrainy: Dwa lata od inwazji*. Academicon, 2024. <https://doi.org/10.52097/acapress.9788367833110>.
- Długosz, Piotr, Liudmyła Kryvachuk i Dominika Izdebska-Długosz. *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość*. Academicon, 2022.
- Dudek, Beata, Adam Panuciak i Paweł Strzelecki. *Sytuacja życiowa i ekonomiczna migrantów z Ukrainy w Polsce w 2024 r. Raport z badania ankietowego*. Departament Statystyki, 2024.
- Freedman, Jane. „Sexual and Gender-Based Violence Against Refugee Women: A Hidden Aspect of the Refugee ‘Crisis’”. *Reproductive Health Matters* 24, nr 47 (2016): 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.rhm.2016.05.003>.
- Goffman, Erving. *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Tłumaczenie Helena Śpiewak i Paweł Śpiewak. Biblioteka Myśli Współczesnej. Państwowy Instytut Wydawniczy, 1995.
- Hennebry, Jenna L. i Allison J. Petrozziello. „Closing the Gap? Gender and the Global Compacts for Migration and Refugees”. *International Migration* 57, nr 6 (2019): 115–138. <https://doi.org/10.1111/imig.12640>.
- Herrero-Arias, Raquel, Ragnhild Hollekim, Haldis Haukanes i Åse Vagli. „The Emotional Journey of Motherhood in Migration: The Case of Southern European Mothers in Norway”. *Migration Studies* 9, nr 3 (kwiecień 2020): 1230–1249. <https://doi.org/10.1093/migration/mnaa006>.
- Janowska, Zdzisława. „Matki ukraińskie w Polsce: Nowe wyzwania dla polityki społecznej”. *Polityka Społeczna* 601, nr. 5–6 (2024): 1–8. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6492>.
- Kindler, Marta i Katarzyna Wójcikowska-Baniak. *Sieci migranckie a integracja migrantów ukraińskich w Polsce – analiza zależności w ujęciu ilościowym i jakościowym*. CMR Working Papers, 107(165). Ośrodek Badań nad Migracjami UW, 2018. Dostęp 18 maja 2026. [www.migracje.uw.edu.pl/publikacje/sieci-spoeczne-a-integracja-migrantow-ukrainskich-w-polsce-raport-z-badan-jakosciowych/](http://www.migracje.uw.edu.pl/publikacje/sieci-spoeczne-a-integracja-migrantow-ukrainskich-w-polsce-raport-z-badan-jakosciowych/).
- Kopczak-Wirga, Anna, Kamila Kasperska-Kurzawa i Tomasz Wirga. „Z dala od domu: Rozważania na temat wpływu migracji i uchodźstwa na relacje rodzinne na przykładzie ukraińskich rodzin przebywających w Polsce”. *Family Forum* 13 (2024): 535–553. <https://doi.org/10.25167/ff/4959>.
- Kuzmuk, Olga. „Ukrainian Refugee Women’s Experiences in Poland in the First Months of Russian Invasion: A Qualitative Account”. *European Societies* 26, nr 2 (2024): 501–521. <https://doi.org/10.1080/14616696.2024.2351595>.
- Labadie-Jackson, Glenda. „Reflections on Domestic Work and the Feminization of Migration”. *Campbell Law Review* 31, nr 1 (2008): 67–90.
- Leseman, Paul, Olga Wysłowska i Pauline Slot. „Psychological Well-Being of Ukrainian Refugee Mothers and Their Preschool Children in Poland: The SPYNKA Early Education and Care

- Program”. *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo* 67, nr 1 (2025): 95–122. <https://doi.org/10.71358/cns.2638>.
- Marinucci, Roberto. „Feminization of Migration?” *REMHU: Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana* 15, nr 29 (2007): 5–22.
- Merton, Robert King. *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*. 2 wyd. Tłumaczenie Ewa T. Morawska i Jerzy Wertenstein-Żuławski. Biblioteka Socjologiczna. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002.
- Orzechowski, Paweł. *Badania fokusowe jako laboratorium wiedzy o społeczeństwie: Zogniskowany wywiad grupowy w społecznościach zróżnicowanych kulturowo*. Nomos, 2021.
- Piekarski, Grzegorz, Elżbieta Gawęł-Luty i Hanna Rugała. „Strategie adaptacji kulturowej migrantów z Ukrainy: Doniesienie z badań pilotażowych w województwie pomorskim”. *Colloquium* 16, nr 3 (2025): 221–239. <https://doi.org/10.34813/47COLL2024>.
- Piper, Nicola. „Gendering the Politics of Migration”. *International Migration Review* 40, nr 1 (2006): 133–164. <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2006.00006.x>.
- Slany, Krystyna, Magdalena Ślusarczyk, Ewa Krzaklewska i Anastasiya Stelmakh. „How to Live as a Refugee? Anchoring of the Ukrainian Female Refugees in the Labour Market through Activities of State Institutions and Non-formal Organisations in the Case Study of Krakow”. *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny* 50, nr 2 (2024): 75–97. <https://doi.org/10.4467/25444972smpp.24.001.19599>.
- Sternicka-Kowalska, Magdalena i Elżbieta Subocz. *Uchodźcy wojenni z Ukrainy w województwie warmińsko-mazurskim: Problemy, system i źródła wsparcia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, 2025.
- Subocz, Elżbieta, Magdalena Sternicka-Kowalska i Bartłomiej Głuszak. „Sytuacja życiowa uchodźców wojennych z Ukrainy: Badania w województwie warmińsko-mazurskim”. *Polityka Społeczna* 601, nr. 5–6 (2024): 30–38. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6496>.
- Szlendak, Tomasz. *Socjologia rodziny: Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Socjologia. Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.
- Sztompka, Piotr. *Socjologia: Wykłady o społeczeństwie*. 3 wyd. Znak Horyzont, 2021.
- Taheri, Melika, Sally Fitzpatrick i Lynne McCormack. „The Impacts of Gender-Specific Traumatic Events on Refugee Women’s Psychological Wellbeing: A Scoping Review Protocol”. *Millenium – Journal of Education, Technologies, and Health* 2, nr 18 (2022): 75–82. <https://doi.org/10.29352/MILL0218.26621>.
- Teodorescu, Loredana. „Women on the Move: Understanding the Female Face of Migration to Develop Targeted Policies”. *European View* 23, nr 1 (2024): 55–63. <https://doi.org/10.1177/17816858241246662>.
- Titzmann, Peter F. „Growing Up Too Soon? Parentification Among Immigrant and Native Adolescents in Germany”. *Journal of Youth and Adolescence* 41, nr 7 (2011): 880–893. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9711-1>.
- Zavala de Cosío, María Eugenia. „Gender, Families and International Migration”. *International Journal of European, Mediterranean and African Studies* 1, nr 1 (2024): 195–217.
- Zyzik, Radosław, Łukasz Baszczak, Iga Rozbicka i Michał Wielechowski. *Uchodźcy z Ukrainy na polskim rynku pracy: Możliwości i przeszkody*. Polski Instytut Ekonomiczny, 2023.

## NETOGRAFIA

- Biuro UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce. „Wspieramy rodziny, które uciekły przed konfliktem zbrojnym i prawa każdego dziecka w Polsce”. UNICEF. Dostęp 8 grudnia 2025. <https://www.unicef.org/eca/pl/polska>.
- „Problem”. Wielki słownik języka polskiego. Dostęp 14 stycznia 2026. <https://wsjp.pl/haslo/podglad/4643/problem/4154943/ze-zdrowiem>.
- „Protecting Women in Emergency Situations”. United Nations Population Fund. Dostęp 14 stycznia 2026. <https://www.unfpa.org/resources/protecting-women-emergency-situations>.
- „Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy wygaszającej rozwiązania specustawy ukraińskiej”. Gov.pl. Dostęp 26 maja 2026. <https://www.gov.pl/web/mswia/rada-ministrow-przyjela-projekt-ustawy-wygaszajacej-rozwiazania-specustawy-ukrainskiej>.
- UNHCR. *UNHCR Policy on Refugee Women*. UN High Commissioner for Refugees, 1990. Dostęp 27 grudnia 2025. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/3ba6186810.pdf>.