

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«09» травня 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ
ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ В ПОЛЬЩІ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
денної форми навчання
Столяренко Дар'ї Сергіївна
Науковий керівник:
Іванець Тетяна Мирославівна,
кандидат політичних наук, доцент
Рецензент:
Сальнікова Наталія Валеріївна,
кандидат історичних наук, доцент,
професор кафедри соціології та
політичних наук Державного
університету «Київський авіаційний
інститут»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 87/В/добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«09» червня 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ	7
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ	21
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У ПОЛЬЩІ	36
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році спричинило найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки та шукати притулку за кордоном, зокрема в Польщі, яка стала однією з основних країн прийому вимушених мігрантів. Масовий характер цього процесу, його раптовість і тривалість створили унікальні виклики для адаптації українців до нових соціальних, культурних та економічних умов.

Процес соціальної адаптації вимушених мігрантів є складним явищем, що включає інтеграцію у ринок праці, доступ до освіти та медицини, соціальну підтримку, а також психологічну адаптацію. Польща, як країна, що прийняла найбільшу кількість українських біженців, запропонувала різноманітні механізми допомоги, проте ефективність цих заходів, а також труднощі, з якими стикаються українці, потребують глибшого аналізу.

Дослідження особливостей соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє оцінити ефективність прийнятих соціальних, економічних і правових заходів, а також виробити рекомендації для покращення процесу інтеграції. Це також сприяє розробці довгострокових стратегій як для України, так і для Польщі у сфері міграційної політики, підтримки діаспори та післявоєнного повернення громадян на батьківщину.

Мета дослідження – проаналізувати особливості соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі, визначити основні виклики цього процесу та запропонувати шляхи його оптимізації.

Відповідно до мети дослідження було сформовано наступні наукові завдання:

- розглянути теоретичні підходи до вивчення вимушеної міграції;

- проаналізувати та класифікувати основні проблеми соціальної адаптації українських біженців у Польщі;
- дослідити особливості соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі на основі результатів проведеного соціологічного опитування;
- визначити основні труднощі, з якими стикаються українські вимушені мігранти та розробити рекомендації для покращення їхньої адаптації.

Об'єкт дослідження – українські вимушені мігранти у Польщі.

Предмет дослідження – чинники, особливості та проблеми соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у польському суспільстві.

В межах нашого дослідження була проаналізована широке коло наукових робіт, серед яких ми виокремили декілька груп. У теоретико-концептуальному аспекті питання міграції висвітлюються у працях Ю. Римаренка [15], Б. Дмитрука [5], А. Журби [7], Н. Лисенко [11], В. Герасимчука [4], де аналізуються загальні підходи до розуміння масштабів, наслідків і природи міграційних процесів. Соціальні аспекти міграції досліджують О. Чабаненко [24], Т. Жданова [32], О. Мартинюк [37], Т. Синиця [42], М. Шевченко [25], акцентуючи увагу на впливі міграції на соціальну політику та суспільну адаптацію. Економічні наслідки міграції для України розглядаються у роботах І. Гудзя [30], Л. Бондаренко [28], О. Остренко [39], Т. Коваленко [33], Т. Пономаренко [40], де проаналізовано вплив зовнішньої трудової міграції на економічну стабільність держави. Правові аспекти регулювання міграційних процесів висвітлено у дослідженнях О. Малиновської [12], О. Яковлевої [26], О. Апостол [27], А. Тарасенка [43], Т. Іванової [34], де подано огляд нормативно-правових механізмів управління міграцією. Міжнародний досвід, зокрема міграційна політика ЄС, аналізується у працях В. Бутка [2], О. Проценко [14], М. Кримої [10], А. Кудряшової [35], Е. Рябченко [17], які відображають особливості функціонування європейських систем у протидії викликам міграційної кризи. Нарешті, соціальна адаптація українських мігрантів у Польщі

ґрунтовно досліджується в роботах Ю. Устименка [44], Н. Шабельник [47], В. Шевчука [48], С. Якименка [49], С. Ялового [50], де розкрито проблеми інтеграції, дискримінаційні ризики та інституційну підтримку на приймаючій території.

Для досягнення визначених наукових завдань було використано значну кількість різноманітних джерел, серед яких можна виокремити нормативно-правову та методологічну бази, статистичні дані, розміщені у відкритих джерелах та результати проведених опитувань цільових груп.

Методи дослідження. В межах дослідження було використано міждисциплінарний та проблемний підходи, цілий комплекс загальнонаукових та спеціальних методів. Зокрема метод аналізу та синтезу для опрацювання нормативно-правових актів та програм, які регулюють питання, пов'язані з вимушеними мігрантами в Польщі; статистичний метод – для обробки статистичної інформації з різних джерел, зокрема з офіційних публікацій державних органів, міжнародних організацій, соціологічних досліджень; порівняння – для співставлення досвіду інших країн у сфері адаптації біженців; прогностичний метод – для вироблення рекомендацій з ефективною соціальною адаптації українських вимушених мігрантів. Окремо треба відзначити такі соціологічні методи як опитування та інтерв'ю з вимушеними мігрантами – ці методи дали нам змогу отримати емпіричний матеріал, який ми використовували для досягнення наукових задач, визначених в дослідженні.

Практичне значення. Результати роботи можуть бути використані у практичній діяльності державних органів, громадських організацій, волонтерських ініціатив, що працюють з українськими біженцями в Польщі. Зокрема, отримані емпіричні дані стануть корисними для вдосконалення інтеграційних програм, розробки рекомендацій з мовної підтримки, працевлаштування та психосоціальної допомоги. Крім того, матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі в галузі соціальної роботи, соціології та міграційної політики, а також презентовані на наукових конференціях і круглих столах, присвячених проблемам вимушеної міграції.

Апробація результатів. Результати дослідження знайшли апробацію в межах Міжнародної науково-практичної конференції «Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення» (Маріупольський державний університет, м. Київ, 2025).

Публікації. За темою кваліфікаційної роботи було опубліковано тези доповіді:

1. Столяренко Д. С. Особливості соціальної адаптації українських вимушених мігрантів в Польщі (Маріупольський державний університет, м. Київ, 2025).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладений на 60 сторінках. Список використаних джерел складається з 50 найменувань на 6 аркушах.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Міграція супроводжує людство від найдавніших часів і є невід'ємною складовою його історичного розвитку. Люди завжди прагнули покращити умови свого життя, що змушувало їх долати значні відстані та освоювати нові території. З економічної точки зору, мігрантом вважається особа, яка залишає свою батьківщину, щоб оселитися в іншій країні, сподіваючись на вищий рівень добробуту.

Міжнародна міграція є важливим чинником економічного розвитку європейських держав, а її масштаби настільки значні, що потребують регулювання не лише на рівні окремих країн, а й на регіональному та міжнародному рівнях.

Міграційні процеси не виникають хаотично, а формуються під впливом певних соціально-економічних умов та факторів. Вони впливають на різні аспекти життя як на глобальному рівні, так і всередині окремих держав, змінюючи демографічну, економічну та соціальну ситуацію [1, с. 328-340].

Міграція населення завжди відігравала важливу роль у розвитку людства. Люди змінювали місце проживання з різних причин – як добровільно, так і через зовнішні обставини. У давнину переселення відбувалися внаслідок воєн, освоєння нових земель, змін клімату або нестачі ресурсів. Незалежно від того, були вони примусовими чи добровільними, такі процеси нагадували стихійні явища, що не піддавалися людському контролю. Досліджуючи історію міграцій, важливо не лише визначати кількість переміщених осіб, а й аналізувати їхній вплив на культуру та економіку приймаючих країн.

Жителі країн із слабкою економікою часто прагнуть покращити свій рівень життя, переїжджаючи до більш розвинених держав. Особливий інтерес для

іммігрантів становлять країни Європейського Союзу, оскільки вони забезпечують кращі умови для роботи та проживання. Згідно зі статистичними даними, у 2016 році кількість мігрантів у Європі перевищила 1,8 мільйона, і значна їх частина не мала офіційного статусу. Наприклад, у 2015 році 1,1 мільйона людей подали заявки на отримання статусу біженця.

Існує низка основних факторів, що визначають напрямки економічної міграції. Першочерговим критерієм вибору країни є рівень заробітної плати. Також важливими є такі економічні аспекти, як розподіл виробничих потужностей, особливості економічного зростання, відмінності у розвитку держав, інвестиційний клімат і структура зайнятості. Крім того, на міграційні процеси впливають демографічні показники. Держави з низькою народжуваністю та високою смертністю часто зацікавлені в залученні мігрантів, які можуть заповнити дефіцит робочої сили та легалізувати членів своїх сімей. Основними причинами, що змушують людей залишати батьківщину, залишаються бідність, відсутність роботи та економічна нестабільність [2, с. 21-28].

У політичному аспекті міграція розглядається як процес, що змінює політичну ситуацію окремої країни або регіону внаслідок переміщення значної частини населення за межі адміністративних кордонів на тривалий період. Згідно з думкою експерта Ю. Єфімова, політичний аналіз міграції охоплює як питання соціальної безпеки, так і політичні наслідки цього явища. Вивчення впливу міграційних процесів на соціально-політичну сферу є ключовим напрямком розвитку політичної науки, адже сьогодні Європейський Союз відіграє важливу роль у міжнародних економічних і політичних відносинах.

Слід наголосити, що Європейський Союз функціонує як наднаціональна структура, а його політика управління міграційними потоками є результатом узгоджених дій на міжнародному рівні. ЄС є унікальним прикладом об'єднання, яке, розпочавши свій розвиток із економічної інтеграції, прагне досягти глибшої політичної єдності. Дослідження міграційних процесів розпочалися ще у XIX

столітті, проте їхній соціально-політичний аспект і досі залишається предметом активних дискусій.

Зокрема, упродовж останніх десятиліть особливої гостроти набула проблема адаптації мігрантів у суспільствах, які їх приймають. Вона супроводжується новими викликами, що вимагають перегляду чинних підходів та розробки ефективнішої міграційної політики. Комплексне дослідження цих питань є важливим для сприяння інтеграції мігрантів у приймаючі країни, що, своєю чергою, сприятиме їхньому соціально-економічному розвитку та стабільності [4, с. 15-22].

Дослідження міграції населення має глибоке історичне коріння. Одним із перших науковців, які вивчали це явище, був Джон Граунт, якого вважають засновником демографії. У своїй праці, виданій у 1662 році, він описував міграцію як природний процес розподілу населення між різними територіями.

Український науковець О.У. Хомра у своїй книзі «Миграция населения: вопросы теории, методики исследования» (1979) запропонував систематизовану класифікацію міграційних процесів. Він виділив кілька основних підходів до визначення цього явища:

1) Найширше трактування: міграція ототожнюється з поняттям «мобільність» і охоплює будь-які переміщення населення в межах країни. Це включає не тільки зміну місця проживання, а й територіальний, галузевий та соціальний перерозподіл людей.

2) Широке розуміння міграції: вона охоплює механічні, професійні та галузеві переміщення. У цьому випадку до міграційних процесів зараховуються всі територіальні пересування, що пов'язані зі зміною місця роботи або професійної діяльності.

3) Вужче визначення: міграція трактується як будь-яке просторове переміщення, включаючи відвідування торговельних закладів, об'єктів сфери послуг, а також поїздки, пов'язані зі зміною місця праці, як у межах одного населеного пункту, так і у випадку еміграції [6, с. 92-96].

Міграція в широкому значенні охоплює не лише переселення на постійне місце проживання, а й усі форми просторового переміщення населення, включаючи сезонні, короткострокові та маятникові поїздки. Це масові переміщення людей через регіональні або державні кордони, незалежно від їхньої тривалості, регулярності чи мети. Вона може передбачати як зміну місця проживання на постійній основі, так і тимчасове переселення на тривалий період або ж короточасні поїздки без зміни основного місця проживання.

Міграційні процеси формуються через міграційні потоки, тому поняття «міграція» нерідко вживається у множині. Це підкреслює багатоманітність видів переселень та різні підходи до трактування цього явища [35, с. 191].

Для детального аналізу міграційних процесів необхідно враховувати різні наукові підходи, що формувалися протягом історії вивчення цього явища. Терміни «міграція населення», «міграційний рух населення» та «переміщення населення» почали активно використовуватися наприкінці XIX – на початку XX століття. У той період слово «переселення» застосовували переважно для позначення масового переміщення сільських жителів до великих міст у пошуках кращих умов життя.

Поняття «міграція» у науковий обіг уперше запровадив англійський дослідник Е. Равенштейн у своїй праці «Закони міграції». Він описував цей процес як безперервний і багатофакторний, що визначається взаємодією чотирьох ключових груп чинників: умовами в місці вихідного проживання, факторами, що впливають на пересування, характеристиками країни призначення, а також особистими мотивами, які впливають на рішення людини про міграцію [32, с.49].

Варто підкреслити, що незалежно від того, чи йдеться про широке чи вузьке трактування міграції, спільною їхньою рисою є зміна місця проживання. Проте більш розширені підходи до цього поняття включають всі види просторових переміщень населення. Наприклад, французький дослідник А. Сові зазначав, що термін «міграція» може охоплювати будь-яке переміщення значної групи людей, за винятком військових пересувань [8, с. 134-141].

Оскільки міграція є частиною територіальних переміщень, одним із головних критеріїв її визначення є перетин адміністративних кордонів, таких як державні, регіональні чи міські межі. Відповідно до цього, міграцію поділяють на зовнішню (міжнародну) та внутрішню. Зовнішня міграція охоплює міжнародні переселення, які передбачають виїзд за межі країни для постійного проживання або працевлаштування.

Міграцію також класифікують за часовими характеристиками. До основних типів належать:

- 1) Зворотна та незворотна міграція – залежно від можливості повернення на попереднє місце проживання.
- 2) Епізодична міграція – короткострокові поїздки, зокрема для відпочинку або навчання.
- 3) Маятникова міграція – регулярні переміщення між двома пунктами, наприклад, щоденні поїздки на роботу чи навчання.
- 4) Сезонна міграція – пов'язана з певними періодами року, зазвичай для виконання сезонних робіт [34, с.18-20].

Міграція також поділяється за формами реалізації. Вона може бути організованою, коли переселення здійснюється за підтримки державних або громадських інституцій, які забезпечують організаційну чи економічну допомогу мігрантам. Водночас існує неорганізована міграція, коли люди самостійно планують і фінансують свій переїзд без сторонньої підтримки.

Окремо виділяється змушена міграція, що виникає внаслідок обставин, які змушують людей покинути свої домівки. Це можуть бути збройні конфлікти (наприклад, ситуація в Криму у 2014 році), а також природні або техногенні катастрофи, що створюють загрозу життю та безпеці населення [9, с. 45].

У процесі вивчення міграції населення важливим аспектом є переміщення різних соціальних груп. Особливе місце займає трудова міграція, яка відіграє значну роль у соціально-економічному розвитку суспільства. Вона означає пересування людей, які прагнуть покращити рівень життя, ефективніше

використовуючи свої професійні навички, без зміни постійного місця проживання.

Трудова міграція може бути зовнішньою, коли працівники перетинають державний кордон для тимчасового працевлаштування, або внутрішньою, коли люди змінюють місце роботи в межах країни, переміщуючись між регіонами. Основною характеристикою трудової міграції є те, що вона передбачає отримання роботи без обов'язкової зміни постійного місця проживання [7, с. 11]. Міграція в загальному розумінні є більш широким поняттям, яке охоплює різноманітні мотиви та цілі, такі як пошук нового місця для проживання, об'єднання родин, туризм, навчання, відвідування родичів та інші особисті причини. При вивченні трудової міграції важливо звертати увагу не тільки на структуру мігрантів, а й на мотиваційні чинники, що спонукали їх до цього кроку. Це дозволяє глибше зрозуміти, чому люди приймають рішення змінити своє місце проживання, а також які економічні, соціальні або особисті фактори впливають на ці рішення [12, с. 120].

Міграція, зокрема трудова, має величезне значення для розвитку суспільства завдяки виконанню кількох ключових функцій. Серед них можна виділити прискорюючу, селекційну, перерозподільну, соціальну та економічну.

Прискорююча функція полягає в забезпеченні мобільності населення, що не лише змінює склад людей у різних регіонах, але й створює нові можливості для проживання окремих осіб. Селективна функція проявляється в нерівномірному залученні різних соціально-демографічних груп до міграційних процесів, що змінює якісні характеристики населення в різних територіях.

Перерозподільна функція пов'язана зі зміною розташування продуктивних сил у країні, що сприяє балансуванню попиту та пропозиції робочої сили. Економічна функція зводиться до взаємодії між робочою силою і засобами виробництва, що забезпечує підвищену продуктивність праці. Соціальна функція виражається в прагненні людей покращити свої життєві умови через переселення.

Ці функції взаємопов'язані та можуть проявлятися по-різному в залежності від типу міграції [33, с.17-20].

Міграція класифікується за рівнем законності на два основні типи: легальну та нелегальну. Легальні мігранти в'їжджають до країни та перебувають на її території відповідно до встановлених правових норм. Нелегальні мігранти, у свою чергу, порушують закон під час перетину кордону або стають нелегальними після того, як спочатку в'їхали легально, але порушили умови перебування, наприклад, не зареєструвалися в державних органах, перевищили термін дії візи або порушили заявлені цілі візиту [14, с. 302-306].

Нещодавно також став популярним термін «трафік мігрантів», що означає насильницьке перевезення людей або обман з порушенням їх прав, зазвичай стосується жінок і дітей, яких примушують до праці або ж позбавляють документів після перевезення в іншу країну.

Вимушена міграція є складним соціально-демографічним явищем, яке суттєво відрізняється від добровільної міграції як за своєю природою, так і за підходами до її регулювання та управління впливом на соціально-економічний розвиток держави. Однією з ключових ознак, що дозволяє визначити внутрішню вимушену міграцію як соціальний, економічний та демографічний процес, є особливості міграційної поведінки населення.

Основними характеристиками міграційної поведінки, які визначають особливості переселення та дозволяють ідентифікувати тип міграції, є територіальні, правові ознаки та способи залучення до міграційного процесу. Територіальні або адміністративні ознаки передбачають перетин кордонів певної держави та враховують громадянство мігрантів. На основі цих критеріїв у міжнародній практиці розрізняють три основні види міграції: внутрішню (переміщення в межах адміністративно-територіальних кордонів країни), зовнішню (виїзд за межі держави) та транзитну (перебування у третій країні на шляху до країни призначення) [3, с. 82-86].¹

Класифікація міграції за правовими ознаками базується на критеріях законності перебування іноземців у країні та їхнього правового статусу. У цьому

контексті виділяють легальну міграцію, яка відбувається в рамках чинного законодавства та супроводжується належним оформленням документів, і нелегальну, що порушує міграційні норми та процедури. У світовій практиці часто трапляються випадки, коли легальна міграція згодом перетворюється на нелегальну, зокрема, коли мігранти приїжджають на законних підставах, але залишаються в країні після закінчення дозволеного терміну перебування. Така ситуація особливо характерна для вихідців із країн із несприятливими соціально-економічними та політичними умовами, які прагнуть оселитися в державах Європейського Союзу та інших економічно розвинених країнах [30, с.45-46].

Шукачі притулку також можуть спочатку потрапляти до іншої країни легальним шляхом, наприклад, у статусі туристів або за запрошенням, а потім звертатися до влади із проханням про надання притулку. У разі відмови вони нерідко залишаються в країні без законних підстав. Важливо зазначити, що ототожнення біженців та шукачів притулку з нелегальними мігрантами є методологічною помилкою, адже ці категорії мігрантів мають різний правовий статус і регулюються окремими нормами міжнародного права [17, с. 21].

Внутрішньо переміщені особи завжди мають легальний статус, оскільки їхнє переселення відбувається в межах держави, не передбачає порушення міжнародних міграційних норм і не вимагає перетину державних кордонів [11, с. 89]. Світова практика виділяє кілька основних категорій вимушених мігрантів, зокрема біженців, шукачів притулку та внутрішньо переміщених осіб. Ці групи відрізняються за причинами міграції, особливостями переміщення та державними механізмами підтримки, що потребує розробки специфічних політик регулювання для кожної з них [18, с. 213].

Згідно з Конвенцією ООН про статус біженців 1951 року, біженець – це особа, яка покинула країну свого громадянства через обґрунтований страх переслідувань за расовою, релігійною, національною ознакою, належністю до певної соціальної групи або через політичні переконання. У багатьох країнах світу поняття “шукач притулку” та “біженець” розмежовуються за критерієм місця звернення по захист. Шукачі притулку подають запит про міжнародний

захист вже після прибуття до приймаючої країни, тоді як біженці отримують відповідний статус ще до в'їзду в країну призначення [28, с. 67-68].

Ключовим етапом у формуванні нормативно-правового регулювання міграційних процесів в Європейському Союзі стало підписання Договору про створення Європейського Союзу, відомого як Маастрихтська угода. Згідно з цим документом, кожен громадянин країни-члена ЄС також стає громадянином ЄС, що надає йому право вільного пересування та вибору місця проживання в межах всього Союзу. У цей період управління міграційними процесами визначалося як питання, що становить суспільний інтерес і має вирішуватися на міжурядовій основі. Таким чином, міграція потрапила до категорії «третьої опори» діяльності Європейського Союзу, і регулювання цих питань залишалося в сфері внутрішньої політики держав.

Варто відзначити, що Маастрихтська угода також зазначала, що уряди країн-членів мають право вживати заходів, які вважають необхідними для контролю імміграції з третіх країн, а також для запобігання злочинності та контрабанді. Наступним важливим кроком у розвитку європейського міграційного простору стало підписання Шенгенських угод у 1995 році. Європейське керівництво, усвідомлюючи потенційні ризики, пов'язані з неконтрольованим напливом мігрантів, затвердило Амстердамський договір, який надав інституціям ЄС повноваження розробляти обов'язкові для країн-членів нормативні акти в галузі міграції. Лісабонський договір, ухвалений у 2007 році, ще більше розширив повноваження європейських інституцій у цій сфері [20, с. 45-50].

У 2008 році Європейська комісія провела детальний аналіз ситуації у сфері міграції в ЄС і сформулювала основні принципи імміграційної політики. Ці принципи передбачали створення прозорого та якісного нормативного середовища для легальної імміграції, відповідність імміграційних потоків потребам ринку праці, а також взаємну довіру та справедливий розподіл обов'язків між країнами-членами. Концепція міграційної політики, яку висунула Європейська комісія, містила ідеї «процвітання, солідарності та безпеки». [13, с.

55-58]. Ці принципи були закріплені у Європейському пакті про імміграцію та притулок, який визначав п'ять основних напрямів у сфері міграції [26, с. 140-146].

- 1) Організація легальної імміграції відповідно до пріоритетів і потреб окремих країн та забезпечення інтеграції мігрантів.
- 2) Запобігання нелегальній міграції та повернення нелегальних мігрантів до країн походження або транзиту.
- 3) Підвищення ефективності прикордонного контролю.
- 4) Розбудова європейської системи притулку.
- 5) Поглиблення співпраці з країнами походження мігрантів для забезпечення синергетичної взаємодії між міграцією та розвитком [10, с. 44].

Діяльність ЄС у сфері міграційної політики охоплює не тільки регулювання процесів внутрішньої міграції, але й контроль за міграційними потоками з третіх країн [36, с. 91].

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року спричинило значний потік вимушених мігрантів. За даними УВКБ ООН, на середину червня 2022 року понад 5 мільйонів українців виїхали за кордон, а загальна кількість перетинів державного кордону перевищила 8 мільйонів, з яких понад 4 мільйони – у напрямку Польщі. Польща стала ключовим місцем прихистку для українських біженців, які шукають безпеки, можливостей для роботи та навчання. До повномасштабної війни міграційні потоки з України до Польщі мали переважно економічний характер, і станом на початок 2021 року українці складали 73% серед усіх іноземців із дозволами на працю. Однак після лютого 2022 року ситуація змінилася: основну частину вимушених мігрантів почали складати жінки та діти (93%), а серед них діти до 18 років – 44% [25, с. 54-56].

Попри великий потік людей, що виїхали, лише третина офіційно отримала статус тимчасового захисту в Польщі. Значна частина українців вирушила до інших європейських країн, зокрема Німеччини та Чехії, або повернулася в Україну (станом на червень 2022 року було зафіксовано 2,8 мільйона перетинів

кордону у зворотному напрямку). Масовий приплив мігрантів вплинув на населення польських міст: у деяких містах українці складали 11-25%, а в Жешуві – до 35%. Це стало одним із найбільших переміщень населення після Другої світової війни, адже лише за перший місяць вторгнення до Польщі в'їхало 2,3 мільйона українців [23, с. 29-35].

12 березня 2022 року Польща ухвалила закон про допомогу громадянам України, що передбачав можливість перебування в країні протягом 18 місяців, отримання PESEL, доступ до ринку праці, безкоштовну освіту, медичне обслуговування та соціальні виплати, зокрема одноразову допомогу в 300 злотих та щомісячні виплати на дітей. Незважаючи на це, польська інституційна система не була готова до такого потоку мігрантів, тому важливу роль у підтримці українців відіграли громадські організації, зокрема засновані українцями в Польщі. Відповідно до даних Посольства України, у Польщі діє 15 офіційних українських організацій, які допомагають біженцям адаптуватися до нових умов життя [22, с. 19].

Статус УНР у Польщі надається українцям, які хочуть легально проживати та працювати в країні, і отримується на підставі візи або дозволу на тимчасове чи постійне проживання. Він дає право на роботу, доступ до медичних послуг, освіти та соціальних гарантій. Для отримання статусу потрібно подати заяву до воєводського відділу у справах іноземців, надавши документи, що підтверджують підстави перебування, наприклад трудовий договір чи довідку про навчання. Термін дії статусу залежить від типу дозволу: тимчасовий дозвіл видається на три роки з можливістю продовження, а постійний – без обмеження строку [21, с. 132].

Українці також можуть звернутися по статус біженця, подавши заяву до Управління у справах іноземців. Цей статус передбачає тимчасовий захист, соціальну допомогу, доступ до медицини та можливість працевлаштування, але процедура його отримання займає більше часу. Для реєстрації в Польщі необхідно також отримати PESEL – унікальний 11-значний ідентифікаційний

номер, який дозволяє отримувати державні послуги, відкривати банківські рахунки та користуватися медичною допомогою [27, с. 85-90].

Розуміння прав та можливостей, які надає статус УКР у Польщі, є важливим для комфортного проживання в цій країні. Якщо виникають питання щодо оформлення документів чи пошуку роботи, існують спеціалізовані агенції та організації, готові допомогти українцям адаптуватися до нових умов життя [19, с. 34-36].

Польща затвердила нову міграційну стратегію на 2025-2030 роки, яка суттєво змінить правила перебування та інтеграції іноземців у країні. Документ під назвою «Повернути контроль. Забезпечити безпеку. Комплексна і відповідальна міграційна стратегія Польщі на 2025-2030 роки» був розроблений Міністерством внутрішніх справ і адміністрації та ухвалений Радою міністрів 15 жовтня. Він визначає основні напрямки політики щодо імміграції, включаючи посилення контролю над притулком, зміни у процедурі отримання громадянства, нові правила працевлаштування іноземців, посилення вимог для студентів та зміцнення кордонів. Основна мета стратегії – встановлення чітких, прозорих та безпечних правил міграції, які контролюватимуть державні установи, а також зменшення нелегальної міграції та посилення безпеки країни [16, с. 55].

Одним із ключових аспектів є можливість тимчасового призупинення права на отримання притулку у разі надзвичайних обставин, а також впровадження програми повернення мігрантів, які не змогли легалізувати своє перебування в країні. Ця програма складатиметься з двох частин: добровільного повернення, коли іноземці отримуватимуть підтримку від польської влади для повернення на батьківщину, та обов'язкового повернення, яке передбачає депортацію осіб, що не відповідають вимогам польського законодавства [29, с. 67-74].

Процедура отримання громадянства стане жорсткішою, зокрема, планується посилити вимоги до інтеграції мігрантів, що може включати тестування на знання мови, історії та культури Польщі, а також перевірку економічної самостійності заявника. Візова політика також зазнає змін: Польща

впроваджує так звану «вибіркову модель» видачі віз, що передбачає переваги для мігрантів із країн, які є стратегічно важливими для Польщі, а також для осіб із унікальними професійними навичками, які можуть сприяти економічному розвитку країни. Крім того, збільшиться автономія консульств у прийнятті рішень щодо видачі віз, що дозволить мінімізувати бюрократичний тиск і корупційні ризики.

Щодо доступу на ринок праці, Польща вводить нові критерії для іноземців, які бажають працювати в країні. Основними факторами будуть рівень заробітної плати, необхідність у фахівцях для реалізації стратегічних інвестицій та суворіші перевірки роботодавців, які наймають іноземців. Також посилюється контроль за іноземними студентами: очікується, що особи, які отримують студентську візу, повинні будуть доводити реальну зацікавленість у навчанні та брати активну участь в освітньому процесі [24, с.56-57].

Ще одним важливим елементом стратегії є зміцнення польських кордонів для протидії нелегальній міграції та запобігання зловживанню системами надання притулку. Планується створення спеціального центрального інституту на базі Управління у справах іноземців, який координуватиме реалізацію міграційної політики, а також розширення повноважень міжвідомчої групи з питань міграції. Польща наголошує на пріоритеті безпеки у сфері управління міграційними потоками, зберігаючи контроль над їх масштабами, цілями та країнами походження. Крім того, уряд країни планує змінити загальний підхід до надання міжнародного захисту, зокрема розробити нову модель на рівні Європейського Союзу, оскільки вважає чинний Пакт про міграцію та притулок занадто спрощеним [31, с. 101-108].

Загалом, нова стратегія спрямована на посилення державного контролю над імміграційними процесами та встановлення чітких вимог до перебування іноземців у Польщі. Основна концепція полягає у тому, щоб імміграція відповідала потребам держави, заповнюючи лише ті прогалини, які виникають у сфері працевлаштування, освіти, науки та культури. Це передбачає

запровадження жорсткішого регулювання візових процедур, обмеження права на притулок, створення механізмів повернення мігрантів.

Отже, вимушена міграція є складним явищем, яке виникає через збройні конфлікти, політичні переслідування, економічні кризи та інші надзвичайні ситуації, що змушують людей залишати свої домівки. Внаслідок війни багато українців знайшли прихисток у цій країні, отримавши тимчасовий захист та доступ до ринку праці, соціальних послуг і медичного забезпечення. Політика Польщі щодо інтеграції українських мігрантів передбачає надання матеріальної допомоги, спрощені процедури працевлаштування та освітні програми, спрямовані на адаптацію іноземців у суспільстві. Загалом, польська політика у сфері міграції поєднує гуманітарні ініціативи з прагненням контролювати імміграційні потоки, що зумовлює як позитивні, так і виклики для вимушених мігрантів.

РОЗДІЛ 2.

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ

Адаптація та інтеграція вимушених мігрантів є складними та багатогранними процесами, які можна розглядати через призму соціокультурного та ресурсного підходів. У межах соціокультурного підходу адаптація передбачає поступове подолання психологічного дискомфорту, спричиненого кардинальною зміною звичного середовища, а також пристосування до нового соціального та культурного контексту. Людина, яка опинилася в іншій країні, змушена пристосовуватися до нових традицій, мовних особливостей, норм поведінки та суспільних очікувань.

Інтеграція в цьому контексті означає не лише пристосування, а й активну взаємодію між мігрантами та місцевим населенням, що сприяє зближенню культурних ідентичностей. Це процес встановлення ефективної комунікації між представниками різних культур, що дозволяє знаходити спільні точки дотику та формувати гармонійні соціальні відносини [44, с. 48-55].

Ресурсний підхід, у свою чергу, зосереджується на матеріальному та соціальному аспектах адаптації. Він розглядає адаптацію як спосіб компенсування втрат, яких зазнають мігранти під час вимушеного переміщення. Втрата звичних життєвих ресурсів – житла, роботи, соціальних зв'язків, фінансової стабільності – є серйозним викликом для будь-якої людини, що опинилася у новому середовищі. У цьому випадку адаптація передбачає поступове отримання доступу до нових ресурсів у країні перебування, включно з житлом, інфраструктурою, можливістю працевлаштування, доступом до медичних послуг, освіти, соціальної підтримки та комунікаційних мереж.

Інтеграція, з точки зору ресурсного підходу, полягає у встановленні взаємозв'язків між мігрантами та місцевими жителями, які дозволяють обом

групам ефективно користуватися спільними соціально-економічними ресурсами без конфліктів та напруженості. Успішна інтеграція означає, що вимушені мігранти не лише отримують необхідні ресурси, а й долучаються до суспільного життя, стають частиною місцевих громад та роблять свій внесок у розвиток соціальних і економічних процесів країни перебування.

У випадку українських вимушених мігрантів за кордоном особливе значення має культурний аспект інтеграції, оскільки між українським суспільством і приймаючими країнами можуть існувати значні відмінності в мові, звичаях, цінностях, поведінкових моделях та суспільних нормах. Це суттєво відрізняє їх від внутрішньо переміщених осіб, які залишаються у межах України та не стикаються з такими кардинальними культурними змінами. Саме тому для ефективного аналізу ситуації та розробки програм адаптації й інтеграції доцільно застосовувати синтез соціокультурного та ресурсного підходів [47, с. 76-83].

Виходячи з цих підходів, адаптацію можна визначити як багатовимірний процес, який включає подолання психологічних труднощів, пов'язаних із переїздом, освоєння нових соціальних норм, пошук способів пристосування до нової культури та умов життя, а також поступове відновлення втрачених ресурсів і отримання доступу до нових можливостей.

Інтеграція, у свою чергу, є ширшим процесом, який включає адаптацію, але водночас передбачає більш глибоке включення мігрантів у суспільне життя приймаючої країни. Вона передбачає налагодження стабільних соціальних контактів, створення спільного простору для взаємодії місцевого населення та мігрантів, забезпечення гармонійного культурного співіснування без конфліктів.

Досягнення високого рівня життя та психологічного благополуччя мігрантів є спільною відповідальністю як самих мігрантів, так і приймаючого суспільства. Без активної взаємодії, співпраці та підтримки з боку місцевих громад, державних органів і громадських організацій процес інтеграції може затягнутися або відбуватися з великими труднощами.

Серед ключових факторів, що впливають на адаптацію та інтеграцію вимушених мігрантів, можна виділити:

- 1) Доступ до житла, що є базовою потребою для стабільного життя мігрантів у новій країні.
- 2) Можливість працевлаштування, адже економічна самостійність є важливим чинником успішної інтеграції.
- 3) Освіта, зокрема доступ дітей мігрантів до навчальних закладів і можливості для дорослих здобути нові знання чи підвищити кваліфікацію.
- 4) Медичне обслуговування, яке забезпечує фізичне та психічне благополуччя мігрантів.
- 5) Фінансова підтримка, особливо на початкових етапах перебування, коли пошук роботи та адаптація до нового середовища ще тривають.
- 6) Участь у громадському житті, що сприяє соціальній інтеграції та формуванню почуття приналежності до суспільства.
- 7) Антидискримінаційні заходи, спрямовані на зменшення випадків упередженого ставлення до мігрантів і сприяння їхній рівноправній участі в житті суспільства.
- 8) Позитивне ставлення місцевого населення, яке є визначальним для створення сприятливого середовища для інтеграції [48, с. 21-30].

Таким чином, успішна адаптація та інтеграція українських вимушених мігрантів у приймаючих країнах залежить від комплексного підходу, який поєднує соціокультурні та ресурсні аспекти. Для досягнення гармонійного співіснування необхідно не лише забезпечити мігрантам доступ до базових ресурсів, а й створити умови для їхньої активної участі в житті суспільства, сприяти взаєморозумінню та культурному діалогу між мігрантами та місцевими жителями.

Вибір Польщі як країни для міграції серед українських вимушених переселенців зумовлений низкою факторів, які були виявлені у межах соціологічного дослідження, проведеного Міждисциплінарною лабораторією досліджень війни в Україні. Згідно з отриманими даними, найбільш поширеною

причиною, що вплинула на вибір саме Польщі, є наявність там родичів або друзів, що зазначили 44% опитаних. Це свідчить про важливість соціальної підтримки у процесі вимушеного переміщення, оскільки близькі люди можуть допомогти в адаптації, пошуку житла та працевлаштуванні.

Другою за значимістю причиною стала культурна та мовна близькість – її як вирішальний фактор зазначили 42% респондентів. Оскільки польська та українська культури мають багато спільного в історичному та мовному аспектах, це значно полегшує процес інтеграції, зменшує культурний шок і сприяє швидшому пристосуванню до нового середовища.

Окрім цього, вагомим аргументом на користь Польщі стала її територіальна близькість до України – 25% переселенців вказали на можливість швидко дістатися до цієї країни, а 24% зазначили, що важливим чинником стала зручність у разі необхідності повернення додому. Це має значення для тих, хто розглядає своє перебування за кордоном як тимчасове і хоче зберегти можливість повернутися без значних фінансових або логістичних труднощів [50, с. 112-118].

Інші фактори, що вплинули на рішення переселенців, включають відсутність складних процедур при перетині польського кордону (13%), активну гуманітарну підтримку українців з боку польської влади та громадян (20%), відчуття безпеки в цій країні (15%) та добре розвинену транспортну інфраструктуру, що дозволяє легко пересуватися між містами (9%).

Однією з найуразливіших категорій вимушених переселенців є діти, тому в Польщі приділяється значна увага забезпеченню їхніх потреб, особливо у сфері освіти. Станом на 14 лютого 2023 року, відповідно до даних Системи освітньої інформації (SIO), у польських дошкільних навчальних закладах перебувало приблизно 43,8 тис. дітей з України. Водночас у середніх школах Польщі навчалось близько 116,8 тис. українських учнів, а ще 27,2 тис. були зараховані до ліцеїв, технікумів та професійно-технічних училищ [5, с. 153].

Польська освітня система активно співпрацює з міжнародними організаціями, такими як ЮНІСЕФ, щоб допомогти українським дітям

адаптуватися до навчального процесу. Крім того, завдяки ініціативі фундації «Незламна Україна» у Польщі створюються спеціальні навчальні заклади, які дозволяють українським школярам продовжувати навчання за програмою, що відповідає українським освітнім стандартам, у тому числі через онлайн-формат.

Також особливу увагу приділено медичному забезпеченню дітей. ЮНІСЕФ надає додаткові партії безкоштовних вакцин, щоб українські діти могли отримати необхідні щеплення, а їхні батьки були мотивовані не відкладати цей процес. Це особливо важливо для збереження громадського здоров'я та профілактики поширення захворювань серед дитячого населення.

Щодо українців працездатного віку, які переїхали до Польщі, станом на серпень 2022 року працевлаштованими було близько 50% з них. Для багатьох мігрантів вирішальну роль у процесі пошуку роботи та адаптації відіграють організації української діаспори та польська влада [49, с. 54-61].

Одна з таких організацій – Фундація «Zustricz», яка допомагає українцям швидше адаптуватися до життя в Польщі. Вона пропонує безкоштовні курси вивчення польської мови, психологічні та юридичні консультації, що є важливими складовими успішної інтеграції переселенців у нове суспільство.

Важливою ініціативою польської влади стало ухвалення у березні 2022 року спеціального закону, що забезпечує українським переселенцям право на легальне перебування в Польщі протягом 18 місяців. Цей закон також гарантує доступ до ринку праці, системи охорони здоров'я, соціальних послуг та освітніх установ.

Окрім цього, у Польщі діють державні програми підтримки працевлаштування українців, які покривають до 85% вартості професійного навчання, що дозволяє переселенцям отримати нову спеціальність або підтвердити свою кваліфікацію. Також урядові ініціативи сприяють зв'язку між роботодавцями та українськими шукачами роботи, що значно спрощує процес працевлаштування.

Наразі дослідники ще не мають повних даних щодо всіх потреб та викликів, з якими стикаються українські вимушені переселенці в Польщі. Деякі

аспекти цього питання розглядаються у звітах міжнародних організацій, таких як «FRA: the EU's Rights Agency».

Проте очевидно, що процес адаптації та інтеграції українців у Польщі є багатограним і вимагає комплексного підходу з боку як державних, так і громадських ініціатив. Основними факторами, які впливають на успішність цього процесу, залишаються доступ до житла, можливості працевлаштування, освітні програми, забезпечення медичних послуг та створення сприятливого соціального середовища для українців.

Зважаючи на значну кількість українців, які знайшли тимчасовий або постійний притулок у Польщі, співпраця між польськими та українськими інституціями, міжнародними організаціями та волонтерськими ініціативами залишається надзвичайно важливою. Така взаємодія сприяє не лише покращенню умов життя українських переселенців, а й зміцненню українсько-польських відносин у довгостроковій перспективі.

У Польщі діє спеціальна програма підтримки українських біженців, які опинилися в складних життєвих умовах і стикаються з труднощами при оренді житла. Вона створена для тих, хто, навіть маючи певний фінансовий дохід, не може знайти відповідне житло або опиняється під загрозою соціальної ізоляції. Основна мета цієї ініціативи – допомогти українцям знайти стабільне місце для проживання, а також сприяти їхній адаптації до життя у новій країні, зокрема шляхом надання фінансової підтримки, посередництва у пошуку житла та сприяння вивченню польської мови чи здобуттю нових професійних навичок.

Програма охоплює кілька напрямків допомоги, зокрема можливість отримати фінансову підтримку для сплати депозиту за житло та часткове відшкодування орендної плати. Також учасники можуть розраховувати на інформаційну підтримку, що включає зразки договорів оренди, консультації з юридичних питань та рекомендації щодо пошуку житла. Важливим компонентом програми є посередництво у знаходженні відповідного помешкання, що відповідає потребам та фінансовим можливостям переселенців. Окрім цього, організація, яка реалізує цю ініціативу, надає можливість українцям

скористатися додатковими ресурсами для адаптації, покриваючи витрати на мовні курси, професійне навчання або навіть оплату послуг догляду за дітьми, що дозволяє батькам швидше інтегруватися в місцеве суспільство та знайти роботу [45, с. 142-150].

Для того щоб стати учасником цієї програми, необхідно відповідати певним критеріям. Насамперед, людина повинна прибути до Польщі після 24 лютого 2022 року та мати документи, які підтверджують перетин кордону. Ще однією умовою є фактичне проживання на території Польщі на момент подання заявки. Також учасник повинен бути готовим укласти договір оренди на щонайменше дванадцять місяців. Важливим критерієм є рівень доходу домогосподарства, який має складати від трьох до чотирьох з половиною тисяч злотих, залежно від конкретного воєводства. Особлива увага приділяється тим сім'ям та особам, які знаходяться у складних життєвих обставинах, зокрема багатодітним родинам, самотніми батькам, людям з інвалідністю або тим, хто походить із регіонів України, що зазнали найбільших руйнувань унаслідок воєнних дій.

Щоб подати заявку на участь у цій програмі, необхідно заповнити спеціальну онлайн-форму, після чого заявка буде розглянута, і в разі відповідності критеріям заявник отримає підтвердження участі та подальші інструкції щодо пошуку житла. Така підтримка дозволяє багатьом українським сім'ям знайти стабільне місце для життя, отримати необхідні ресурси для адаптації та зменшити стрес, пов'язаний з переїздом і необхідністю самостійного пошуку житла в чужій країні. Програма не лише допомагає в питаннях оренди, а й сприяє загальній інтеграції українських переселенців у польське суспільство, надаючи їм можливість відчувати себе більш захищеними та впевненими у своєму майбутньому [48, с. 21-30].

Соціально-психологічні виклики, з якими стикаються українські біженці в Польщі, є надзвичайно важливим аспектом їхньої адаптації до нового життя. Вимушена міграція завжди супроводжується не лише фізичними труднощами, пов'язаними з переїздом, втратою дому, пошуком роботи та житла, а й глибоким

психологічним навантаженням. Люди, які залишили свої домівки через війну, втратили відчуття стабільності, безпеки та прогнозованості майбутнього, що значною мірою впливає на їхній емоційний стан та загальне самопочуття. Соціальна підтримка стає ключовим фактором у процесі відновлення психічного здоров'я, адаптації та інтеграції українців у нове суспільство.

Вимушені переселенці переживають значний стрес, викликаний невідомістю, розлукою з рідними, мовним бар'єром та новими культурними реаліями. Для багатьох процес адаптації стає особливо складним через постійне почуття невизначеності, адже війна триває, а повернення додому залишається під питанням. Емоційна підтримка, яку можуть надавати як близькі люди, так і нові знайомі в приймаючій країні, відіграє вирішальну роль у подоланні цього складного етапу. Почуття соціальної ізоляції є одним із найгостріших психологічних викликів для біженців, оскільки втрата звичного оточення та соціальних зв'язків значно ускладнює адаптацію. Тому для переселенців важливо не лише отримати матеріальну допомогу, а й знайти середовище, де вони можуть відчувати підтримку, розуміння та можливість спілкування.

Соціальна підтримка може мати різні форми, серед яких особливо важливими є емоційна, інформаційна, інструментальна та оцінна підтримка. Емоційна підтримка включає прояви співпереживання, доброзичливості та готовності вислухати людину, яка опинилася у скрутному становищі. Це може бути як неформальна підтримка з боку знайомих, так і професійна допомога психологів, соціальних працівників чи волонтерів. Інформаційна підтримка полягає у наданні переселенцям необхідних знань щодо їхніх прав, можливостей працевлаштування, доступу до медичних послуг, навчання та соціальних програм. Інструментальна підтримка передбачає конкретну допомогу, таку як забезпечення житлом, фінансовою підтримкою, організацію мовних курсів чи допомогу у працевлаштуванні. Оцінна підтримка включає формування позитивної самооцінки біженців, мотивацію до подолання труднощів та інтеграції у суспільство.

Інтеграція у нове соціальне середовище є важливим, але водночас складним процесом, оскільки передбачає не лише отримання матеріальних благ, але й прийняття місцевою громадою, можливість встановлення соціальних зв'язків та поступове формування відчуття належності до нового суспільства. Одним із головних викликів є мовний бар'єр, адже незнання мови приймаючої країни ускладнює спілкування, пошук роботи, навчання та навіть виконання повсякденних справ. Тому мовні курси для українців є важливою складовою інтеграції, допомагаючи їм почуватися більш впевнено в новому середовищі.

Психологічні проблеми, з якими стикаються українські переселенці, включають депресію, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, емоційне вигорання та загальне відчуття безпорадності. Для багатьох із них травматичний досвід війни та втрати змушує заново переосмислювати свої життєві пріоритети та адаптуватися до умов, у яких вони не планували опинитися. Саме тому психологічна допомога є не менш важливою, ніж матеріальна підтримка. У Польщі діють численні ініціативи, спрямовані на надання такої допомоги, включаючи консультації психологів, групи підтримки та спеціальні програми психосоціальної реабілітації.

Приймаюче суспільство відіграє ключову роль у процесі адаптації біженців, і важливо, щоб місцеві жителі були обізнані про ситуацію українців, їхні потреби та виклики, з якими вони стикаються. Поширення інформації про проблеми мігрантів, проведення просвітницьких кампаній та створення можливостей для спілкування між українцями та поляками допомагають подолати соціальні бар'єри та сприяють кращому розумінню один одного. Важливу роль у цьому відіграють громадські організації, які реалізують інтеграційні проєкти, організовують мовні курси, допомагають знайти житло та роботу, а також проводять культурні заходи, які дозволяють біженцям відчувати себе частиною суспільства [45, с. 142-150].

Одним із ефективних способів підтримки є організація інтеграційних програм, які дозволяють українським переселенцям не лише покращити знання мови, а й знайти нових знайомих, адаптуватися до культури та традицій країни

перебування, а також отримати необхідні професійні навички. Такі програми сприяють соціальній активності біженців, допомагаючи їм уникнути ізоляції та депресивних станів.

Дослідження, проведені у Вроцлаві в рамках співпраці Фундації Україна, міжнародної організації Mercy Corps та Вроцлавського університету, свідчать про те, що українські біженці часто стикаються з проблемами інтеграції через відсутність належної інформації про свої права та можливості. Багато з них мають труднощі з пошуком роботи через відсутність знання мови або підтвердження кваліфікації, що змушує їх погоджуватися на низькооплачувану працю. У зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти програмам професійної адаптації, які дають можливість здобути нову професію або підтвердити свою кваліфікацію в Польщі.

Таким чином, соціально-психологічні виклики українських біженців у Польщі включають цілу низку факторів, які впливають на їхню адаптацію, психічне здоров'я та загальне самопочуття. Ефективна соціальна підтримка, як з боку держави, так і від місцевої громади, допомагає подолати почуття ізоляції, знайти ресурси для інтеграції та забезпечити кращі умови для подальшого життя. Важливо розуміти, що адаптація – це довготривалий процес, і його успіх залежить від взаємодії самих переселенців, приймаючого суспільства, громадських організацій та державних структур [38, с. 89].

Взаємодія українських біженців із польським суспільством є складним і багатогранним процесом, який за останні два роки зазнав суттєвих змін. Попри те, що Польща з самого початку війни в Україні активно підтримувала біженців, надаючи їм тимчасовий захист, житло, гуманітарну допомогу та сприяючи інтеграції, суспільні настрої з часом зазнали певного негативного зрушення. Відповідно до дослідження доктора Роберта Станішевського з Варшавського університету, ставлення польського населення до українських воєнних мігрантів поступово погіршилося, хоча все ще залишається вищим за нейтральний рівень. Основним фактором, що вплинув на зміну громадської думки, стало сприйняття українців як занадто вимогливих у своїх очікуваннях від польського суспільства.

Поляки, які спочатку масово долучалися до допомоги українцям, віддаючи свої домівки, організовуючи гуманітарні ініціативи та надаючи волонтерську підтримку, з часом почали відчувати втому від постійної допомоги. Це явище часто називають “втомою від співчуття”, коли довготривале надання допомоги без відчуття взаємності чи поступового вирішення ситуації може призводити до роздратування та втрати мотивації допомагати. Крім того, в польському суспільстві посилилася думка про те, що деякі українські біженці висувають надмірні вимоги до приймаючої сторони, особливо у сфері соціальної підтримки, працевлаштування та житла. Це створює напругу та може впливати на рівень довіри між представниками обох народів [47, с. 76-83].

Одним із важливих аспектів погіршення ставлення є аргумент, який часто використовують самі українці – теза про те, що Україна бореться не лише за свою незалежність, а й за безпеку Польщі та всього демократичного світу. Як зазначає доктор Станішевський, у Польщі таке твердження не знаходить широкого схвалення. Польське суспільство вважає свою підтримку гуманітарною допомогою, яка не повинна перетворюватися на зобов’язання чи моральний борг перед українцями. Багато поляків очікують, що біженці, які залишаються в країні, докладатимуть власних зусиль до інтеграції, будуть активнішими у пошуку роботи, вивченні мови та соціальній адаптації, а не лише покладатимуться на допомогу держави та волонтерів.

Ще одним фактором, що впливає на взаємодію між українцями та поляками, є культурні відмінності. У ході опитувань, проведених у Польщі, респонденти все частіше згадують про розбіжності в соціальних нормах, традиціях та способах ведення побуту. Наприклад, значні відмінності спостерігаються в питаннях гендерних ролей у сім’ї, партнерських стосунків та виховання дітей. Польське суспільство загалом більш рівноправне у питаннях взаємодії між чоловіками та жінками, тоді як серед українських біженців іноді проявляються традиційніші підходи до цих аспектів. Це також може спричиняти непорозуміння та сприяти поширенню стереотипів.

Іншим важливим чинником є роль засобів масової інформації у формуванні суспільної думки. Доктор Станішевський зазначає, що вплив медіа на ставлення поляків до українських біженців є суттєвим. На початку війни головні польські телеканали, зокрема TVP і TVN, активно висвітлювали тему підтримки українців, демонструючи позитивні аспекти співпраці між народами. Однак у 2023-2025 роках риторика в інформаційному просторі зазнала змін. Сьогодні найбільший вплив на громадську думку має телеканал TVN, а загалом увага до теми біженців у ЗМІ зменшилася або набула більш критичного характеру. Особливої гостроти ситуації додають політичні питання, що періодично порушуються як польськими, так і українськими політиками. Наприклад, теми історичної пам'яті, такі як ексгумація останків жертв Волинської трагедії, спричиняють суперечливі реакції у суспільстві та можуть загострювати напругу між двома країнами [40, с. 120-128].

У зв'язку з цими змінами виникає питання: які кроки можуть сприяти покращенню відносин між українськими біженцями та польським суспільством? Доктор Станішевський вважає, що необхідно змінювати як підходи до висвітлення цієї теми в медіа, так і саме ставлення українців до перебування в Польщі. Один із можливих шляхів – більш збалансована інформаційна політика, яка б не акцентувала увагу лише на проблемах та конфліктах, а також створювала позитивні приклади успішної інтеграції. Водночас українцям, які проживають у Польщі, варто проявляти більше гнучкості та готовності до взаємодії з місцевою громадою, уникаючи надмірних очікувань та вимог.

Щоб взаємодія між українцями та поляками була більш гармонійною, необхідно розвивати програми соціальної інтеграції, які сприятимуть адаптації мігрантів, допомагатимуть їм швидше ставати самостійними та активними членами суспільства. Важливу роль у цьому можуть відіграти мовні курси, навчальні програми з вивчення культури та традицій Польщі, а також заходи, спрямовані на зміцнення зв'язків між місцевими мешканцями та біженцями [41, с. 109].

Отже, хоча загальне ставлення польського суспільства до українських біженців залишається відносно позитивним, воно зазнало певного погіршення через накопичені соціальні, економічні та культурні фактори. Для подолання цієї тенденції необхідно сприяти діалогу між спільнотами, розвивати механізми взаємної підтримки та працювати над взаємним розумінням. Взаємодія між українцями та поляками має потенціал для подальшого розвитку, однак потребує зусиль з обох сторін, щоб побудувати довготривалі дружні та продуктивні відносини.

Аналізуючи основні проблеми соціальної адаптації українських біженців у Польщі, можна дійти висновку, що процес інтеграції цієї категорії мігрантів є багатогранним і супроводжується численними викликами. Попри значну підтримку, яку Польща надала українцям у перші місяці повномасштабної війни, з часом у суспільстві виникли нові труднощі, які ускладнюють адаптацію біженців і впливають на рівень їхнього добробуту. Одним із ключових питань залишається доступ до житла, освіти та медичних послуг. Багато українських родин стикаються з проблемами пошуку довгострокового та доступного житла, адже орендні ціни суттєво зросли, а можливості державної підтримки мають обмежений характер. Водночас польська система освіти змушена адаптуватися до великої кількості українських дітей, що створює додаткові виклики як для педагогічних колективів, так і для самих учнів, яким доводиться навчатися в умовах мовного бар'єру та культурних відмінностей. Схожі проблеми спостерігаються і в сфері охорони здоров'я, де українські біженці нерідко стикаються з труднощами запису до лікарів, тривалими чергами та недостатнім розумінням системи медичного обслуговування.

Окрім матеріальних та інфраструктурних труднощів, важливим аспектом адаптації є соціально-психологічні виклики. Вимушена міграція спричиняє значний рівень стресу, а пережиті травматичні події, пов'язані з війною, можуть мати довготривалий вплив на психічне здоров'я біженців. Багато українців стикаються з почуттям невизначеності щодо майбутнього, труднощами у пошуку роботи, соціальною ізоляцією та ностальгією за рідною країною. У цій

ситуації велике значення має соціальна підтримка як з боку місцевого населення, так і з боку української громади в Польщі. Наявність дружнього соціального середовища, можливості отримати психологічну допомогу та участь у громадських ініціативах сприяють зниженню рівня стресу та полегшують інтеграцію [39, с. 25-31].

Важливим фактором соціальної адаптації є взаємодія українських біженців із польським суспільством, яка, згідно з останніми дослідженнями, стала більш напруженою. Якщо в перші місяці війни польське населення активно підтримувало українців, надаючи їм допомогу на всіх рівнях, то згодом суспільні настрої почали змінюватися. Основними причинами цього стали економічні труднощі, зростання конкуренції на ринку праці та виникнення певних соціокультурних непорозумінь. Деякі поляки почали сприймати українців як надто вимогливих у своїх очікуваннях щодо підтримки, що спричинило певне охолодження відносин між двома спільнотами. Водночас культурні відмінності, особливо в питаннях соціальних норм, сімейних традицій та гендерних ролей, також можуть викликати нерозуміння та певну дистанцію між представниками двох народів.

Незважаючи на наявні проблеми, потенціал для ефективної інтеграції українських біженців у Польщі залишається значним. Одним із ключових факторів, що може покращити ситуацію, є розвиток програм соціальної адаптації, які сприятимуть глибшому залученню українців у польське суспільство. Йдеться про мовні курси, професійну перепідготовку, культурні та громадські заходи, що допомагатимуть зміцнювати соціальні зв'язки та долати бар'єри між мігрантами та місцевими жителями. Також важливою є робота засобів масової інформації, які можуть сприяти формуванню більш збалансованого та позитивного образу українських біженців у суспільстві, запобігаючи поширенню стереотипів і негативних наративів.

Таким чином, соціальна адаптація українських біженців у Польщі є складним, багатокомпонентним процесом, що залежить від багатьох економічних, соціальних і психологічних факторів. Успіх цього процесу

значною мірою визначатиметься не лише політикою державної підтримки, але й готовністю як українців, так і поляків до взаємної співпраці, відкритого діалогу та пошуку компромісів у спільному житті. Для досягнення гармонійної інтеграції необхідно продовжувати роботу над розвитком механізмів соціальної підтримки, створювати умови для активної участі біженців у житті суспільства та сприяти побудові довгострокових добросусідських відносин між українським і польським народами.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У ПОЛЬЩІ

Для проведення емпіричного дослідження соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі було використано метод анкетного опитування. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms. Такий підхід був обраний з кількох причин: по-перше, онлайн-опитування дозволяє охопити ширшу аудиторію респондентів, які можуть перебувати в різних містах Польщі, по-друге, забезпечується зручність для респондентів, оскільки вони можуть заповнити анкету у будь-який зручний для них час.

Дослідження проводилося серед українських вимушених мігрантів, які після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну змушені були залишити свою країну та оселитися в Польщі. Відбір респондентів здійснювався через спеціалізовані тематичні групи у месенджері Telegram, зокрема групу «Українці в Польщі». Даний підхід дозволив знайти людей, які дійсно перебувають у Польщі в статусі вимушених мігрантів і безпосередньо стикаються з питаннями соціальної адаптації [42, с. 67].

Загальна кількість респондентів, які взяли участь в опитуванні, становила 50 осіб. Важливим аспектом дослідження була його анонімність, що дозволило учасникам почуватися комфортно при заповненні анкети та відповідати на запитання чесно, без страху перед можливою ідентифікацією. В анкеті не вимагалось зазначення персональних даних, що також сприяло підвищенню рівня довіри до дослідження.

Анкета складалася з 30 запитань, які були структуровані у три основні блоки:

1) Загальні питання, що містили запитання про стать, вік, сімейний стан, рівень освіти та попередній рід діяльності респондентів. Ця частина опитування дозволила сформуванню соціально-демографічний портрет вимушених мігрантів, які брали участь у дослідженні.

2) Запитання щодо перебування в Польщі, де уточнювалися місто проживання, статус перебування, житлові умови, рівень знання польської мови до переїзду, працевлаштування та тривалість перебування в країні. Ця інформація допомогла зрозуміти основні аспекти соціальної адаптації учасників та виявити загальні тенденції у їхньому інтеграційному процесі.

3) Питання щодо соціальної адаптації, які стосувалися таких аспектів, як рівень підтримки від польського суспільства, наявність мовного бар'єра, доступ до роботи та житла, участь у громадському житті, рівень задоволеності життям у Польщі та можливі труднощі, з якими зіткнулися мігранти.

Опитування проводилося протягом визначеного періоду, що тривав один тиждень. Учасники отримували посилання на анкету в Telegram-групі з коротким поясненням мети дослідження та гарантією анонімності. Після збору всіх відповідей дані були систематизовані та проаналізовані для виявлення ключових тенденцій у соціальній адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі.

Метод онлайн-опитування є ефективним інструментом для соціологічних досліджень, оскільки дозволяє отримати швидкі та репрезентативні результати. Водночас використання анкети зі структурованими запитаннями дає змогу стандартизувати отриману інформацію та провести кількісний аналіз, що сприяє об'єктивності та достовірності висновків дослідження.

Таким чином, проведене дослідження дозволило оцінити рівень соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі, визначити основні проблеми, з якими вони стикаються, а також зрозуміти, які фактори сприяють або, навпаки, ускладнюють інтеграцію українців у польське суспільство.

У результаті аналізу відповідей першої частини анкети, яка стосується загальних характеристик респондентів, можна виділити кілька важливих тенденцій.

Щодо статевого розподілу учасників опитування, переважну більшість респондентів склали жінки. З 50 опитаних 36 осіб (72%) вказали, що вони жінки, тоді як чоловіків серед респондентів було 14 осіб (28%). Інші варіанти відповіді, зокрема «Інше» та «Відмова від відповіді», ніхто з учасників не обрав. Ця тенденція цілком очікувана, оскільки після початку війни до Польщі в основному виїжджали жінки з дітьми, тоді як чоловіки часто залишалися в Україні через військову мобілізацію чи особисті обставини.

Віковий розподіл респондентів також виявив цікаві закономірності. Найбільшу групу склали особи у віці від 26 до 35 років – таких було 22 особи (44%), що свідчить про домінування молодого працездатного населення серед опитаних. Другою за чисельністю віковою категорією стали респонденти віком від 18 до 25 років – їх було 12 осіб (24%). Водночас у віковій групі 36–45 років перебували 8 респондентів (16%), а у віковій категорії 46–55 років – 5 осіб (10%). Найменше респондентів, лише 3 особи (6%), були старшими за 56 років. Варто зазначити, що відсутність відповідей у категорії «До 18 років» є закономірною, оскільки анкетування було спрямоване на дорослих мігрантів, а діти, навіть якщо вони були змушені покинути Україну, не є основними суб'єктами адаптаційного процесу.

Щодо сімейного стану, найбільшу частку серед респондентів склали одружені або заміжні – таких виявилось 27 осіб (54%). Водночас значна частина респондентів зазначила, що вони не перебувають у шлюбі – таких було 18 осіб (36%). Менша кількість респондентів зазначила, що вони є розлученими – 4 особи (8%), а ще 1 респондент (2%) вказав, що є вдовцем або вдовою. Такий розподіл вказує на те, що значна частина українських вимушених мігрантів – це сімейні люди, які, ймовірно, переїхали разом із родинами або ж окремо від своїх партнерів, тоді як самотні люди також становлять помітну частку переселенців.

У питанні щодо наявності дітей більшість респондентів відповіли ствердно. 31 особа (62%) вказала, що має дітей, тоді як 19 осіб (38%) відповіли, що дітей не мають. Це підтверджує загальну тенденцію, що багато українських жінок виїжджали до Польщі разом із дітьми, шукаючи безпечні умови для них, а також пояснює високий інтерес до питань адаптації сімей у нових соціально-економічних умовах.

Щодо рівня освіти, переважна більшість респондентів мали вищу освіту або перебували на етапі її здобуття. 29 осіб (58%) вказали, що мають вищу освіту, ще 8 осіб (16%) зазначили, що мають незакінчену вищу освіту. Середню освіту мали 7 респондентів (14%), а професійно-технічну освіту – 6 осіб (12%). Отримані дані свідчать про досить високий освітній рівень українських вимушених мігрантів у Польщі, що може позитивно впливати на їхню соціальну адаптацію, зокрема у сфері працевлаштування.

Щодо роду діяльності до виїзду з України, більшість респондентів були працевлаштованими – таких було 28 осіб (56%). Це вказує на те, що переважна частина вимушених мігрантів мала досвід роботи та потенційно могла швидко адаптуватися до польського ринку праці. Самозайнятість в Україні відзначили 7 осіб (14%), що також може свідчити про підприємницький потенціал цієї групи мігрантів. 6 респондентів (12%) до переїзду були студентами, що підтверджує наявність певної частки молоді серед мігрантів. Тимчасово безробітними в Україні були 6 осіб (12%), а 3 респонденти (6%) були пенсіонерами. Ці результати демонструють, що переважна частина вимушених мігрантів мала досвід активного трудового життя, що є важливим фактором у їхній адаптації в Польщі.

Важливим показником у контексті адаптації є рівень володіння польською мовою до переїзду. Дослідження показало, що значна частина респондентів мала слабке знання польської мови або не володіла нею взагалі. 17 осіб (34%) вказали, що до переїзду не знали польської мови, ще 19 респондентів (38%) зазначили, що мали лише початковий рівень володіння мовою. Середній рівень польської мови мали 11 осіб (22%), а високий рівень володіння зазначили лише 3 особи

(6%). Отримані результати демонструють, що для більшості українських вимушених мігрантів мовний бар'єр став однією з ключових проблем на етапі адаптації. Це підкреслює важливість мовних курсів і програм інтеграції, спрямованих на полегшення соціальної адаптації переселенців у Польщі.

Таким чином, аналіз першої частини анкети дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, більшість вимушених мігрантів у Польщі – це жінки працездатного віку, що виїхали через війну, часто разом із дітьми. По-друге, значна частина мігрантів має вищу освіту, що потенційно може полегшити їхнє працевлаштування та соціальну інтеграцію. По-третє, мовний бар'єр залишається однією з ключових проблем для українців у Польщі, оскільки лише невелика частина респондентів мала середній або високий рівень знання польської мови до переїзду. Ці фактори впливають на загальний процес адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі та визначають основні виклики, з якими вони стикаються у новому середовищі.

Аналіз відповідей на другу частину анкети, що стосується перебування українських вимушених мігрантів у Польщі, дозволяє виявити ключові тенденції щодо їхньої інтеграції.

Щодо міст проживання, респонденти вказали різні населені пункти Польщі. Найбільша частка опитаних проживає у Варшаві – 15 осіб (30%), що пояснюється великою кількістю можливостей для роботи та соціальної підтримки. Другою за популярністю локацією став Краків – 9 осіб (18%), а ще 7 респондентів (14%) мешкають у Вроцлаві. Гданськ і Познань вибрали по 5 осіб (10%), а решта 9 респондентів (18%) зазначили інші міста, включаючи Люблін, Лодзь, Щецин та невеликі населені пункти [43, с. 59-66].

Щодо статусу перебування, більшість респондентів – 38 осіб (76%) – перебувають у Польщі за програмою тимчасового захисту, що підтверджує важливість цієї державної ініціативи для українських біженців. Робочу візу мали лише 6 осіб (12%), а довгостроковий дозвіл на проживання – 4 респонденти (8%). Інші 2 особи (4%) мали інший статус, зокрема навчальні візи чи сімейні обставини.

Тривалість перебування респондентів у Польщі теж варіювалася. 13 осіб (26%) проживали в країні менше 3 місяців, що свідчить про їхній недавній приїзд та початковий етап адаптації. 15 респондентів (30%) зазначили, що перебувають у Польщі вже 12 місяців, а 17 осіб (34%) – понад рік. 5 респондентів (10%) зазначили, що проживають у Польщі більше 3 років, тобто вони переїхали ще до початку повномасштабної війни.

Щодо житлових умов, 20 осіб (40%) орендують житло самостійно, тоді як 18 осіб (36%) живуть разом із родиною. 7 респондентів (14%) проживають у знайомих або родичів, а 5 осіб (10%) зазначили, що їхнє житло було надане волонтерськими або державними організаціями, що демонструє значну підтримку українців на початковому етапі перебування.

Останній важливий аспект – працевлаштування. 22 респонденти (44%) працюють офіційно, ще 6 осіб (12%) працюють неофіційно, що може свідчити про труднощі з легальним працевлаштуванням. 14 респондентів (28%) ще шукають роботу, а 8 осіб (16%) не планують працювати, що, ймовірно, пов'язано з доглядом за дітьми або іншими обставинами.

Ці результати свідчать, що більшість українських вимушених мігрантів намагаються інтегруватися в польське суспільство через офіційну роботу та оренду житла, хоча значна частина все ще перебуває на етапі пошуку стабільних умов життя.

Аналіз відповідей щодо соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі дає змогу зрозуміти їхнє самопочуття, рівень підтримки та основні виклики, з якими вони стикаються.

Щодо соціальної інтеграції, лише 12 респондентів (24%) відчують себе повністю інтегрованими в польське суспільство. Більшість, а саме 28 осіб (56%), зазначили, що почуваються частково інтегрованими, що вказує на певні труднощі у процесі адаптації. 10 респондентів (20%) зізналися, що не відчують себе соціально інтегрованими, що може бути пов'язано з мовним бар'єром або відсутністю знайомих.

Рівень підтримки з боку польського суспільства оцінюється досить позитивно: 18 осіб (36%) вказали, що відчують високий рівень підтримки, 22 особи (44%) оцінили її як середню, і лише 7 респондентів (14%) зазначили низький рівень підтримки. 3 особи (6%) відповіли, що не відчують підтримки взагалі.

Незважаючи на загалом позитивне ставлення поляків, 14 осіб (28%) зазначили, що стикалися з дискримінацією або негативним ставленням, тоді як 36 осіб (72%) таких випадків не мали.

Щодо отримання допомоги від державних або волонтерських організацій, 20 осіб (40%) отримують допомогу регулярно, ще 17 осіб (34%) отримували її інколи, а 13 респондентів (26%) не отримували допомоги взагалі.

Серед основних труднощів, з якими стикаються мігранти при адаптації, найбільш поширеною проблемою виявився мовний бар'єр – його відзначили 33 особи (66%). Проблеми з пошуком роботи відчували 25 осіб (50%), житлове питання стало складним для 18 осіб (36%), а відсутність знайомих відзначили 22 особи (44%). Доступ до медицини як складність при адаптації згадали 12 осіб (24%).

З огляду на мовний бар'єр, лише 19 респондентів (38%) відвідують курси польської мови, тоді як 31 особа (62%) їх не відвідує, що може уповільнювати інтеграцію.

Наявність польських друзів або знайомих є важливим фактором соціалізації. 28 респондентів (56%) відповіли, що мають польських знайомих, тоді як 22 особи (44%) не змогли завести нові знайомства серед місцевого населення.

Пошук роботи для більшості респондентів виявився складним процесом: 21 особа (42%) оцінила його як важкий, 14 респондентів (28%) зазначили, що пошук роботи був середньої складності, і лише 7 осіб (14%) сказали, що знайти роботу було легко. 8 респондентів (16%) взагалі не шукали роботу.

Відчуття стабільності у Польщі розділилося: 20 осіб (40%) відповіли, що відчують стабільність, 22 респонденти (44%) зазначили, що відчують її частково, а 8 осіб (16%) не відчують стабільності взагалі.

Плани на майбутнє також демонструють певну невизначеність. 18 респондентів (36%) планують залишитися в Польщі на постійне проживання, 14 осіб (28%) не мають таких планів, а 18 респондентів (36%) ще не визначилися.

Щодо контактів із українською діаспорою, 16 осіб (32%) активно підтримують зв'язок, 23 особи (46%) інколи контактують з українцями, а 11 респондентів (22%) не підтримують контактів із діаспорою.

Зміни у світогляді після переїзду відзначили 31 респондент (62%), тоді як 19 осіб (38%) не зазнали суттєвих змін у своїх поглядах на життя.

Участь у культурних чи громадських заходах також має значення для адаптації: 12 осіб (24%) регулярно беруть участь у таких заходах, 22 респонденти (44%) роблять це рідко, а 16 осіб (32%) не беруть участі взагалі.

Доступ до медичних послуг оцінюється по-різному: 15 респондентів (30%) вважають його хорошим, 22 особи (44%) оцінили як задовільний, 9 осіб (18%) вказали на поганий рівень доступу, а 4 респонденти (8%) не зверталися до медичних установ.

Юридичні труднощі відчували 9 осіб (18%), тоді як 41 респондент (82%) не стикався з подібними проблемами.

Щодо фінансової допомоги, 26 респондентів (52%) отримують соціальні виплати або гуманітарну допомогу, а 24 особи (48%) не отримують жодної фінансової підтримки.

Загальний рівень задоволеності життям у Польщі розподілився наступним чином: 14 осіб (28%) зазначили високий рівень задоволеності, 28 респондентів (56%) оцінили його як середній, а 8 осіб (16%) незадоволені своїм життям у Польщі [46, с. 34-40].

На питання про те, що може покращити соціальну адаптацію українців у Польщі, більшість респондентів вказали на необхідність безкоштовних курсів польської мови, розширення програм працевлаштування, більшої підтримки з

боку польської влади та громадських ініціатив, а також полегшення доступу до медицини та житла. Деякі респонденти наголошували на важливості створення українських центрів підтримки, де можна було б отримати юридичні та психологічні консультації.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що українські вимушені мігранти мають певні труднощі з адаптацією, особливо в мовному питанні, працевлаштуванні та соціальній інтеграції, проте загалом почуваються відносно стабільно та отримують певну підтримку від польського суспільства та волонтерських організацій.

Дослідження соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі дозволяє зробити висновки про ключові фактори, які впливають на процес інтеграції цієї групи в нове середовище. Першочерговим чинником є рівень володіння польською мовою. Брак знання мови або низький рівень володіння нею ускладнює не лише соціальну взаємодію, а й працевлаштування, доступ до послуг та загальне відчуття інтегрованості у суспільство. Ті респонденти, які відвідують мовні курси та мають польських знайомих, виявилися більш інтегрованими та задоволеними життям у Польщі.

Значну роль відіграє також підтримка з боку польського суспільства, державних та волонтерських організацій. Ті, хто отримує допомогу регулярно або хоча б інколи, легше долають труднощі, пов'язані з житловим питанням, пошуком роботи та юридичними аспектами перебування. Водночас, частина мігрантів відзначає, що рівень підтримки є недостатнім або відсутнім, що створює додаткові бар'єри до інтеграції.

Працевлаштування є одним із визначальних аспектів соціальної адаптації. Респонденти, які мають стабільну роботу, частіше відчують себе соціально інтегрованими та планують залишитися у Польщі на довший термін. Водночас пошук роботи часто супроводжується труднощами, особливо для тих, хто раніше не мав досвіду роботи за кордоном або не володіє мовою на достатньому рівні.

Соціальні контакти також мають значний вплив на процес адаптації. Наявність польських знайомих чи друзів сприяє швидшому пристосуванню до

нових умов, а зв'язок з українською діаспорою допомагає зберегти культурну ідентичність та отримувати необхідну підтримку.

Загалом дослідження демонструє, що соціальна адаптація українських вимушених мігрантів у Польщі є складним процесом, який залежить від низки чинників: мовного бар'єру, доступу до роботи та житла, рівня соціальної підтримки, а також активності самих мігрантів у налагодженні соціальних зв'язків. Попри певні труднощі, більшість опитаних зазначають, що поступово знаходять своє місце в новому суспільстві, а подальша адаптація значною мірою залежить від розвитку інтеграційних програм та особистих зусиль кожного мігранта.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження особливостей соціальної адаптації українських вимушених мігрантів в Польщі ми дійшли наступних висновків:

1. У процесі розгляду теоретичних підходів до вивчення вимушеної міграції було встановлено, що це складне, багатоаспектне соціальне явище, яке перебуває в центрі уваги таких наукових дисциплін, як соціологія, психологія, політологія та демографія. Вимушена міграція, на відміну від добровільної, відбувається під впливом зовнішніх негативних факторів, таких як війна, політичні переслідування чи природні катастрофи, і тому супроводжується глибокими емоційними, соціальними та правовими наслідками. Аналіз наукової літератури дав змогу визначити ключові підходи до класифікації міграцій (територіальний, часовий, правовий, соціальний), а також таких понять як «біженець», «шукач притулку», «внутрішньо переміщена особа», що дозволило чітко відмежувати досліджувану групу – українських вимушених мігрантів у Польщі – від інших категорій мобільного населення.

2. Аналіз основних проблем соціальної адаптації українських біженців у Польщі з урахуванням соціокультурного та ресурсного підходів дозволив встановити, що адаптація включає подолання психологічного шоку, пристосування до нових соціальних норм і культури, відновлення втрачених ресурсів, зокрема житла, роботи, зв'язків. При цьому особливої уваги потребують такі фактори як мовний бар'єр, доступ до ринку праці, освіти та охорони здоров'я.

Інтеграція є ширшим процесом, який передбачає не лише адаптацію, а й активну участь мігрантів у житті приймаючого суспільства. Серед факторів, що сприяють інтеграції, можна виокремити участь у громадському житті, наявність підтримки з боку держави та неурядових організацій, позитивне ставлення місцевого населення. При цьому важливо враховувати особливості взаємодії між

приймаючою стороною та вимушеними мігрантами (в нашому випадку між українцями та польським суспільством), зокрема зміни суспільних настроїв та виклики міжкультурного діалогу.

3. На основі проведеного соціологічного опитування було отримано актуальні емпіричні дані щодо соціально-демографічного портрета українських вимушених мігрантів у Польщі. Переважну більшість респондентів становили жінки (72%) віком від 26 до 35 років, значна частина з яких має вищу освіту та дітей. Лише третина володіла польською мовою на середньому або високому рівні до переїзду, що створює значні бар'єри в адаптаційному процесі. 62% респондентів зазначили, що не відвідують мовних курсів, хоча 66% назвали мовний бар'єр основною проблемою. Більшість проживає у великих містах, таких як Варшава, Краків, Вроцлав. 44% офіційно працевлаштовані, ще 28% шукають роботу. Серед інших викликів адаптації були названі: труднощі з орендою житла, доступом до медицини, відсутність соціального кола, дискримінаційні практики.

За результатами дослідження виокремлено основні труднощі, з якими стикаються українські вимушені мігранти у Польщі: мовний бар'єр, обмежений доступ до медичних та освітніх послуг, складнощі з пошуком роботи та житла, відчуття соціальної ізоляції. Значна частина мігрантів виявляє зацікавленість у подальшій інтеграції – 36% планують залишитися в Польщі на постійне проживання. Однак 20% респондентів не відчують себе інтегрованими у суспільство, а 44% не мають знайомств серед поляків. Частина опитаних висловила потребу в розширенні програм безкоштовного вивчення мови, юридичній та психологічній підтримці, збільшенні доступності житла та спрощенні бюрократичних процедур.

4. На основі результатів опитування та аналізу проблем соціальної адаптації сформульовано низку практичних рекомендацій:

- розширення безкоштовних курсів польської мови, особливо в онлайн-форматі;

- підтримка інтеграційних програм, які включають мовне навчання, соціальне орієнтування, професійну підготовку;
- створення єдиної платформи комунікації для українців у Польщі, де буде зібрана актуальна інформація про права, вакансії, житло, освітні можливості;
- посилення психологічної допомоги вимушеним мігрантам через мобільні консультаційні групи;
- підтримка місцевих громад у їхніх ініціативах інтеграції українців, зокрема через фінансування міжкультурних заходів та волонтерських проєктів.

Варто підкреслити, що успішна соціальна адаптація українських біженців у Польщі потребує зусиль з обох сторін – як з боку приймаючого суспільства, так і самих мігрантів. Результати дослідження показують, що попри наявні труднощі, переважна частина опитаних готова до інтеграції, зацікавлена у стабільності та взаємодії з місцевою громадою. Проте процес адаптації залишається складним і довготривалим, тому потребує системного підходу, участі інституцій, громадського сектору та міжнародних організацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білошицький С. В. Міграційні процеси у провідних кранах ЄС: соціокультурні трансформації та політичні наслідки. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф. Кураса. 2014. Вип. 4-5. С. 328–340. URL: (дата звернення 24.10.2024 року).
2. Бутко В. О., Олійник В. М. Міграційна політика ЄС: сучасні виклики та перспективи. Гуманітарний вісник Запорізького державного медичного університету. 2021. № 1. С. 21–28. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/biloshytskyi_migratsiini.pdf
3. Гайдучий А. П. Масштаби трудової міграції українців за кордон. Економіка та держава. 2007. № 8. С. 82–86.
4. Герасимчук В. С. Міграція населення: сучасні аспекти та тенденції. Сучасні проблеми економіки. 2020. Вип. 4. С. 15–22.
5. Дмитрук Б. П. Світові міграційні процеси: мотивація, види й наслідки для країн виїзду та приймаючих країн. Вісник Східноєвропейського університету економіки і менеджменту. 2016. № 1. С. 18–27. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vsuem_2016_1_5 (дата звернення 24.10.2024 року).
6. Дяченко В. В., Коваль Л. І. Актуальні проблеми міграції населення в Україні. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. 2019. Вип. 1. С. 92–96. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=1000&S21FMT=asp_brief&C21COM=S&2_S21P03=VTYP=&2_S21STR=ASP&S21STN=848001 (дата звернення 24.10.2024 року).

7. Журба А. А. Соціально-економічні наслідки міграції в Україні: проблеми та перспективи. Проблеми політики. 2018. № 3. С. 45–54.

8. Зінченко О. І. Міграційні процеси в Україні: причини, наслідки, перспективи. Наукові записки. 2020. Вип. 5. С. 134–141. URL: <http://global-national.in.ua/issue-14-2016/22-vipusk-14-gruden-2016-r/2636-gessen-a-e-zinchenko-o-m-artemenko-v-v-trudova-migratsiya-v-ukrajini-jiji-prichini-ta-naslidki> (дата звернення 24.10.2024 року).

9. Коваль А. А. Аналіз позитивних і негативних наслідків імміграції в фокусі економічного розвитку приймаючих країн. Молодий вчений. 2016. № 24. С. 413–415.

10. Кримова М. О. Інтеграція мігрантів як інструмент функціонування ринку міграційних послуг країн ЄС. Економіка і організація управління. 2019. № 2 (34). С. 56–64. URL: <https://jeou.donnu.edu.ua/article/view/7351/7375>

11. Лисенко Н. В. Міграційні ризики: аналіз та управління. Дослідження міжнародних відносин. 2019. Вип. 8. С. 11–20.

12. Малиновська О. А. Проблема нелегальної міграції та транспортування мігрантів в Україні: Наукова доповідь. К. Бланк-Прес, 2000. 120 с.

13. Муравйов В. І., Святун О. В. Організаційно-правовий механізм захисту прав людини в Європейському Союзі. Актуальні проблеми міжнародних відносин. Випуск 117 (частина I), 2013. С. 3–16. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=apmv_2013_117\(1\)__3](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=apmv_2013_117(1)__3) (дата звернення 24.10.2024 року).

14. Проценко О. Міграційна політика Європейського Союзу. Підприємництво, господарство і право. 2020. № 11. С. 302–306. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2020/11/52.pdf>

15. Римаренко Ю. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): Енциклопедія. К. Довіра, 1998. 912 с.

16. Римаренко Ю., Шимчушенко Ю. Міжнародно-правові проблеми протидії нелегальній міграції та торгівлі жінками. К. Інститут держави і права ім. В. М. Корецького; НАН України, 2003. 234 с.

17. Рябченко Е. В. Етапи розвитку загальної міграційної політики Європейського Союзу щодо країн третього світу на початку ХХІ сторіччя. Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Історія. Політологія. Збірник наукових праць. Маріуполь: МДУ, 2014. Випуск 9. С. 81—90. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/search/article?articleId=2222745>

18. Солодько А., Фітісова А. Міграційна криза в ЄС: статистика та аналіз політики. Довідкова інформація офіційного сайту Аналітичного центру CEDOS. URL: <https://www.cedos.org.ua/uk/articles/mihratsiina-kryza-v-yes-statystyka-ta-analiz-polityky>

19. Тараненко С. Г., Шаповалов А. О. Міграційні процеси в Україні: сучасний стан та перспективи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2019. Вип. 1. С. 78–85. URL: <https://conference.nuft.edu.ua/young/Books%20of%20abstracts/2022/Part%203.pdf>

20. Ткаченко А. М. Міграційні процеси в Україні: проблеми та їх подолання. Вісник Національного університету “Львівська політехніка”. 2020. № 10. С. 45–50.

21. Углов А. В., Хорунжий В. О. Міграція населення в Україні: аналіз сучасного стану та тенденцій. Економіка і суспільство. 2020. Вип. 21. С. 163–171.

22. Федоренко С. М. Вплив міжнародної міграції на економічний розвиток України. Економіка України. 2019. № 7. С. 88–93. URL: http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/visnyk_umo/ekonomika/V_2/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

23. Хавронюк А. В. Міграція як фактор розвитку національної економіки. Вісник економічних наук. 2018. Вип. 2. С. 29–35. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/84510>

24. Чабаненко О. О. Міграційні процеси в Україні: соціальні аспекти. Питання соціальної політики. 2021. Вип. 1. С. 58–63.
25. Шевченко М. В. Тенденції трудової міграції з України: виклики та можливості. Вісник соціальної політики. 2019. Вип. 5. С. 32–40.
26. Яковлева О. С. Міграційні процеси в Україні: правові аспекти. Право і суспільство. 2020. № 1. С. 140–146. URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/SBORNIKI_2013/Materials/14.pdf
27. Апостол О. М. Проблеми правового регулювання міграційних процесів в Україні. Правовий вісник. 2018. № 4. С. 85–90.
28. Бондаренко Л. А. Міграційні процеси та їх вплив на розвиток економіки України. Науковий вісник. 2021. Вип. 12. С. 75–80. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullweb&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C\\$](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullweb&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%9C$) (дата звернення 24.10.2024 року).
29. Волошин В. А. Міграція: виклики та перспективи для України. Держава і право. 2021. Вип. 23. С. 67–74.
30. Гудзь І. В. Економічні наслідки міграції для України: аналіз та оцінка. Економічний простір. 2021. № 2. С. 90–97.
31. Дробот І. О. Сучасні тенденції трудової міграції з України до країн ЄС. Економіка та суспільство. 2021. Вип. 32. С. 101–108.
32. Жданова Т. М. Соціальні наслідки міграції населення для України. Сучасні проблеми економіки. 2020. Вип. 15. С. 150–156.
33. Коваленко Т. В. Міграційні процеси в Україні: економічні та соціальні аспекти. Економіка і суспільство. 2021. Вип. 39. С. 104–111. URL: <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/download/900/1032/>
34. Іванова Т. А. Міграційні процеси в Україні: правові та соціальні аспекти. Право та економіка. 2019. Вип. 9. С. 34–41.

35. Кудряшова А. В. Міграційна політика ЄС у контексті глобальних викликів. *Суспільні науки*. 2020. Вип. 6. С. 77–83.
36. Лебедєва М. О. Економічні наслідки трудової міграції з України до країн ЄС. *Український економічний журнал*. 2019. № 5. С. 44–51.
37. Мартинюк О. О. Соціально-економічні наслідки міграції в Україні. *Актуальні питання соціології*. 2021. Вип. 4. С. 56–62.
38. Науменко Ю. М. Виклики міграційної політики в Україні: проблеми та перспективи. *Політика та суспільство*. 2021. Вип. 8. С. 12–20.
39. Остренко О. Г. Трудова міграція та її вплив на економічний розвиток України. *Вісник економіки*. 2020. № 10. С. 25–31.
40. Пономаренко Т. М. Аналіз міграційних процесів в Україні: стан та тенденції. *Економіка і суспільство*. 2021. Вип. 35. С. 120–128.
41. Романчук Л. В. Соціальні наслідки міграції в Україні: дослідження та рекомендації. *Економіка та управління*. 2019. Вип. 2. С. 88–95.
42. Синиця Т. П. Міграція як індикатор соціальної політики в Україні. *Науковий вісник*. 2020. Вип. 3. С. 67–74.
43. Тарасенко А. В. Міграційні процеси в Україні: правові аспекти та рекомендації. *Право і життя*. 2020. № 2. С. 59–66. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/2017/1/%D0%9C%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A6%D0%99%D0%9D%D0%95%20%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9E%20%D0%A1%D0%86%D0%A0.pdf> (дата звернення 24.10.2024 року).
44. Устименко Ю. В. Соціальна адаптація трудових мігрантів з України в Польщі: виклики та перспективи. *Український соціологічний журнал*. 2023. Вип. 12. С. 48–55.
45. Федорченко В. О. Вплив міграції до Польщі на економічну інтеграцію українців. *Економіка і суспільство*. 2023. Вип. 29. С. 142–150.
46. Хромов К. А. Правове регулювання соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі. *Актуальні правові питання*. 2023. Вип. 7. С. 34–40.

47. Шабельник Н. І. Вплив міграційних процесів на соціальну адаптацію українців у Польщі. Вісник соціальних наук. 2023. Вип. 11. С. 76–83. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/download/4097/4029/> (дата звернення 24.10.2024 року).

48. Шевчук В. М. Соціальна адаптація українських мігрантів у Польщі: сучасні тенденції та виклики. Науковий вісник. 2023. Вип. 18. С. 21–30.

49. Якименко С. О. Соціальні та економічні аспекти адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі. Соціологічний огляд. 2023. Вип. 1. С. 54–61.

50. Яловий С. В. Особливості міграційних процесів та соціальної інтеграції українців у Польщі. Наукові записки. 2023. Вип. 15. С. 112–118. URL: [https://library.da.mfa.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_11/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=S&I21DBN=DB2&P21DBN=DB2&S21FMT=fullwebr&S21ALL=%28%3C.%3EK%3D%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC\\$%3C.%3E%29&Z21ID=&S21SRW=&S21SRD=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20&FT_REQUEST=&FT_PREFIX=](https://library.da.mfa.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_11/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=S&I21DBN=DB2&P21DBN=DB2&S21FMT=fullwebr&S21ALL=%28%3C.%3EK%3D%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC$%3C.%3E%29&Z21ID=&S21SRW=&S21SRD=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20&FT_REQUEST=&FT_PREFIX=) (дата звернення 24.10.2024 року).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Соціальна адаптація українських вимушених мігрантів у Польщі»

Шановний респонденте! Запрошуємо Вас прийняти участь у дослідженні, присвяченому особливостям соціальної адаптації українських вимушених мігрантів в Польщі. Щиро дякуємо за Вашу участь в опитуванні. Ми гарантуємо конфіденційність Ваших відповідей. Результати дослідження будуть представлені лише в узагальненому вигляді.

Частина I. Біографічні данні

1. Вкажіть вашу стать:

- ☐ Чоловік
- ☐ Жінка
- ☐ Інше
- ☐ Відмова від відповіді

2. Вкажіть ваш вік:

- ☐ До 18 років
- ☐ 18–25 років
- ☐ 26–35 років
- ☐ 36–45 років
- ☐ 46–55 років
- ☐ 56 років і більше

3. Ваш сімейний стан:

- ☐ Одружений/Заміжня
- ☐ Розлучений/а
- ☐ Вдівець/Вдова
- ☐ Неодружений/Неодружена

4. Чи маєте дітей?

- ☐ Так
- ☐ Ні

5. Який ваш рівень освіти?

- ☐ Середня
- ☐ Професійно-технічна
- ☐ Вища незакінчена
- ☐ Вища

6. Який ваш рід діяльності в Україні?

- ☐ Працевлаштований/а
- ☐ Самозайнятий/а
- ☐ Студент/ка
- ☐ Пенсіонер/ка
- ☐ Тимчасово безробітний/а

7. Який рівень знання польської мови у вас був до переїзду?

- ☐ Не знав/ла
- ☐ Початковий
- ☐ Середній
- ☐ Високий

Частина 2. Інформація про перебування в Польщі

8. У якому місті Польщі ви проживаєте? (Відкрите питання)**9. Який у вас статус перебування?**

- ☐ Тимчасовий захист
- ☐ Робоча віза
- ☐ Довгострокове проживання
- ☐ Інше

10. Як довго ви вже проживаєте в Польщі?

- ☐ Менше 3 місяців
- ☐ 12 місяців
- ☐ Більше року
- ☐ Більше 3-х років

11. Яке житло ви орендуєте?

- ☐ Самостійно
- ☐ Разом з родиною
- ☐ У знайомих/родичів
- ☐ Надане волонтерськими чи державними організаціями

12. Чи працюєте ви в Польщі?

- ☐ Так, офіційно
- ☐ Так, неофіційно
- ☐ Ні, але шукаю роботу
- ☐ Ні, не планую працювати

Частина 3. Соціальна адаптація**13. Чи відчуваєте ви себе соціально інтегрованим у Польщі?**

- ☐ Так, повністю

- ☐ Частково
- ☐ Ні

14. Як оцінюєте рівень підтримки з боку польського суспільства?

- ☐ Високий
- ☐ Середній
- ☐ Низький
- ☐ Відсутній

15. Чи стикалися ви з дискримінацією чи негативним ставленням у Польщі?

- ☐ Так
- ☐ Ні

16. Чи отримували ви допомогу від державних або волонтерських організацій у Польщі?

- ☐ Так, регулярно
- ☐ Так, інколи
- ☐ Ні

17. Які основні труднощі ви відчуваєте при адаптації? (Можна вибрати кілька варіантів)

- ☐ Мовний бар'єр
- ☐ Пошук роботи
- ☐ Житлове питання
- ☐ Відсутність знайомих
- ☐ Доступ до медицини

18. Чи відвідуєте ви курси польської мови?

- ☐ Так

- ☐ Ні

19. Чи маєте польських друзів або знайомих?

- ☐ Так
- ☐ Ні

20. Наскільки легко вам було знайти роботу в Польщі?

- ☐ Дуже легко
- ☐ Середньо
- ☐ Важко
- ☐ Не шукав/ла роботу

21. Чи відчуваєте ви стабільність у Польщі?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

22. Чи плануєте ви залишитися в Польщі на постійне проживання?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не визначився/лась

23. Чи підтримуєте ви зв'язок з українською діаспорою в Польщі?

- ☐ Так, активно
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

24. Чи змінилися ваші погляди на майбутнє після переїзду до Польщі?

- ☐ Так

- ☐ Ні

25. Чи берете участь у культурних чи громадських заходах у Польщі?

- ☐ Так, регулярно
- ☐ Рідко
- ☐ Ні

26. Як ви оцінюєте рівень доступу до медичних послуг у Польщі?

- ☐ Хороший
- ☐ Задовільний
- ☐ Поганий
- ☐ Не звертався/лась

27. Чи стикалися ви з юридичними труднощами у Польщі?

- ☐ Так
- ☐ Ні

28. Чи отримуєте ви фінансову допомогу (соціальні виплати, гуманітарну допомогу)?

- ☐ Так
- ☐ Ні

29. Який ваш рівень задоволеності життям у Польщі?

- ☐ Високий
- ☐ Середній
- ☐ Низький

30. Що, на вашу думку, може покращити соціальну адаптацію українців у Польщі? (Відкрите питання)