



# **POLSKA PRZEZ PRYZMAT MIGRACJI**

**ANOVO**

**NUMER 02/2023**

**Magazyn dofinansowany ze  
środków ministerstwa spraw  
zagranicznych**

## **REDAKCJA**

**Redaktor Naczelny:**

Petros Tovmasyan

**Zastępca Redaktora Naczelnego:**

Łukasz Łój

**Redaktor językowy:**

Paulina Zalewska

## **SKŁAD I OPRAWA GRAFICZNA**

Anton Luzan

## **REDAKTORZY TEMATYCZNI**

**Migracja do Polski, oczami mieszkańca Ukrainy:**

Pavlo Basakin

**Migracje a rynek pracy w Europie - wyzwania i możliwości:**

Magdalena Jarosz

**Postawy wobec migrantów - co kształtuje nasze opinie:**

Łukasz Łój

**Dynamiczne Skutki Migracji z Ukrainy do Polski: Demografia, Rynek Pracy i System Emerytalny w Nowej Rzeczywistości:**

Kateryna Makusheva

**Zagrożenia dla osób udzielających pomocy uchodźcom oraz sposoby przeciwdziałania im:**

Yulia Stefiuk

## **WYDAWCA**

New Europe Foundation

Adres redakcji

ul. Warszawska 56/1

40-008 Katowice

## **KONTAKT**

CONTACT@NEWEUROPE.PL

tel. 32 630 43 80

## **FINANSOWANIE**

Magazyn dofinansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP

Wpisano do rejestru dzienników i czasopism pod pozycją Pr 720

# SPIS TREŚCI

**6**

**MIGRACJA DO POLSKI, OCZAMI  
MIESZKAŃCA UKRAINY**

**12**

**MIGRACJE A RYNEK PRACY  
W EUROPIE - WYZWANIA  
I MOŻLIWOŚCI**

**20**

**POSTAWY WOBEC MIGRANTÓW -  
CO KSZTAŁTUJE NASZE OPINIE**

**26**

**DYNAMICZNE SKUTKI MIGRACJI  
Z UKRAINY DO POLSKI: DEMO-  
GRAFIA, RYNEK PRACY I SYSTEM  
EMERYTALNY W NOWEJ RZECZYWI-  
STOŚCI**

**32**

**ZAGROŻENIA DLA OSÓB UDZIELAJĄ-  
CYCH POMOCY UCHODźCOM ORAZ  
SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA IM**

# MIGRACJA DO POLSKI, OCZAMI MIESZKAŃCA UKRAINY

---

**PAVLO BASAKIN**

Migracja do Polski okazała się stosunkowo łagodna, jeżeli nie brać pod uwagę kwestii języka oraz nieco różniącej się mentalności pomiędzy Ukraińcami a Polakami. Dzisiaj skupimy się nad problemami związanymi z wypełnianiem potrzebnych dokumentów, bankowości, biurokracji i szeroko pojętych spraw administracyjnych. Problemy społeczne takie jak różnice językowe, kulturowe oraz trudności w nawiązywaniu przyjaźni to temat na odrębny artykuł. Często towarzyszące obawy związane z pozornie trudną biurokracją w Polsce nie znajdują potwierdzenia w rzeczywistości, gdyż większość procedur administracyjnych przebiega stosunkowo sprawnie. Jednak istnieje kilka wyjątków, wśród których najbardziej skomplikowanym jest uzyskanie karty pobytu dla cudzoziemców. Proces ten może być pełen wyzwań i często wymaga długiego czasu oczekiwania, który może wynosić od 5 do 11 miesięcy. W tej sytuacji, cudzoziemcy często decydują się na skorzystanie z usług specjalistycznych firm zewnętrznych świadczących pomoc w tym obszarze.

Proces zdobywania karty pobytu w Polsce może być frustrujący z powodu biurokratycznych przeszkód. Urzędy zajmujące się tymi sprawami często rozpatrują wnioski bardzo powoli i bez pośpiechu wydają decyzje. Dodatkowo zdarza się, że urzędy gubią dostarczone dokumenty, nie informując o tym wnioskodawcy. Innym problemem jest to, że powiadomienia o konieczności dostarczenia niektórych dokumentów wysyłane są pocztą polską, która notorycznie gubi przesyłki. W konsekwencji, adresat może nagle otrzymać, lub w najgorszym wypadku nie otrzymać wcale, informację o tym, że jego wniosek o kartę pobytu został odrzucony i będzie zobowiązany do opuszczenia Polski w określonym terminie. Z tego powodu zaleca się posiadać po trzy oryginały dokumentów, co ułatwia proces i pomaga w przypadku ewentualnych komplikacji. Pomimo tych wyzwań, system nie jest nadmiernie skomplikowany.

Kolejnym problemem są wątpliwości ponoszone przez pracowników urzędów ds. cudzoziemców przepisów związanych z dokumentacją, która obowiązuje od prawie roku. W efekcie pojawia się wiele niejasnych informacji, np. dotyczących numeru PESEL przyznanego Ukraińcom (PESEL UKR). Oczywiście jest, że nie można wyjeżdżać na Ukrainę na więcej niż miesiąc. W przeciwnym razie status UKR zostanie utracony. Pracownicy urzędów ds. cudzoziemców nie posiadali jednak precyzyjnych informacji, jaki wpływ na ten status ma wyjazd do innych krajów w obrębie Unii Europejskiej. Odpowiedź urzędu często brzmiała niepewnie: „Nie wiemy, wyjedźcie, a potem zobaczmy”.

Pomijając powyższe problemy, pracownicy urzędów ds. cudzoziemców bardzo dobrze wykonywali swoją pracę. W procesie składania dokumentów dotyczących zameldowania lub deklaracji zamieszkania w określonym miejscu, cała procedura była bardzo szybka i prosta oraz nie wymagała wcześniejszej rezerwacji terminu. Wystarczyło po prostu stanąć w krótkiej kolejce, a w ciągu kilku minut urzędnik przybijał pieczętkę i informował, że można już iść, nie potrzebując niczego więcej. Podobnie sprawnie można było uzyskać informacje dotyczące prawa jazdy. Faktem jest, że cudzoziemiec może otrzymać prawo tylko do czasu zakończenia statusu UKR, po czym wymagany jest ponowny egzamin. W tej kwestii można było sprawnie otrzymać informacje telefoniczne. Pracownicy urzędu ds. cudzoziemców odpowiadali na pytania telefonicznie, zazwyczaj po krótkim, pięciominutowym oczekiwaniu w kolejce. Potwierdzali, że prawa jazdy są wydawane tylko do końca statusu UKR i jednocześnie wyjaśniali, że jeśli ktoś posiada status studenta i dokument potwierdzający naukę przez co najmniej sześć miesięcy, może otrzymać prawo jazdy na standardowy okres, taki sam, jaki jest przyzwany obywatelom Polski.

Urząd Skarbowy okazał się zaskakująco zorganizowaną i dobrze skoordynowaną instytucją, co w porównaniu z doświadczeniami z Ukrainy, gdzie biurokracja podatkowa jest bardziej skomplikowana, może być pewnym szokiem kulturowym. Aby uzyskać zaświadczenie o dochodach w polskim Urzędzie Skarbowym, konieczna jest rejestracja na wizytę. W ciągu dnia dostępnych jest wiele terminów, a wizyty odbywają się co 15 minut. System jest prosty bez rejestracji na wizytę w elektronicznej kolejce nie zostaniesz obsłużony. Jednakże w budynku wyraźnie napisano, gdzie należy iść i jak się zarejestrować, co pomaga w uniknięciu nieporozumień i błędów podczas rejestracji. Można się zarejestrować nawet na termin na następne 15 minut. W sytuacji gdzie zarejestrowano się odpowiednio wcześniej, a pracodawca wcześniej przekazał odpowiednie dane do urzędu, dokument może być wydany w ciągu 5 minut. W przeciwnym razie czas oczekiwania może wydłużyć się do tygodnia, w zależności od różnych, niekiedy nieznanych czynników. Dłuższe oczekiwanie może wynikać z konieczności sprawdzenia, czy wszystkie dokumenty zostały prawidłowo wypełnione, zwłaszcza gdy jest to pierwsza wizyta cudzoziemca w urzędzie. Plusem jest to, że pracownicy wszystko wyjaśniają i pokazują, co i jak, odpowiadają na wszystkie zadane pytania. Mają jasny i dobrze ustalony harmonogram pracy.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) również nie stanowi problemu, jeśli chodzi o otrzymywanie dokumentów. Nie ma tam systemu rejestracji wstępnej, a czas oczekiwania w kolejce wynosi zazwyczaj tylko 5-10 minut. Jednakże na otrzymanie dokumentu trzeba poczekać około tygodnia, co generalnie nie jest dużym problemem.

Trzeba przyznać, że Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) to najbardziej sprawnie funkcjonująca organizacja. Gdy potrzebujesz jakiegoś dokumentu, wystarczy zarejestrować się elektronicznie przy użyciu terminala i podejść do odpowiedniego okienka, czas oczekiwania w kolejce to zwykle tylko 5-10 minut. Dodatkowo pracownicy chętnie odpowiadają na pytania, wskazują jak i gdzie trzeba się zarejestrować, aby uzyskać dany dokument.

W Polsce sytuacja związana z biurokracją okazała się być znacznie lepsza niż przewidywano. Większość urzędów i instytucji publicznych korzysta z nowoczesnych elektronicznych systemów, które funkcjonują efektywnie i sprawnie.

W kwestii banków, problem jaki zauważono to długie oczekiwanie w kolejce po kartę debetową, ale jak się okazało, to był jednostkowy przypadek. Wielu osób deklarowało, że załatwiało kwestię związaną z założeniem konta bankowego w maksymalnie 30 minut, włącznie z oczekiwaniem w kolejce. Polskie banki mają system BLIK, który umożliwia szybkie przesyłanie małych kwot z karty na kartę i natychmiastowe płacenie w terminalach przy braku karty lub chipa NFC w telefonie.





Jeśli chodzi o środki komunikacji miejskiej, to transport publiczny w województwie śląskim jest bardzo dobrze rozwinięty zwłaszcza w zakresie połączeń międzymiastowych. W samych miastach natomiast w komunikacji zauważono pewne problemy. Dojazd do stacji kolejowej zazwyczaj nie stanowi problemu, jednak dotarcie do innych części miasta może wymagać dodatkowego wysiłku. Wiele autobusów kursuje głównie do centralnego placu i na stację, co sprawia, że podróż do miejsc położonych poza tymi głównymi węzłami komunikacyjnymi może być mniej wygodna. To oznacza, że jeśli trzeba dotrzeć do miejsca położonego 20-30 minut spacerem w kierunku, który nie jest związany ze stacją, często lepiej i praktyczniej jest po prostu iść na piechotę.

Poziom opieki zdrowotnej można opisać w kilku słowach "jeśli nie ma się ubezpieczenia, prościej umrzeć na katar". W przypadku zachorowania lub konieczności hospitalizacji bez posiadania ubezpieczenia zdrowotnego, istnieje konieczność pokrycia wysokich kosztów związanych z leczeniem. Jednakże istnieją darmowe szpitale, ale śmiało można stwierdzić, że to koszarne miejsce - tam można zarazić się czymś poważniejszym niż to na co się leczy. Przykładowo, w okresie zimowym osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego muszą czekać aż do godziny 18:00, aby otwarto szpital, do którego dostęp jest ograniczony. Dotarcie tam możliwe jest jedynie taksówką lub na piechotę, co może być czasochłonne i niewygodne, szczególnie w sytuacji braku publicznych środków transportu do tego miejsca. W darmowym szpitalu, jest bardzo dużo chorych dzieci. Do takiego szpitala nie można się zapisać, a w przypadku gdy ktoś ma gorączkę lub inne dolegliwości musi czekać conajmniej dwie godziny w kolejce, aby zostać zbadanym, otrzymać leki i usprawiedliwienie nieobecności w szkole/pracy, największym problemem staje się jednak otrzymanie

specjalnego dokumentu zaświadczającego pracodawcę o chorobie pracownika i zwolnieniu z pracy tzw. L4. Dokument można otrzymać tylko u lekarza rodzinnego, do którego potrzebne jest ubezpieczenie. W przypadku, gdy pójdzie się do państwowego szpitala bez ubezpieczenia, nie zostanie się przyjętym bez skierowania od lekarza rodzinnego. W prywatnych klinikach wizyta kosztuje ok. 200 złotych, czyli około 50 euro. Z minimalnym ubezpieczeniem za 1600 złotych rocznie (około 400 euro) cena to około 15 złotych, czyli 4 euro.

W kwestii poszukiwania mieszkania, migranci mają możliwość znalezienia lokalu w rozsądnej cenie, szczególnie jeśli komunikują się w języku polskim i zawierają formalną umowę najmu. Warunki najmu dla migrantów są podobne do tych, które mają Polacy, chociaż zdarzają się przypadki, gdy niektórzy właściciele odmawiają wynajęcia mieszkania Ukraińcom, ale są to raczej rzadkie sytuacje. Jednakże to, co może zaskakiwać, to wysokie koszty usług komunalnych, zwłaszcza gdy mieszkanie jest ogrzewane centralnie lub gazem. Zimą całkowite koszty utrzymania mieszkania mogą wzrosnąć dwukrotnie, co może być zaskakujące, biorąc pod uwagę, że wynajem może stanowić około 50% miesięcznych zarobków.

W Polsce system edukacji oraz podejście do studentów, w tym migrantów, jest bardzo pozytywne i otwarte. Nauczyciele tłumaczą materiał dokładnie i w przystępny sposób, co ułatwia naukę. Rzadko zdarza się, że zadają dużo pracy domowej, z wyjątkiem specjalnych przedmiotów jak laboratoria, a głównie koncentrują się na powtórkach i przygotowaniach do testów. Na polskich uniwersytetach studenci migranci są traktowani na równi z polskimi studentami, bez żadnych wyjątków. Uniwersytety często organizują grupy w taki sposób, że studenci z tego samego kraju są umieszczani razem, co ułatwia im nawiązywanie

kontaktów i tworzenie wspólnot. W przypadku nieobecności na zajęciach, jeśli studenci skontaktują się z wykładowcami i wyjaśnią sytuację, a także pokażą zaangażowanie w nadrobienie materiału, na przykład poprzez uczestnictwo w dodatkowych konsultacjach, istnieje duża szansa na porozumienie i wsparcie ze strony nauczycieli. Wykładowcy chętnie podejmują dialog i są skłonni pomagać studentom, którzy wykazują się aktywnością i zaangażowaniem w procesie edukacyjnym.

Jeśli chodzi o poszukiwanie pracy przez migranta to, krąży opinia, że niektórzy pracodawcy niechętnie zatrudniają cudzoziemców, ale naprawdę tak nie jest, jeżeli jesteś odpowiednio zdeterminowany i znasz język polski możesz znaleźć pracę na takim samym poziomie jak każdy Polak. Zasadniczo jeśli ktoś sumiennie wykonuje swoją pracę, to fakt, czy jest migrantem, czy nie, nie ma znaczenia i zazwyczaj nie jest poruszany. Istnieją sporadyczne sytuacje, gdzie może dojść do problemów z wypłatą pensji, ale takie kwestie zwykle łatwo eliminuje się, pracując na podstawie formalnej umowy, takiej jak umowa zlecenie czy umowa o pracę, która zapewnia naliczenie wynagrodzenia. Osobiście nie zauważyłem niczego niezwykłego w tej kwestii.

# MIGRACJE A RYNEK PRACY W EUROPIE - WYZWANIA I MOŻLIWOŚCI

---

**MAGDALENA JAROSZ**

W ostatnich latach Europa stała się świadkiem znaczących zmian w zakresie migracji, co bezpośrednio wpłynęło na krajobraz rynku pracy. Wzrost liczby migrantów, zarówno z krajów wewnątrz Unii Europejskiej, jak i spoza jej granic, rysuje złożony obraz wyzwań i możliwości. Dane statystyczne pokazują, że migracje do krajów europejskich osiągnęły rekordowe poziomy, częściowo napędzane konfliktami, niestabilnością gospodarczą i poszukiwaniem lepszych możliwości życiowych.

Wpływ migracji na rynek pracy w Europie jest złożony i wielowymiarowy. Obejmuje zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty, które kształtują obecny i przyszły krajobraz tego sektora. Z jednej strony, migranci wnoszą istotny wkład w gospodarki europejskie, często wypełniając luki na rynku pracy. W wielu krajach europejskich, szczególnie tych z wyższym poziomem starzenia się populacji, to właśnie migranci stanowią niezbędne wsparcie dla sektorów cierpiących na braki kadrowe, takich jak opieka zdrowotna, budownictwo czy usługi. Dzięki temu przyczyniają się do wzrostu gospodarczego i zapewnienia ciągłości usług niezbędnych dla społeczeństwa.

Oczywiście migranci, przynoszą ze sobą znacznie więcej korzyści, zdecydowanie wykraczających poza samą pracę w deficytowych sektorach. Po pierwsze, migranci często wnoszą ze sobą nowe umiejętności i różnorodne doświadczenia zawodowe, które mogą być kluczowe w innowacyjnych branżach, takich jak technologie, inżynieria czy nauki ścisłe. Ich świeże perspektywy i różnorodne podejścia do problemów często prowadzą do innowacji i kreatywności w miejscu pracy. Po drugie, migranci wpływają na demograficzną strukturę społeczeństw europejskich. W krajach, gdzie występuje starzenie się populacji i niski wskaźnik urodzeń, migranci mogą pomagać w zrównoważeniu tych trendów poprzez zwiększenie liczby ludności w wieku produkcyjnym. To z kolei wspiera systemy ubezpieczeń społecznych i emerytalnych, które mogłyby być zagrożone przez spadające wskaźniki demograficzne. Trzecią zaletą jest ich wkład w rozwój gospodarczy. Migranci często zakładają własne przedsiębiorstwa, generując zatrudnienie i inwestycje. Ich działalność przedsiębiorcza i innowacyjność często prowadzi do powstania nowych firm, które przyczyniają się do wzrostu gospodarczego i tworzenia nowych miejsc pracy.

Kolejną korzyścią jest wzbogacenie kulturowe społeczeństw. Migranci wnoszą ze sobą swoje języki, kulturę i tradycje, co przyczynia się do większej różnorodności kulturowej. To z kolei może prowadzić do lepszego wzajemnego zrozumienia i tolerancji w społeczeństwie, a także wzbogacać lokalne życie kulturalne. Co więcej, migranci często utrzymują silne więzi z krajami pochodzenia, co może przyczyniać się do rozwoju międzynarodowych sieci handlowych i dyplomatycznych. To z kolei otwiera drzwi do nowych rynków i możliwości współpracy międzynarodowej.





Ponadto, europejscy migranci często odnoszą sukcesy na arenie międzynarodowej, co przynosi korzyści zarówno dla nich samych, jak i dla społeczności, które ich przyjmują.

Przykładem takiego sukcesu może być José Mourinho, portugalski trener piłkarski, który zdobył międzynarodową sławę pracując w kilku krajach, w tym we Włoszech i Hiszpanii. Jego kariera jest dowodem na to, że mobilność zawodowa w Europie może prowadzić do osiągnięcia wybitnych osiągnięć i międzynarodowego uznania.

Innym przykładem jest Daniel Barenboim, światowej sławy pianista i dyrygent, urodzony w Argentynie, posiadający także obywatelstwo hiszpańskie i izraelskie. Barenboim prowadził liczne europejskie orkiestry i stał się jednym z najbardziej wpływowych muzyków na świecie.

W sektorze biznesu mamy przykład Amancio Ortegi, założyciela Zara i jednego z najbogatszych ludzi na świecie. Urodzony w Hiszpanii, Ortega rozszerzył swoje działania na całą Europę i świat, transformując globalny rynek mody. W dziedzinie nauki przykładem może być nasza Marie Skłodowska-Curie, która migrowała do Francji. Jej pionierskie badania nad radiacją, które realizowała na paryskiej Sorbonie nie tylko przyniosły jej dwie Nagrody Nobla, ale także miały ogromny wpływ na rozwój nauki. Te przykłady pokazują, jak migracja wewnątrz Europy i poza jej granicami może prowadzić do osobistego rozwoju, sukcesu zawodowego i znaczącego wkładu w różnorodne sektory społeczno-gospodarcze. Migranci często przekraczają granice, by realizować swoje ambicje, wzbogacając kultury, gospodarki i społeczności, w których się osiedlają.

Istnieje też druga strona medalu. Migracja na rynek pracy wiąże się z wyzwaniem, które wymagają uwagi i zaradzenia. Jednym z kluczowych wyzwań jest integracja społeczna migrantów. Wiele razy obserwowaliśmy, jak trudności w adaptacji kulturowej i językowej prowadzą do izolacji społecznej migrantów, co utrudnia im pełne włączenie się w rynek pracy i społeczeństwo. Ta izolacja może prowadzić do powstawania enklaw, gdzie migranci są oddzieleni od reszty społeczeństwa, co z kolei może wywoływać napięcia i nieporozumienia międzykulturowe.

Innym aspektem jest konkurencja na rynku pracy, która może być odczuwana szczególnie w sektorach niskokwalifikowanych. Często migranci są gotowi pracować za niższe wynagrodzenia, co może prowadzić do konfliktów i poczucia zagrożenia wśród lokalnej siły roboczej. Za przykład tego rodzaju sytuacji może posłużyć wzrost napływu migrantów do krajów takich jak Włochy czy Grecja, co wywołało dyskusje na temat wpływu migracji na lokalne rynki pracy i wynagrodzenia. Napięcia na rynku pracy mogą również wynikać z różnic w kwalifikacjach i doświadczeniu zawodowym między migrantami a miejscową populacją. W niektórych przypadkach migranci, pomimo posiadania wysokich kwalifikacji, mogą napotykać trudności w znalezieniu pracy odpowiadającej ich umiejętnościom z powodu barier językowych lub braku uznania zagranicznych kwalifikacji. To z kolei prowadzi do niedocenia ich potencjału i utraty możliwości rozwoju dla obu stron - zarówno dla migrantów, jak i gospodarki przyjmującej.

Kraje europejskie, zmagając się z wyzwaniami migracyjnymi na rynku pracy, przyjęły różnorodne strategie i polityki, które w różnym stopniu przyczyniają się do integracji migrantów i zarządzania napięciami na rynku pracy. Analiza różnych podejść pozwala zidentyfikować zarówno modele sukcesu, jak i te wymagające dalszych poprawek.

Przykładowo, niektóre kraje skandynawskie, takie jak Szwecja, zyskały uznanie za swoje zaawansowane programy integracji, które obejmują szkolenia językowe, wsparcie w znalezieniu zatrudnienia oraz programy mentorstwa. Te kompleksowe podejścia nie tylko pomagają migrantom w szybszej adaptacji, ale także sprzyjają lepszemu zrozumieniu międzykulturowemu i budowaniu silniejszych społeczności.

Z drugiej strony, kraje takie jak Włochy czy Grecja, borykające się z dużą liczbą migrantów przybywających przez Morze Śródziemne, często znajdują się w trudnej sytuacji, gdy chodzi o zapewnienie efektywnej integracji. Wyzwania te wynikają częściowo z ograniczeń budżetowych i infrastrukturalnych, co przekłada się na mniejszą zdolność do oferowania wszechstronnego wsparcia.

W kontekście tych różnorodnych doświadczeń, niezbędne wydają się być polityki, które są elastyczne i dostosowane do specyficznych warunków każdego kraju, ale jednocześnie opierają się na wspólnych zasadach solidarności, równości dostępu do rynku pracy i integracji społecznej. Ważnym aspektem jest również współpraca międzynarodowa i dzielenie się najlepszymi praktykami, co pozwala krajom uczyć się od siebie nawzajem i wspólnie rozwijać skuteczniejsze strategie.



Przyszłość migracji i rynku pracy w Europie rysuje się jako dynamiczny krajobraz, kształtowany przez szereg czynników, w tym prognozy demograficzne, zmieniające się trendy gospodarcze i polityki migracyjne. Aktualne prognozy demograficzne dla wielu krajów europejskich wskazują na starzenie się społeczeństwa i spadek wskaźnika urodzeń, co z kolei przekłada się na zmniejszenie naturalnej siły roboczej. W odpowiedzi na te wyzwania, migracja może odgrywać kluczową rolę w zapewnieniu niezbędnej siły roboczej, zwłaszcza w sektorach i regionach doświadczających deficytu pracowników.

Trzeba mieć również na uwadze to, iż także zmieniające się trendy gospodarcze, takie jak rosnąca automatyzacja i digitalizacja, będą miały istotny wpływ na rodzaje umiejętności wymaganych na rynku pracy. Migranci, dostosowując się do tych zmian, mogą potrzebować dodatkowego szkolenia i wsparcia w nabyciu nowych kompetencji, co jest wyzwaniem zarówno dla polityk edukacyjnych, jak i rynku pracy.

Polityki migracyjne będą odgrywać kluczową rolę w kształtowaniu tego scenariusza. Skuteczna polityka migracyjna, która równoważy potrzeby rynku pracy z integracją społeczną, może przyczynić się do tworzenia bardziej elastycznych, zróżnicowanych i konkurencyjnych rynków pracy. W tym kontekście, ważne będzie tworzenie ścieżek legalnej migracji, które odpowiadają zarówno na potrzeby gospodarcze, jak i humanitarne, jednocześnie zapewniając integrację i szacunek dla praw migrantów. Równoważenie wyzwań i możliwości związanych z migracjami w Europie, aby osiągnąć zrównoważony rozwój gospodarczy i społeczny, wymaga holistycznego podejścia, które uwzględni zarówno potrzeby gospodarcze, jak i społeczne aspekty integracji. Europa, stojąc przed demograficznymi i ekonomicznymi przemianami, musi

wypracować polityki, które będą sprzyjać zarówno dobrobytowi jej obywateli, jak i migrantów.

Jednym z kluczowych aspektów jest tworzenie elastycznych rynków pracy, które są otwarte na integrację migrantów. To nie tylko pomoże wypełnić luki na rynku pracy, ale także stymulować innowacje i wzrost gospodarczy. Jednocześnie ważne jest zapewnienie, że migranci mają dostęp do szkoleń i edukacji, które pozwolą im rozwijać umiejętności odpowiadające potrzebom zmieniającego się rynku pracy.

Kolejnym ważnym elementem jest promowanie integracji społecznej i kulturowej. Migranci powinni mieć możliwość pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym, co pomaga budować wzajemne zrozumienie i szacunek między różnymi grupami społecznymi. Integracja nie jest jednostronnym procesem: wymaga aktywnego zaangażowania zarówno społeczności przyjmujących, jak i samych migrantów. Ponadto, ważna jest także współpraca międzynarodowa i regionalna w zarządzaniu migracjami. Zintegrowane podejście do polityki migracyjnej na poziomie europejskim może przyczynić się do lepszego zarządzania przepływami migracyjnymi, zapewniając jednocześnie ochronę praw migrantów.

Wreszcie, polityka migracyjna powinna być elastyczna i dostosowana do zmieniających się warunków gospodarczych i społecznych. Działania reaktywne i krótkoterminowe mogą nie być wystarczające w obliczu szybko zmieniających się realiów. Zamiast tego, strategiczne i długoterminowe planowanie może lepiej przygotować Europę na przyszłe wyzwania i możliwości związane z migracjami.

Podsumowując, migracje niosą ze sobą zarówno wyzwania, jak i możliwości, które mogą znacząco wpłynąć na przyszłość kontynentu, zarówno pod względem gospodarczym, jak i społecznym. Europa stoi przed koniecznością znalezienia równowagi między potrzebą zapewnienia stabilności i bezpieczeństwa swoim obywatelom a koniecznością otwarcia się na nowe, dynamiczne siły, jakimi są migranci. Integracja, elastyczność rynku pracy, szacunek dla różnorodności i współpraca międzynarodowa to nie tylko słowa-klucze, ale fundamenty, na których należy budować przyszłość. Przyszłość rynku pracy w Europie będzie zatem odzwierciedleniem tego, jak kontynent ten odnajdzie się w nowej, globalnej rzeczywistości, która wymaga elastyczności, otwartości i innowacyjności.



# POSTAWY WOBEC MIGRANTÓW - CO KSZTAŁTUJE NASZE OPINIE

ŁUKASZ ŁÓJ

W obliczu rosnącego zainteresowania kwestiami migracji, zarówno na poziomie politycznym, jak i społecznym, kluczowe staje się zrozumienie, jakie czynniki kształtują postawy ludzi wobec imigrantów. Imigracja, będąca jednym z najbardziej palących i debatowanych tematów naszych czasów, wywołuje różnorodne reakcje i opinie. W tym kontekście, Migration Policy Centre przy Europejskim Instytucie Uniwersyteckim (EUI) przeprowadziło obszerną meta-analizę, mającą na celu wyjaśnienie, jakie indywidualne czynniki determinują postawy publiczne wobec imigracji. Badanie to, obejmujące lata 2009-2019, stanowi gruntowną próbę zrozumienia tego złożonego zagadnienia.

W erze, w której migracja staje się coraz bardziej centralnym elementem dyskusji na temat tożsamości narodowej, integracji społecznej i polityki gospodarczej, kluczowe jest zrozumienie podstawowych motywacji i obaw ludzi. Czy postawy te są kształtowane przez obawy ekonomiczne, kulturowe, a może przez kombinację obu tych czynników? Jakie role odgrywają w tym kontekście edukacja, wiek, status ekonomiczny czy doświadczenia życiowe jednostek? Odpowiedzi na te pytania mają istotne konsekwencje dla kształtowania polityki imigracyjnej oraz dla promowania spójności społecznej w naszych coraz bardziej zróżnicowanych społeczeństwach.

Analiza przeprowadzona przez Migration Policy Centre stawia czoła tym złożonym kwestiom, dostarczając ważnych wskazówek na temat tego, jak indywidualne cechy i doświadczenia wpływają na postawy wobec imigracji. Przez zgłębienie i zrozumienie tych czynników, możemy lepiej przygotować się do odpowiedzi na wyzwania i możliwości, jakie niesie ze sobą współczesna migracja.

W centrum naszej uwagi znajdują się dwa fundamentalne aspekty kształtujące postawy wobec imigracji: edukacja i wiek. Zaskakujące może być to, jak mocno te dwa czynniki oddziałują na sposób, w jaki ludzie postrzegają imigrantów i politykę imigracyjną. Z jednej strony, edukacja wydaje się otwierać umysły i zmieniać perspektywy. Meta-analiza przeprowadzona przez Migration Policy Centre wskazuje, że osoby z wyższym wykształceniem mają tendencję do bardziej pozytywnego spojrzenia na imigrację. Można to tłumaczyć szerszym zasięgiem wiedzy, większą ekspozycją na różnorodne kultury oraz lepszym zrozumieniem korzyści płynących z wymiany międzykulturowej. Wykształcenie, jak się wydaje, wprowadza ludzi w świat wartości, gdzie różnorodność jest ceniona i postrzegana jako atut, a nie zagrożenie.

Z drugiej strony, wiek jawi się jako czynnik bardziej konserwatywny. Starsi ludzie, jak wynika z badań, często wyrażają bardziej negatywne postawy wobec imigrantów. Czy jest to wynik różnic pokoleniowych, zmieniających się warunków społecznych, czy też efekt doświadczeń życiowych? Badanie sugeruje, że nie jest to kwestia „starzenia się” w sensie stawania się mniej tolerancyjnym, ale raczej efekt socjalizacji w innych warunkach kulturowych i politycznych. Starsze pokolenia wychowywały się i kształtowały swoje poglądy w odmiennym świecie, gdzie migracja nie była tak powszechna lub postrzegana inaczej niż obecnie.

Interesującym jest również fakt, jak te dwa czynniki oddziałują na różne aspekty postaw wobec imigracji. Meta-analiza rozróżnia między postawami wobec polityki imigracyjnej a oceną wkładu imigrantów do kraju docelowego. Wynika z niej, że wykształcenie i wiek odgrywają kluczową rolę w obu tych kategoriach, ale ich wpływ różni się w zależności od kontekstu. Z jednej strony, wyższe wykształcenie zazwyczaj

koreluje z bardziej liberalnymi poglądami na politykę imigracyjną i większym uznaniem wkładu imigrantów w społeczeństwo. Z drugiej strony, starszy wiek często wiąże się z większym sceptycyzmem wobec imigracji i mniejszą skłonnością do uznawania pozytywnych aspektów obecności imigrantów.

Te odkrycia rzucają nowe światło na złożoność postaw wobec imigracji. Wskazują na to, że nasze opinie i przekonania nie są jednoznaczne i mogą być kształtowane przez szereg czynników, zarówno osobistych, jak i społecznych. Zrozumienie, jak edukacja i wiek wpływają na postawy wobec imigrantów, może być kluczem do lepszego zrozumienia dynamiki społecznej i kulturowej, która kształtuje nasze społeczeństwa. Tym bardziej, że imigracja jest zjawiskiem, które będzie miało dalekosiężne konsekwencje dla przyszłości naszych społeczności, polityki i gospodarki.

Oprócz edukacji i wieku, istotne są również ekonomiczne i kulturowe aspekty postaw wobec imigracji. Jedną z kluczowych teorii w tym kontekście jest teoria „rywalizacji konkurencyjnej”, która próbuje wyjaśnić opór wobec imigrantów jako reakcję na postrzegane zagrożenie konkurencji, zarówno w sferze ekonomicznej, jak i kulturowej. Według tej teorii, negatywny stosunek do imigrantów można rozumieć jako odpowiedź na obawę przed rywalizacją o zasoby i prawa w społeczeństwie przyjmującym, co może obejmować rynek pracy, system dobrobytu, a nawet integralność kulturową.

W zakresie czynników ekonomicznych, istotne są dwie główne motywacje. Po pierwsze, egocentryczna ocena ekonomiczna, która odnosi się do bezpośrednich konsekwencji imigracji dla indywidualnych perspektyw ekonomicznych osoby oceniającej. Po drugie, socjotropowa ocena ekonomiczna, dotycząca wpływu imigracji na całe społeczeństwo. Osoby, które konkurują z imigrantami na rynku pracy, szczególnie ci o niższych kwalifikacjach i dochodach, mogą obawiać się, że imigracja doprowadzi do spadku płac lub zwiększenia konkurencji o miejsca pracy. Podobnie, istnieje obawa, że imigranci mogą wywierać dodatkowy nacisk na systemy dobrobytu, co może prowadzić do negatywnych postaw wśród tych, którzy są z nich uzależnieni.

Z drugiej strony, czynniki kulturowe odgrywają również ważną rolę. Imigranci mogą być postrzegani jako zagrożenie dla homogeniczności kulturowej, wartości

społecznych i tożsamości narodowej kraju przyjmującego. Ta obawa przed „innością” kulturową może prowadzić do negatywnych postaw, zwłaszcza wśród osób starszych lub mniej wykształconych, które mogą być mniej skłonne do akceptacji zmian kulturowych. Często mówi się o „konflikcie wartości”, w którym tradycyjne wartości są postrzegane jako zagrożone przez nowe, różne normy i praktyki przywożone przez imigrantów.

Interesujące jest to, że te ekonomiczne i kulturowe obawy często przenikają się i wzajemnie wzmacniają. Na przykład, obawa przed konkurencją na rynku pracy może być nasiloną przez percepcję kulturowych różnic. Podobnie, kulturowe niepokoje mogą być pogłębione przez obawy ekonomiczne, szczególnie w kontekście globalnych i lokalnych kryzysów ekonomicznych, które mogą nasilać konkurencję o zasoby.



Rozważając wpływ edukacji na postawy wobec imigracji, warto zauważyć, że wyższe wykształcenie często wiąże się z bardziej otwartymi i pozytywnymi postawami. Edukacja wprowadza ludzi w świat różnorodnych perspektyw i idei, zwiększając ich ekspozycję na różne kultury i społeczności. Osoby wykształcone są częściej narażone na interakcje z ludźmi o różnym pochodzeniu, co może prowadzić do bardziej empatycznego i zrozumiałego podejścia do kwestii imigracji. Wykształcenie również sprzyja rozwojowi krytycznego myślenia i zdolności do analizowania złożonych problemów społecznych, co jest kluczowe w kontekście debat na temat imigracji.

Mieszkańcy obszarów miejskich zazwyczaj mają bardziej pozytywne postawy wobec imigrantów. W miastach, które są często wielokulturowymi hubami, mieszkańcy są na co dzień otoczeni różnorodnością. W takim środowisku, codzienne interakcje

z imigrantami mogą pomóc w przełamywaniu stereotypów i budowaniu wzajemnego zrozumienia. Miasta, ze swoją złożoną strukturą społeczną i ekonomiczną, oferują więcej możliwości do integracji i akceptacji różnorodności, co może przekładać się na bardziej pozytywne postawy. W kontekście postaw mniejszości etnicznych i imigrantów wobec nowych przybyszów, sytuacja jest złożona. Z jednej strony, osoby należące do mniejszości etnicznych lub imigranci mogą identyfikować się z nowo przybyłymi na podstawie wspólnych doświadczeń i wyzwań związanych z migracją. To może prowadzić do bardziej empatycznych i wspierających postaw. Z drugiej strony, istnieją przypadki, gdzie osoby te mogą postrzegać nowych imigrantów jako konkurencję w dostępie do zasobów i możliwości oferowanych przez kraj przyjmujący. Takie postrzeganie może wynikać z obaw o zachowanie własnej stabilności ekonomicznej i społecznej.



Kluczowym aspektem w analizie postaw wobec imigracji jest zatem zrozumienie, że są one kształtowane przez różnorodne, często skomplikowane i przenikające się czynniki. Edukacja, miejsce zamieszkania, doświadczenia życiowe, a także przynależność etniczna i kulturowa - wszystkie te elementy wpływają na to, jak postrzegamy imigrację i imigrantów. Przez zrozumienie tych złożonych dynamik, możemy lepiej przygotować się do budowania bardziej integracyjnych i otwartych społeczeństw, które są w stanie skutecznie reagować na wyzwania i korzystać z możliwości, jakie niesie ze sobą współczesna migracja.

Podsumowując, główne ustalenia dotyczące postaw wobec imigracji rzucają światło na złożoność tego zagadnienia. Edukacja i wiek wyłaniają się jako kluczowe czynniki wpływające na postawy, gdzie wyższe wykształcenie zazwyczaj wiąże się z bardziej pozytywnymi postawami, a starszy wiek często koreluje z większym sceptycyzmem. Dodatkowo, aspekty ekonomiczne i kulturowe, jak i miejsce zamieszkania (miasto czy wieś), mają znaczący wpływ na to, jak ludzie postrzegają imigrantów i politykę migracyjną.

Zrozumienie tych czynników jest niezwykle ważne w kontekście kształtowania skutecznej polityki migracyjnej i integracji społecznej. Świadomość, że różne grupy społeczne mogą inaczej postrzegać imigrację, powinna prowadzić do tworzenia bardziej zróżnicowanych i elastycznych strategii politycznych. Taka polityka powinna uwzględniać potrzeby i obawy różnych segmentów społeczeństwa, jednocześnie promując integrację i wzajemne zrozumienie między imigrantami a społecznościami przyjmującymi.

Ponadto, dalsze badania w tej dziedzinie są niezbędne do głębszego zrozumienia dynamiki postaw wobec imigracji. W szczególności ważne jest kontynuowanie badań nad wpływem globalnych zmian ekonomicznych i społecznych na migrację oraz sposobami, w jakie polityka i społeczeństwo mogą dostosować się do tych zmian. Badania te mogą dostarczyć cennych wskaźników dla decydentów, pomagając im tworzyć polityki, które są nie tylko reaktywne, ale także proaktywne i przewidujące, co jest kluczowe w dynamicznie zmieniającym się świecie.

W rezultacie, zrozumienie złożonych czynników kształtujących postawy wobec imigracji jest krytyczne dla stworzenia bardziej harmonijnych i integracyjnych społeczeństw. Poprzez uwzględnienie różnorodności doświadczeń i perspektyw, możemy lepiej odpowiedzieć na wyzwania i wykorzystać możliwości, które niesie ze sobą współczesna migracja.



# DYNAMICZNE SKUTKI MIGRACJI Z UKRAINY DO POLSKI: DEMOGRAFIA, RYNEK PRACY I SYSTEM EMERYTALNY W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI

---

**KATERYNA MAKUSHEVA**

## WSTĘP

Migracja z Ukrainy do Polski, nasilona przez wydarzenia wojenne w 2022 roku, stanowi jedno z najistotniejszych zjawisk społeczno-gospodarczych ostatnich lat w Polsce. Ten artykuł ma na celu dokładne zbadanie i zrozumienie wpływu tej migracji na polską demografię, rynek pracy i system emerytalny, uwzględniając zarówno wyzwania, jak i możliwości, które z niej wynikają. Analizując dane demograficzne, trendy na rynku pracy oraz prognozy dotyczące systemu emerytalnego, artykuł dąży do stworzenia całościowego obrazu sytuacji i przewidywania jej długoterminowych skutków. Ponadto, opracowanie to ma na celu wypracowanie rekomendacji dla polityk migracyjnych i integracyjnych, aby zoptymalizować korzyści płynące z tej bezprecedensowej fali migracji. Artykuł wykorzystuje dane z różnych źródeł i badań, aby zapewnić wszechstronny i zaktualizowany przegląd sytuacji.

## KONTEKST MIGRACJI Z UKRAINY DO POLSKI

Migracja z Ukrainy do Polski nasiliła się znacznie po rosyjskiej agresji na Ukrainę w 2022 roku, stając się dominującym trendem migracyjnym w Polsce. Na dzień obecny, prawie 1 milion obywateli Ukrainy korzysta z ochrony czasowej w Polsce, głównie kobiet i dzieci, a łącznie ważne zezwolenia na pobyt posiada 1,4 miliona osób. Większość Ukraińców przebywa w Polsce korzystając z ochrony czasowej, a kobiety i dzieci stanowią około 87% tej grupy, co oznacza znaczącą zmianę w strukturze demograficznej migracji, porównując do wcześniejszych lat, kiedy to migrację z Ukrainy do Polski dominowali mężczyźni pracujący w sektorach produkcyjnym i budowlanym. Rozmieszczenie terytorialne Ukraińców w Polsce wykazuje skupienie w województwach z dużymi aglomeracjami miejskimi, takimi jak mazowieckie, dolnośląskie, wielkopolskie, małopolskie i śląskie. Ta koncentracja w dużych miastach ma bezpośredni wpływ na lokalne rynki pracy, społeczności i usługi.

Inwazja Rosji na Ukrainę opisywana jest przez ekspertów jako wydarzenie przełomowe, mające głęboki wpływ na relacje międzynarodowe i przestrzeń społeczną, szczególnie w krajach graniczących z Ukrainą, takich jak Polska. Odpowiedź polskiego społeczeństwa na napływ uchodźców z Ukrainy cechuje się wielkim zrywem solidarnościowym i tworzeniem oddolnych inicjatyw pomocowych, co może w dłuższej perspektywie wpłynąć na kształtowanie się społeczeństwa otwartego i bardziej zintegrowanego.

Jednakże, znaczny napływ migrantów przynosi także wyzwania, takie jak potrzeba koordynacji działań pomocowych, interwencji na rynku pracy, wsparcia

w służbie zdrowia, czy adaptacji w sektorze edukacji. Polska, przyjmując doraźne rozwiązania w zakresie zarządzania migracją ekonomiczną, stoi przed koniecznością opracowania długofalowej strategii polityki migracyjnej.

## ANALIZA ZMIAN DEMOGRAFICZNYCH SPOWODOWANYCH PRZEZ MIGRACJĘ

Migracja z Ukrainy do Polski w wyniku konfliktu zbrojnego miała znaczący wpływ na zmiany demograficzne w Polsce. W maju 2022 roku, po raz pierwszy w historii, w Polsce mieszkało ponad 41 milionów osób, z czego 7% stanowią imigranci z Ukrainy, co czyni ich największą mniejszością narodową w kraju. W kontekście demograficznym, Polska od lat zmagą się z problemem starzejącego się społeczeństwa, gdzie od 2013 roku liczba zgonów przewyższa liczbę urodzeń, a sytuację pogłębia wzrost liczby osób starszych w populacji. Większość migrantów z Ukrainy to ludzie młodzi, w wieku produkcyjnym lub przedprodukcyjnym, co oznacza wzrost udziału tej grupy w polskim społeczeństwie o około 4%. Ta zmiana ma potencjalnie pozytywny wpływ na sytuację demograficzną Polski, która boryka się z malejącą dzietnością, zwłaszcza wśród wykształconych kobiet. Przybycie Ukraińców do Polski przyczyniło się do zwiększenia udziału kobiet w społeczeństwie, co ma istotne konsekwencje dla rynku pracy i polityki ludnościowej kraju. Zmiany te wpływają na strukturę wieku i płci w Polsce, mogąc mieć długoterminowe skutki na dynamikę rynku pracy, system emerytalny i politykę społeczną kraju.

## ZMIANY NA RYNKU PRACY W POLSCE

Migracja z Ukrainy do Polski miała znaczący wpływ na rynek pracy. W ciągu roku od wybuchu wojny na Ukrainie, liczba bezrobotnych w Polsce spadła o 14%, a obecność uchodźców nie wpłynęła negatywnie na stan zatrudnienia. Zauważalna jest zmiana profilu Ukraińców na polskim rynku pracy – przed wojną dominowali mężczyźni z branży produkcyjnej i budowlanej, obecnie to przeważnie kobiety, z czego 79% podjęło jakąkolwiek pracę.

Aż 82% uchodźców z Ukrainy podjęło pracę w Polsce, a 39% planuje pozostać w kraju na dłuższy czas, co wskazuje na ich integrację z polskim rynkiem pracy. Preferencje uchodźców dotyczące benefitów, takich jak szkolenia zawodowe, lekcje języka polskiego i ubezpieczenie zdrowotne, pokazują ich chęć rozwijania kwalifikacji i zdobycia lepszej pracy. Trend ten przekłada się na coraz większą liczbę organizacji wspierających ukraińskich kandydatów w poszukiwaniu zatrudnienia oraz umacnianie się relacji między Ukraińcami a Polakami. Zmiany na rynku pracy w Polsce wskazują na stopniową adaptację i integrację uchodźców, co przynosi korzyści zarówno dla migrantów, jak i gospodarki kraju.



## WPLYW MIGRACJI NA SYSTEM EMERYTALNY W POLSCE

Migracja z Ukrainy do Polski nie jest rozwiązaniem długoterminowych problemów z systemem emerytalnym w Polsce. Oczekiwanie, że napływ młodych, pracujących ludzi z Ukrainy znacząco poprawi sytuację systemu emerytalnego, są nieuzasadnione. Głównym problemem jest trwający od dekad kryzys demograficzny, a migracja może jedynie nieco odłożyć w czasie kumulację problemów. System emerytalny w Polsce opiera się na zdefiniowanej składce, gdzie wysokość emerytur jest uzależniona od odprowadzonych składek i wieku przejścia na emeryturę. Zbyt niskie emerytury stanowią problem nie tylko dla emerytów, ale również dla całego społeczeństwa, zwiększając obszar ubóstwa.

Fundusz Ubezpieczeń Społecznych (FUS), z którego finansowane są emerytury, jest zasilany głównie składkami, ale wymaga również corocznych dotacji z budżetu państwa. Przyszłość systemu nie rysuje się optymistycznie ze względu na malejącą liczbę osób w wieku produkcyjnym i rosnącą liczbę emerytów, co oznacza mniej składek i więcej wydatków.

Migranci z Ukrainy, pracując w Polsce, przyczyniają się do zwiększenia wpływów ze składek do FUS, ale ich wpływ na system emerytalny jest ograniczony. Wpływ ten zależy od struktury demograficznej uchodźców oraz ich długoterminowych decyzji dotyczących pobytu w Polsce. Dodatkowo, istnieje umowa polsko-ukraińska dotycząca emerytur, która pozwala na dopłaty do emerytur wypracowanych w obu krajach, jeśli suma tych świadczeń jest niższa niż polska emerytura minimalna. Jednak liczba osób korzystających z tej umowy jest niewielka.

Ogólnie rzecz biorąc, migracja z Ukrainy do Polski przynosi pewne korzyści krótkoterminowe dla systemu emerytalnego, ale nie jest rozwiązaniem długoterminowych problemów demograficznych i finansowych systemu.



## PODSUMOWANIE

Integracja migrantów z Ukrainy w Polsce niesie ze sobą zarówno wyzwania, jak i możliwości. Obejmuje ona różnorodne aspekty życia społecznego i gospodarczego, a odpowiednie zarządzanie tym procesem może przynieść korzyści zarówno dla samych migrantów, jak i społeczeństwa przyjmującego. Migranci z Ukrainy, wykazując się umiejętnościami cyfrowymi i aktywnością w mediach społecznościowych, napotykają jednak trudności w korzystaniu z e-usług administracji publicznej. Wskazuje się na konieczność ujednoczenia stron administracyjnych w kontekście językowym oraz na wprowadzenie asystentów językowych w instytucjach publicznych. Istotne jest również lepsze dostosowanie komunikacji publicznej do potrzeb uchodźców, w tym informacji na stronach internetowych i w mediach społecznościowych.



Kluczowa dla stabilności życiowej migrantów jest integracja, obejmująca zarówno dorosłych, jak i dzieci, poprzez wsparcie w zakresie edukacji i rozwoju zawodowego. Bariera językowa oraz ograniczenia administracyjne stanowią przeszkody w procesie zatrudnienia Ukraińców w Polsce, co jest szczególnie ważne w kontekście faktu, iż 60% Ukraińców w Polsce posiada wyższe wykształcenie. Praca poniżej ich kwalifikacji oznacza marnotrawienie kapitału ludzkiego.

Priorytetową kwestią jest zwiększenie zasobów mieszkaniowych i usprawnienie rynku wynajmu, aby sprostać potrzebom około 1,5 miliona uchodźców z Ukrainy w Polsce. Zintegrowana i skutecznie zarządzana migracja może przynieść pozytywne skutki dla polskiego PKB i przyczynić się do szybszej odbudowy Ukrainy. Działania na rzecz integracji mogą również poprawić strukturę demograficzną Polski i zmniejszyć problem niedoboru pracowników.

Aby efektywnie integrować migrantów z Ukrainy, Polska potrzebuje kompleksowego planu, który uwzględni zarówno wyzwania, jak i możliwości, kładąc nacisk na wsparcie w zakresie języka, edukacji, zatrudnienia i mieszkalnictwa.



# ZAGROŻENIA DLA OSÓB UDZIELAJĄCYCH POMOCY UCHODźCOM ORAZ SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA IM

**YULIIA STEFIUK**

Od momentu rozpoczęcia inwazji Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 roku, tysiące osób zaczęło wspierać uchodźców wojennych przekraczających granicę polsko-ukraińską. Zaangażowanie ludzi objawiało się w różnych formach pomocy, w tym zbiórkach odzieży i żywności, pracy w punktach przyjęć, miejscach zakwaterowania oraz centrach wsparcia. Wiele z tych osób angażowało się zawodowo, jako wolontariusze lub prywatnie. Często bez wcześniejszego przygotowania czy szkolenia, musieli radzić sobie z różnymi emocjami i sytuacjami, w których się znaleźli. Aby zrozumieć tę sytuację, autorka artykułu przeprowadziła badanie mającą na celu ustalenie, kto i dlaczego pomagał, jakie były największe wyzwania, jakie emocje i stany towarzyszyły osobom niosącym pomoc uchodźcom, czy te osoby potrafiły zadbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, czy były przygotowane do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. W badaniu wzięły udział 66 osoby pomagające zawodowo, wolontariusze jak również osoby pomagające okazjonalnie. Za okres badania wzięto czas od 24 lutego do 31 maja 2022. Badanie jest zgodne ze standardami etyki badawczej i uzyskało pozytywną opinię o numerze KEUS321/12.2022 od Komisji Etycznej ds. Badań Naukowych Uniwersytetu Śląskiego.

Badanie pozwala stwierdzić, że większość respondentów (63,6%) działała jako wolontariusze, 12,1% pomagało zawodowo (z czego 12,1% w pełnym wymiarze godzin), a 6% łączyło różne formy pomocy. Pozostali badani (21,3%) udzielali pomocy w innych formach, takich jak wsparcie w punktach pomocy uchodźcom, udzielanie informacji uchodźcom, udzielanie schronienia, organizowanie zbiórek, czy zbieranie ubrań i żywności dla potrzebujących. Analiza motywacji do niesienia pomocy pokazała, że, osoby pomagające zawodowo, najczęściej wskazywały pobudki empatyczne (60,9%), zainteresowanie zawodem (47,8%) i motywacje altruistyczne (39,1%). Co do motywacji pozostałych wskazywano: poczucie obowiązku (69,7%), solidarność z uchodźcami (68,2%), i chęć poprawienia sytuacji uchodźców (48,5%).

Wyniki badania pozwoliły wskazać, z jakimi wyzwaniami zmierzyły się osoby pomagające uchodźcom wojennym z Ukrainy. Stwierdzono „nadmierną identyfikację” z sytuacją uchodźców u 68% uczestników badania. Nadmierna identyfikacja ma miejsce, kiedy osoby pomagające zbyt utożsamiają się ze swoją rolą, instytucją lub klientami, co może prowadzić do zamazania granic profesjonalnych i osobistych. Może to skutkować wypaleniem zawodowym, trudnościami w utrzymaniu obiektywności oraz nadmiernym zaangażowaniem emocjonalnym, co z kolei będzie miało wpływ na jakość pomocy oraz zdrowie psychiczne pomagającego. Zjawisko to można rozpoznać po nadmiernej trosce o problemy klientów czy osób, którym się pomaga poza godzinami pracy/wolontariatu, trudnościach w utrzymaniu granic, zbyt silnych emocjonalnych reakcjach na ich problemy, lub zaniedbywaniu swoich potrzeb na rzecz pomagania innym.

Badanie także wykazało występowanie „zmęczenia współczuciem” u 68% badanych. Zmęczenie współczuciem jest zjawiskiem spowodowanym nadmiernym empatycznym zaangażowaniem i może prowadzić do emocjonalnego wyczerpania i utraty zdolności do współczucia. Objawia się ono zmianami poznawczymi, emocjonalnymi i behawioralnymi, takimi jak chroniczne zmęczenie, trudności ze snem, spadek zdolności do współczucia, uczucie dystansu emocjonalnego, orientacja na zadanie, a nie na osobę, nasilające się negatywne emocje jak złość czy frustracja. Mogą wystąpić również zmiany w zachowaniach, takie jak unikanie kontaktu z klientami osobami, którym się pomaga. Zmęczenie współczuciem jest często wynikiem długotrwałego kontaktu z cierpieniem innych, co sprawia, że osoby pomagające mogą przeżywać podobne uczucia jak ich klienci/ osoby, którym pomagają.

Niejednokrotnie pojawiło się także zagadnienie syndromu ocalonego jako jednego z wyzwań związanych z pomaganiem uchodźcom. Termin „Syndrom ocalonego”, początkowo odnosił się do ofiar Holocaustu, ale został rozszerzony na osoby doświadczające różnych rodzajów traum lub ekstremalnych sytuacji, takich jak Holocaust, wojny, katastrofy czy wypadki. Może mu partnerować wina ocalonego. Zjawisko to polega na odczuwaniu winy za to, że się przeżyło, kiedy ktoś nie przeżył, że żyje się w dobrych warunkach, w ciepłe, kiedy inni cierpią i muszą uciekać od bomb. Osoby pomagające uchodźcom doświadczali go w wyniku kontaktu z cierpieniem osób, którym pomagały.



Znacząca część respondentów, aż 82%, doświadczyła podczas udzielania pomocy uchodźcom wojennym z Ukrainy różnych form obciążenia. Ponadto 51% respondentów doświadczyło stresu związanego z pomaganiem uchodźcom. Odpowiedzi badanych sugerują także występowanie wypalenia u znaczącej ich części. Te zjawiska są bardzo powiązane.

Stres według Selye, czyli twórcy koncepcji stresu, jest ogólną reakcją ciała, która obejmuje aspekty mentalne, emocjonalne i/lub fizjologiczne, wywołując napięcie, obciążenie oraz psychiczne lub fizyczne napięcie w odpowiedzi na jakiegokolwiek przedstawiane wymagania. Do obciążeń możemy na przykład zaliczyć zbyt duży lub mały zespół pracowników, stopień wsparcia, nieokreśloność ról zawodowych, duża liczba osób potrzebujących pomocy i inne. Wypalenie jest wynikiem długotrwałego stresu i napięcia w miejscu pracy/ udzielania pomocy. W dyskursie o wypaleniu dominuje trzy-człowy model wypalenia, który obejmuje wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację i obniżone poczucie dokonań osobistych. Symptomy wypalenia mogą być emocjonalne (irytacja, zmienność nastrojów), poznawcze (poczucie bezsilności, niska samoocena, podejrzliwość), behawioralne (impulsywność, obniżona efektywność, izolacja społeczna), zdrowotne (ból głowy, brzucha, zaburzenie snu, chroniczne zmęczenie).

Badanie także pozwoliło na stwierdzenie najczęściej pojawiających się emocji podczas pomagania uchodźcom. Były nimi: współczucie (84,8%), smutek (62,1%), nadzieja (50%), ból (45,5%), poczucie skuteczności (30,3%), strach (27,3%), satysfakcja (22,7%), złość (21,2%) i inne.

W obliczu licznych zagrożeń psychicznych i emocjonalnych związanych z pomocą uchodźcom niezwykle ważne jest, aby osoby angażujące się w takie działania miały dostęp do skutecznych metod wsparcia i przeciwdziałania tym zagrożeniom. Ponieważ badanie wykazało, że większość badanych (aż 62,1%) nie uczestniczyła w szkoleniach z zakresu reagowania w trudnych sytuacjach przed rozpoczęciem pomagania uchodźcom. Badani wyrazili różnorodne potrzeby szkoleniowe, z naciskiem na reagowanie w trudnych sytuacjach (59,1%), radzenie sobie z trudnymi emocjami (48,5%), przeciwdziałanie problemom związanym z udzielaniem pomocy (43,9%), unikanie wypalenia (42,4%) i dbanie o siebie (37,9%). Wyniki wskazują na brak u wielu respondentów istotnych kompetencji do pomagania uchodźcom (29,7%) i potrzebę wsparcia specjalistycznego w radzeniu sobie z trudnymi emocjami w trakcie udzielania pomocy (37,5%). Te wyniki podkreślają potrzebę edukacji i wsparcia dla osób angażujących się w pomoc uchodźcom, szczególnie w kontekście sytuacji kryzysowych.

Jednym z kluczowych elementów dbania o higienę psychiczną przy pomaganiu jest rozwijanie rezyliencji, czyli zdolności do przystosowania się i adaptacji w trudnych sytuacjach. Rezyliencja pozwala osobom pomagającym zachować zdrowie psychiczne i emocjonalną równowagę, nawet w obliczu dużego stresu i wyzwań.



Innym ważnym elementem wsparcia jest superwizja oraz interwizja, które oferują przestrzeń do refleksji i dyskusji o doświadczeniach, problemach oraz strategiach radzenia sobie z trudnościami w pomaganiu. Umożliwiają one dzielenie się wiedzą i uczuciami oraz uzyskanie informacji zwrotnej od bardziej doświadczonej osoby. Dodatkowo, techniki i metody coachingowe mogą pomóc osobom udzielającym wsparcia uchodźcom zadbać o siebie i swoje zdrowie psychiczne. Takie metody obejmują techniki zarządzania stresem, ćwiczenia na empatie, techniki pomagające w rozróżnieniu sfer wpływu i inne.

Podsumowując, pomoc uchodźcom to zadanie wymagające ogromnej empatii, zaangażowania i poświęcenia. Jednakże, aby ta pomoc była skuteczna i długotrwała, konieczne jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia dla osób pomagających. Rozwój rezyliencji, dostęp do superwizji i interwizji oraz wykorzystanie technik coachingowych to elementy, które pomagają zachować zdrowie psychiczne i emocjonalną równowagę tych, którzy niosą pomoc innym. Dzięki temu osoby te będą mogły kontynuować swoją cenną pracę, pomagając tym, którzy jej najbardziej potrzebują, jednocześnie dbając o własne dobrostan.

