МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: **«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У РЕСПУБЛІЦІ ПОЛЬЩА»**

Виконала: студентка 4 курсу, групи 6.2312-сп-з
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
В. А. Костюкова

Керівник: канд. пед. наук, доцент кафедри
соціальної педагогіки та спеціальної освіти
О. Г. Лещенко

Рецензент _____
_____

Запоріжжя
2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
«____»_____2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Костюковій Валерії Андріївні

1. Тема роботи: «Соціальна адаптація та інтеграція українських біженців у Республіці Польща»
керівник роботи Лещенко О. Г., кандидат педагогічних наук, доцент
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1780-с

2. Строк подання студентом роботи: 28.04.2026

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали курсових робіт та педагогічних практик,

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначити суть та зміст понять «соціальна адаптація» та «соціальна інтеграція» у наукових дослідженнях; розглянути нормативно-правові основи у соціальній адаптації та інтеграції біженців; дослідити особливості функціювання українських біженців у Польщі; розглянути соціальну адаптацію та інтеграцію українських біженців у польському суспільстві; теоретично обгрунтувати програму соціальної інтеграції українських біженців у польському суспільстві.

5. Перелік графічного матеріалу: рисунок 1.1 «Процес адаптації у нове соціальне середовище за U-подібною кривою»

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лещенко О.Г.	12.12.25 р.	12.12.25 р.
Розділ 1	Лещенко О.Г.	21.01.26 р.	21.01.26 р.
Розділ 2	Лещенко О.Г.	10.02.26 р.	10.02.26 р.
Висновки	Лещенко О.Г.	26.03.26 р.	26.03.26 р.

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад	виконано
2	Написання вступу	грудень	виконано
3	Робота над першим розділом	січень	виконано
4	Робота над другим розділом	бютий-березень	виконано
5	Написання висновків	квітень	виконано
6	Оформлення роботи, рецензування	квітень	виконано
7	Захист	травень	

Студент _____ Костюкова В. А.

Керівник роботи _____ Лещенко О. Г.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Мацкевіч Ю. Р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 47 с., 1 рисунок, 54 джерела.

Об’єктом роботи є процес соціальної інтеграції українських біженців у Республіці Польща.

Предмет – зміст, форми та методи соціальної інтеграції українських біженців у Республіці Польща.

Метою роботи є теоретично обгрунтувати програму соціальної інтеграції українських біженців у Республіці Польща.

Теоретико-методологічна основа дослідження сформована із застосуванням методів системного, порівняльного та статистичного аналізу. Загальнотеоретичну базу становлять фундаментальні напрацювання вітчизняних і зарубіжних психологів, соціологів, демографів та культурологів, присвячені дослідженню широкого спектра міграційних проблем.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, нормативно-правових актів та звітів міжнародних організацій); емпіричні (анкетне опитування за авторською анкетою «Інтеграційний потенціал біженця», N=320, напівструктуровані інтерв’ю з представниками вразливих груп та експертами, N=24); статистичні (частотний аналіз, кореляція за Спірменом, групування даних для визначення рівнів інтеграції). Дослідження проводилося в жовтні 2024 – лютому 2025 року в трьох воєводствах Польщі..

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ, ВИМУШЕНИЙ ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ, БІЖЕНЕЦЬ, ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА.

SUMMARY

Kostiukova V. A. Social Adaptation and Integration of Ukrainian Refugees in the Republic of Poland.

The qualification work consists of an introduction, 2 sections, findings, a list of references (54 items). The qualification work volume is 59 pages, 47 of them – main text.

The object of the work is the process of social integration of Ukrainian refugees in the Republic of Poland.

The subject is the content, forms and methods of social integration of Ukrainian refugees in the Republic of Poland.

The purpose of the work is to theoretically substantiate the program of social integration of Ukrainian refugees in the Republic of Poland.

The tasks of the qualification work*:*

1) to determine the essence and content of the concepts of “social adaptation” and “social integration” in scientific research;

2) to consider the regulatory and legal foundations of social adaptation and integration of refugees;

3) to investigate the peculiarities of the functioning of Ukrainian refugees in Poland;

4) to consider the social adaptation and integration of Ukrainian refugees in Polish society;

5) to theoretically substantiate the program of social integration of Ukrainian refugees in Polish society.

Research methods. To achieve the goal, a set of methods was used: theoretical (analysis, synthesis, comparison, generalization of scientific sources, regulatory legal acts and reports of international organizations); empirical (questionnaire survey using the author's questionnaire “Integration potential of a refugee”, N=320, semi-structured interviews with representatives of vulnerable groups and experts, N=24);

statistical (frequency analysis, Spearman correlation, data grouping to determine integration levels)/

The section 1 “Theoretical foundations of social adaptation and integration of Ukrainian refugees in Poland” the essence and content of the concepts of social adaptation and social integration in scientific research are revealed, the regulatory and legal foundations in the social adaptation and integration of refugees are considered, the features of the functioning of Ukrainian refugees in Poland are determined, the social adaptation and integration of Ukrainian refugees in Polish society is studied.

The section 2 “Program for social adaptation and integration of Ukrainian refugees in Poland” a study of the problems and barriers to the integration of Ukrainian refugees in Poland was conducted, a program for social adaptation and integration of Ukrainian refugees in Poland was developed.

The theoretical and methodological basis of the study is formed using the methods of systemic, comparative and statistical analysis. The general theoretical basis is the fundamental developments of domestic and foreign psychologists, sociologists, demographers and cultural scientists, dedicated to the study of a wide range of migration problems.

Keywords: social adaptation, social integration, forced displaced person, refugee, forced migration, social support.

ЗМІСТ

Вступ……...……...…...…… 8
Розділ 1. Теоретичні засади соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Польщі…….….. 11
1.1. Сутність та зміст понять соціальна адаптація та соціальна інтеграція у наукових дослідженнях……..…… 11
1.2. Нормативно-правові основи у соціальній адаптації та інтеграції біженців…… 20
1.3. Особливості функціонування українських біженців у Польщі…… 23
1.4. Соціальна адаптація та інтеграція українських біженців у польському суспільстві…… 26
Розділ 2. Програма соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Польщі……..…… 38
2.1. Дослідження проблем та бар'єрів інтеграції українських біженців у Польщі……..…… 38
2.2. Програма соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Польщі……..…… 48
Висновки…….……..…. 52
Список використаних джерел……...…. 55

ВСТУП

Міграція населення виступає закономірним суспільним процесом, еволюція якого зумовлюється впливом широкого спектра різнохарактерних чинників. Упродовж тривалого історичного розвитку людської цивілізації провідними детермінантами формування міграційних потоків у світовому вимірі залишаються економічні, військово-політичні, соціально-релігійні та інтеграційні фактори.

Повномасштабна військова агресія російської федерації проти України стала потужним соціальним шоком для держави та водночас спричинила глибинні структурні трансформації в економіці окремих регіонів. У таких умовах вимушена міграція населення трансформувалася в один із визначальних чинників, що впливають на формування й реалізацію державної та регіональної політики, набуваючи ознак складного багатовимірного соціально-економічного явища. За даними станом на 2024 рік в Україні офіційно обліковано близько 4,8 млн внутрішньо переміщених осіб. Водночас загальна чисельність громадян, які стали вимушеними мігрантами внаслідок воєнних дій, оцінюється в межах 5,6-6,7 млн осіб, серед яких лише приблизно 62% декларують намір повернутися на батьківщину. Подібна тенденція значною мірою пояснюється їх поступовою адаптацією до соціально-економічних умов країн-реципієнтів. Як наслідок, зростає ймовірність формування в Україні як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі глибокої демографічної кризи, що супроводжуватиметься дефіцитом трудових ресурсів.

Стрімке зростання чисельності осіб, які потребують правового захисту, соціальної допомоги, забезпечення житлом, медичними послугами, доступом до освіти та інтеграційних програм, зумовило необхідність переосмислення управлінських підходів і модернізації нормативно-правової бази. Високий рівень соціальної та політичної чутливості міграційної проблематики актуалізує потребу в її комплексному дослідженні, зокрема в частині викликів, що

постають перед державними інституціями.

Збройна агресія російської федерації проти України істотно активізувала науковий інтерес до проблематики вимушеної міграції, яка стала предметом досліджень багатьох українських науковців, зокрема Е. Лібанової, У. Садової, Т. Васильціва, М. Біля, А. Супруновського, О. Кисельової та інших. Праці вітчизняних дослідників здебільшого зосереджені на вивченні чинників і територіальних особливостей міграційних процесів, прогнозуванні демографічних змін, а також розробленні інструментів мінімізації демографічних ризиків, спричинених масштабним відпливом населення. Окрему увагу заслуговують сучасні аналітичні дослідження Центру економічної стратегії, які дають змогу оцінити кількісні та географічні параметри розміщення українських біженців і визначити можливі сценарії подальшого розвитку ситуації.

Незважаючи на суттєвий науковий доробок у сфері дослідження вимушеної міграції, зазначена проблематика не втрачає своєї актуальності, що зумовлено насамперед тривалістю бойових дій на території України, які посилюють масштаби міграційної кризи. У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба в подальшому поглибленні теоретичних і прикладних досліджень у цій сфері, що сприятиме формуванню більш ефективної державної та регіональної політики, орієнтованої на повернення українських мігрантів і відновлення демографічного потенціалу країни.

Об'єктом роботи є процес соціальної інтеграції українських біженців у Республіці Польща.

Предмет – зміст, форми та методи соціальної інтеграції українських біженців у Республіці Польща.

Метою роботи є теоретично обгрунтувати програму соціальної інтеграції українських біженців у Республіці Польща.

Згідно мети, **завданнями** роботи є:

1. -Визначити суть та зміст понять «соціальна адаптація» та «соціальна інтеграція» у наукових дослідженнях.

2. -Розглянути нормативно-правові основи у соціальній адаптації та інтеграції біженців.

3. -Дослідити особливості функціювання українських біженців у Польщі.

4. -Розглянути соціальну адаптацію та інтеграцію українських біженців у польському суспільстві.

5. Теоретично обгрунтувати програму соціальної інтеграції українських біженців у польському суспільстві.

Теоретико-методологічна основа дослідження сформована із застосуванням методів системного, порівняльного та статистичного аналізу. Загальнотеоретичну базу становлять фундаментальні напрацювання вітчизняних і зарубіжних психологів, соціологів, демографів та культурологів, присвячені дослідженню широкого спектра міграційних проблем.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел, нормативно-правових актів та звітів міжнародних організацій); емпіричні (анкетне опитування за авторською анкетою «Інтеграційний потенціал біженця», N=320, напівструктуровані інтерв’ю з представниками вразливих груп та експертами, N=24); статистичні (частотний аналіз, кореляція за Спірменом, групування даних для визначення рівнів інтеграції). Дослідження проводилося в жовтні 2024 – лютому 2025 року в трьох воєводствах Польщі.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ

1.1. Сутність та зміст понять «соціальна адаптація» та «соціальна інтеграція» у наукових дослідженнях

Соціальна адаптація – це процес активного пристосування індивіда до нових соціальних умов, що передбачає засвоєння норм, цінностей, ролей та моделей поведінки приймаючого суспільства з метою досягнення внутрішньої рівноваги й зовнішньої відповідності середовищу.

Соціальна інтеграція – це двосторонній процес взаємного включення мігранта в нове суспільство та адаптації самого суспільства до присутності мігрантів, що завершується формуванням стійких соціальних зв’язків, почуттям належності та рівноправною участю в суспільному житті [5].

Ознакою результативної соціальної адаптації виступає досягнення індивідом належного соціального статусу в новому середовищі, а також його внутрішнє відчуття задоволеності умовами життя, характером взаємодії з оточенням і рівнем включеності в суспільні процеси. Натомість про недостатню успішність адаптації можуть свідчити прагнення залишити наявне середовище, повторна міграція, соціальна ізоляція або прояви девіантної поведінки, що виникають як реакція на труднощі пристосування [5].

Структура соціальної адаптації включає три основні компоненти:

- когнітивний (засвоєння інформації про нове середовище),
- емоційний (подолання культурного шоку та тривожності),
- поведінковий (формування нових моделей поведінки та навичок).

Процес адаптації реалізується через механізми асиміляції, акомодації та інтеграції [6].

Соціальна інтеграція, у свою чергу, охоплює процес прийняття особи

іншими членами групи та формування стійких взаємозв’язків між раніше відокремленими соціальними суб’єктами – окремими людьми, групами, спільнотами, класами чи навіть державами. У ширшому розумінні вона передбачає трансформацію таких елементів у єдину, взаємопов’язану систему, де всі складові узгоджуються між собою на основі спільних цілей, цінностей та інтересів. Саме завдяки цьому підтримується стійкість соціальної системи, її рівновага та здатність до самовідтворення [7].

Процес соціальної адаптації мігрантів можна умовно структурувати на декілька послідовних етапів. Початкова стадія пов’язана зі зіткненням із різкою зміною умов життя, що нерідко супроводжується відчуттям невизначеності, тривоги та культурного шоку. На наступному етапі часто загострюється дискомфорт, виникають труднощі у взаємодії з приймаючим середовищем, можливі конфлікти, непорозуміння та емоційне відчуження.

Третій етап характеризується наслідками культурного шоку, коли людина може переживати підвищену дратівливість, агресивні реакції, відчуття безсилля або бажання залишити нове середовище. У цей період частина мігрантів ухвалює рішення про повернення на батьківщину чи подальшу міграцію, однак інші знаходять ефективні способи подолання труднощів, що стає підґрунтям для подальшого закріплення в новому соціумі.

Четверта стадія відзначається поступовим досягненням психологічного комфорту та соціальної стабільності. На цьому рівні особа накопичує соціальний досвід, опановує нові форми поведінки, формує практичні навички комунікації та засвоює інший етнокультурний фрейм. Завершальна, довгострокова стадія передбачає глибоке та стале включення мігранта у систему соціальних зв’язків приймаючого середовища. Такий процес може тривати роками й значною мірою залежить від особистих ресурсів, зовнішньої підтримки та специфіки нового соціального простору [8].

Напрями соціальної адаптації:

- психологічна,
- соціокультурна,

- професійна,
- побутова.

Методи адаптації поділяються на активні (самостійне освоєння середовища) та пасивні (прийняття існуючих норм), індивідуальні та групові [9].

На відміну від адаптації, соціальна інтеграція передбачає не лише пристосування мігранта, а й зміну соціальної системи, в яку він включається. Основними формами інтеграції є асиміляція, мультикультуралізм та сегментована інтеграція [4].

За Дюркгеймом, соціальна інтеграція має двосторонній характер: з одного боку, індивід відчуває свою залежність від суспільства, а з іншого – саме суспільство бере на себе певні зобов'язання щодо своїх членів. Отже, інтеграція формується як усвідомлення взаємної необхідності, де кожна сторона виконує власні ролі та обов'язки.

У сучасній науковій літературі особлива увага приділяється проблематиці соціокультурної адаптації мігрантів, що тісно пов'язана з концептом акультурації, тобто міжкультурного засвоєння. У соціологічному вимірі акультурація розглядається як процес взаємовпливу культур, у межах якого відбувається запозичення окремих елементів, часткове або повне засвоєння норм, цінностей, правил, моральних і матеріальних надбань іншої культури, які трансформуються під впливом нових соціокультурних умов.

Джон Беррі підкреслює тісний взаємозв'язок адаптації та акультурації, визначаючи адаптацію як стратегію самого процесу акультурації та водночас його безпосередній результат. У цьому контексті соціокультурна адаптація мігрантів охоплює два ключові виміри: збереження власної культурної ідентичності та активне включення в міжкультурні контакти з приймаючим середовищем [13].

Загалом питання соціальної адаптації та вимушеної міграції належать до кола найважливіших викликів сучасності. Їх розв'язання потребує системного, міждисциплінарного підходу та активної участі всіх зацікавлених сторін –

урядів, міжнародних організацій, громадянського суспільства, науковців і самих громадян. Лише завдяки спільним зусиллям можливо сформувати більш справедливий, безпечний і гуманний світ, у якому кожна людина матиме можливість реалізувати свій потенціал незалежно від життєвих обставин.

Поняття «вимушений переселенець» [3] визначає особу, яка була змушена змінити місце проживання внаслідок насильства, переслідування або реальної загрози стати об’єктом переслідування щодо неї чи членів її родини за расовими, національними чи іншими дискримінаційними ознаками.

Термін «біженець» має більш вузьке та юридично конкретизоване значення. Біженець – це особа, яка змушена залишити країну свого походження через обґрунтовані побоювання переслідувань за ознаками раси, громадянства, національності, релігії чи належності до певної соціальної групи та не може скористатися захистом власної держави або повернутися до неї через загрозу безпеці [3].

Попри тісний взаємозв’язок, наведені поняття мають суттєві відмінності. Вимушена міграція є ширшим поняттям, що характеризує сам процес переміщення, тоді як категорії «вимушений переселенець» і «біженець» описують правовий та соціальний статус осіб, які стали учасниками цього процесу.

Ключовою ознакою вимушеного переміщення виступає саме феномен вимушеності, сутність якого полягає у відсутності позитивної внутрішньої мотивації до зміни місця проживання. Ідеться про ситуацію, коли звичні умови життя зазнають настільки критичних змін, що нормальна життєдіяльність особи стає неможливою, або ж виникає реальна загроза її фізичній безпеці, здоров’ю чи базовим правам без очевидних перспектив швидкого поліпшення ситуації. У таких умовах переміщення постає не як усвідомлений вибір, а як вимушена стратегія збереження життя, гідності та мінімальної стабільності.

Феномен вимушеної міграції безпосередньо пов’язаний із порушенням фундаментальних прав і свобод людини та громадянина, закріплених у міжнародних і національних правових актах. Особи, які набувають статусу

біженців або вимушених переселенців, мають невід'ємні права на проживання в безпечному середовищі, доступ до медичної допомоги, соціального захисту, освіти, а також можливість вільно сповідувати релігійні та політичні переконання без будь-якого тиску, дискримінації чи обмежень.

У науковому дискурсі вимушених мігрантів обґрунтовано відносять до особливо вразливих категорій населення. Це зумовлено тим, що такі особи потрапляють у незвичні для себе соціальні, культурні та побутові умови, які нерідко супроводжуються відчутним психологічним напруженням, емоційною нестабільністю та тривалим дискомфортом упродовж усього періоду пристосування до нових життєвих обставин.

Натомість заумов вимушеного переселення логіка адаптації істотно відрізняється. У людини часто формується початково негативна або тривожна установка щодо освоєння нових соціальних явищ, норм і середовища. Саме через цю призму вона змушена конструювати власну поведінку, налагоджувати комунікацію та шукати способи виживання в незнайомих умовах.

Відмінність у первинних психологічних установках – добровільність чи вимушеність міграції – відіграє визначальну роль у формуванні адаптаційних стратегій особистості та значною мірою впливає на темпи, якість і результативність пристосування до нових умов життя.

Вагомий внесок у дослідження адаптаційних стратегій вимушених переселенців зробив В. Надгара [4], який описав теорію U-подібної кривої адаптації. В її основі лежить уявлення про те, що процес пристосування особистості до нового соціального середовища розгортається відповідно до U-подібної динаміки, яка відображає п'ять послідовних стадій (рис. 1.1).

Перший етап характеризується переважанням оптимістичних очікувань, надій та віри у позитивні перспективи майбутнього. На цій стадії людина часто сприймає нові обставини крізь призму потенційних можливостей і зберігає внутрішній ресурс для подолання труднощів.

Другий етап пов'язаний із поступовим посиленням негативного впливу нового середовища на особистість. Саме тут починають проявлятися

розчарування, емоційне виснаження, депресивні реакції та усвідомлення реальних труднощів, з якими доводиться стикатися у повсякденному житті.



Рисунок 1.1 – Процес адаптації у нове соціальне середовище за U-подібною кривою.

Третя стадія відзначається найбільш кризовими проявами адаптаційного процесу. У цей період можливе виникнення психосоматичних порушень, відчуття безпорадності, втрати контролю над власним життям, підвищеної тривожності та емоційної виснаженості. Саме цей етап часто є критичним для подальшої успішності інтеграції.

Начетвертому етапі поступово відновлюється оптимістичний психологічний фон, з’являється відчуття більшої впевненості, задоволеності та включеності у нові умови життя. Особа починає краще орієнтуватися в соціальному просторі, формує стабільні моделі поведінки та налагоджує стійкі соціальні контакти.

П’ятий, завершальний етап означає досягнення повноцінної адаптації до нового середовища. На цій стадії людина вже відчуває себе інтегрованою в новий соціальний простір, володіє необхідними ресурсами для ефективного

функціонування та демонструє здатність підтримувати психологічну рівновагу й життєву продуктивність у змінених умовах.

Теоретичні підходи також виходять із того, що певна частка внутрішньо переміщених осіб після стабілізації безпекової ситуації приймає рішення повернутися до місць попереднього проживання, що пояснюється відсутністю повної інтеграції або недостатньою готовністю до неї в новому соціальному середовищі. У такому разі індивід опиняється перед іншим складним етапом – процесом реадаптації до колишніх умов життєдіяльності. Даний процес, як і первинна адаптація, розгортається відповідно до моделі U-подібної кривої, оскільки повернення до знайомого соціального простору після тривалого перебування в інших умовах потребує повторного психологічного та соціального пристосування.

У наукових працях Л. Борисенко соціальна адаптація інтерпретується як процес, що може розгортатися у двох протилежних векторах – конструктивному та деструктивному. Позитивний варіант адаптації проявляється у здатності індивіда формувати нові соціальні зв’язки, активно включатися у життя спільноти, підтримувати належний рівень фізичного та психічного здоров’я, налагоджувати ефективну міжкультурну комунікацію та водночас зберігати цілісність власної ідентичності.

За умов успішного перебігу адаптаційних процесів людина не лише утримує попередній соціальний статус, але й у певних випадках здатна підвищити його, задовольняючи як базові, так і вищі потреби. Натомість у разі неефективного пристосування спостерігається зниження соціального статусу, коли життєдіяльність у новому середовищі стає можливою переважно завдяки зовнішній підтримці. Такий сценарій має негативні наслідки як для самої особистості, так і для приймаючого суспільства, оскільки ускладнює інтеграційні процеси та негативно впливає на рівень соціальної стабільності.

Незалежно від статусу в новому суспільстві, мігрант неминуче стикається з необхідністю задоволення базових матеріальних і побутових потреб, що найчастіше досягається через включення у сферу трудової діяльності. З огляду

на це професійна адаптація виступає невід'ємною складовою загального процесу соціального пристосування, оскільки зайнятість забезпечує не лише економічну стабільність, а й сприяє соціальному визнанню та розширенню кола соціальних контактів.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє міжкультурна взаємодія, яка потребує трансформації окремих психологічних характеристик особистості, зокрема системи цінностей, поведінкових моделей, соціальних установок і способів комунікації. Це набуває особливої значущості в умовах міжнародної міграції, коли індивід потрапляє у нове соціальне, етнічне та культурне середовище з відмінними нормами та очікуваннями.

На рівні соціально-психологічної адаптації ключовим індикатором виступає здатність особистості самостійно організовувати власне життя в новому соціальному просторі. Такий процес відбувається через включення в нове середовище, ознайомлення з місцевими традиціями, нормами й правилами поведінки, а також подальше прийняття або часткове відхилення цих елементів відповідно до індивідуальної системи цінностей.

Психологічна адаптація здійснюється за допомогою низки важливих механізмів, серед яких провідне місце займають рефлексія, ідентифікація, емпатія та соціальний зворотний зв'язок [6]. Саме завдяки функціонуванню цих механізмів людина отримує можливість адекватно реагувати на виклики, пов'язані зі зміною життєвих умов. Особи з вищим рівнем нервово-психічного здоров'я, що є одним із ключових внутрішніх ресурсів, зазвичай демонструють більш швидке та результативне пристосування до нових соціокультурних реалій.

Стан адаптованості або дезадаптації може бути оцінений за такими показниками, як життєва позиція індивіда, інтенсивність негативних емоційних переживань і характер міжособистісної взаємодії. Активна життєва позиція сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, зменшенню рівня тривожності та послабленню негативних емоційних станів, що, своєю чергою, полегшує підтримання соціальних зв'язків і відновлення звичного способу

життя.

Процес адаптації вимушених мігрантів потребує цілеспрямованого вдосконалення в інформаційному, правовому, політичному, соціокультурному та психологічному вимірах. Особливо значущим є психологічний компонент, оскільки в цей період у мігрантів часто виникають такі стани, як агресивність, тривожність, фрустрація, невпевненість у власних силах, депресивні реакції та інші деструктивні прояви психіки. Хоча подібні реакції можуть виконувати захисну функцію, досягнення успішної соціальної та професійної реалізації потребує їх поступового подолання й розвитку здатності до ефективної соціальної взаємодії.

У межах наукового аналізу адаптації вимушених мігрантів українські дослідники виділяють три ключові групи чинників, що зумовлюють результативність цього процесу.

Перша група – індивідуально-психологічні чинники. Як підкреслює О. Блинова [7], визначальну роль відіграє рівень стресостійкості особистості, який забезпечує здатність підтримувати внутрішню психологічну рівновагу в складних і нестабільних життєвих обставинах. Високий рівень цієї характеристики сприяє більш ефективному подоланню труднощів адаптаційного періоду та знижує ймовірність виникнення психоемоційних розладів.

А. Бреус [20] акцентує увагу на адаптивності як одній із базових властивостей особистості. За його висновками, індивіди з розвиненим рівнем адаптивності швидше пристосовуються до нових умов існування, легше налагоджують соціальні зв’язки та більш успішно вирішують повсякденні життєві завдання.

Друга група – соціально-демографічні чинники. Л. Гуменюк довела, що вікові особливості суттєво впливають на темпи адаптації: молодші особи, як правило, швидше опановують нову мову, легше сприймають зміни та ефективніше інтегруються у соціальні норми нового середовища.

Крім того, результати досліджень Ю. Ждановича свідчать про прямий

зв’язок між рівнем освіти та адаптаційним потенціалом особистості: люди з вищою освітою зазвичай мають ширший доступ до можливостей професійної реалізації, працевлаштування та активнішого включення у соціальне життя.

Важливим чинником виступає і наявність сім’ї. З одного боку, сімейні зв’язки забезпечують потужну емоційну підтримку та сприяють збереженню відчуття стабільності в нових умовах. З іншого боку, вони можуть ускладнювати адаптаційний процес через необхідність вирішення проблем інших членів родини, зокрема дітей або осіб похилого віку. Саме тому сім’я часто виступає ключовим ресурсом психологічної стійкості в період пристосування до нового середовища.

Третя група – зовнішні умови приймаючого середовища. М. Слюсаревський та О. Блинова підкреслюють визначальну роль зовнішнього контексту адаптації. На їхню думку, успішність цього процесу значною мірою залежить від трьох основних чинників: рівня соціальної підтримки з боку місцевих громад і діаспор, наявності можливостей для працевлаштування та професійного розвитку, а також загального ставлення місцевого населення до мігрантів [11].

Отже, соціальна адаптація виступає необхідною передумовою та складовою соціальної інтеграції. Успішність обох процесів залежить від балансу між збереженням культурної ідентичності мігрантів та їх активним включенням у життя приймаючого суспільства.

1.2. Нормативно-правові основи у соціальній адаптації та інтеграції біженців

Поняття «біженець» посідає центральне місце в міжнародному праві. Відповідно до статті 1 Конвенції ООН про статус біженців 1951 року, біженцем є особа, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознаками раси, релігії, національності, належності до певної соціальної групи

або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може або не бажає користуватися захистом цієї держави [1].

В Україні основним нормативним актом є Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» від 8 липня 2011 року № 3671-VI. Він регулює порядок визнання статусу біженця для іноземців та осіб без громадянства. Громадяни України не можуть отримати цей статус на території своєї держави, проте мають право на міжнародний захист за кордоном [2].

Для українських громадян, які вимушено залишили країну після 24 лютого 2022 року, основним механізмом захисту в Європейському Союзі став режим тимчасового захисту відповідно до Директиви Ради 2001/55/ЕС. Цей режим було активовано вперше в історії ЄС і продовжено до 4 березня 2027 року. Він гарантує право на легальне перебування, доступ до ринку праці, медичної допомоги, освіти та соціального забезпечення [3].

Соціально-психологічний аспект зазначених змін виявляє нові виклики для найбільш уразливих груп населення. Зокрема, вимога обов’язкової наявності закордонного паспорта для оформлення PESEL UKR створює додаткові труднощі для осіб із тимчасово окупованих територій, представників ромських громад і людей похилого віку. Це може призводити до зростання кількості осіб із неврегульованим правовим статусом, посилення соціальної маргіналізації та підвищення ризиків вторинної травматизації. Водночас припинення дії програми підтримки «40+» потенційно ускладнює житлові умови для маломобільних категорій населення та збільшує навантаження на систему колективного розміщення, ресурси якої вже є обмеженими.

Нормативно-правові ініціативи Польщі, орієнтовані на підтримку громадян України, які були змушені залишити країну через воєнні події, ілюструють цілісний підхід до антикризового регулювання у сфері соціального захисту. Такі інструменти, як програми 500+ та «Сімейний капітал опіки», виконують роль стабілізуючих механізмів довгострокової дії, сприяючи зниженню соціальних ризиків, вирівнюванню умов життя та поступовому

включенню родин у соціально-економічний простір Польщі.

У правовому вимірі зазначені інструменти характеризуються інклюзивністю, адже доступ до них мають не лише польські громадяни, але й українці за умови легального перебування на території держави: за наявності статусу біженця, тимчасового чи додаткового захисту, гуманітарного дозволу на проживання тощо. Це свідчить про прагнення забезпечити рівноправний доступ до базових соціальних благ та реалізацію принципів соціальної рівності й справедливості.

Політика інтеграції мігрантів в ЄС ґрунтується на поєднанні «м'якого» та «жорсткого» права. Ключовими документами є Загальні принципи політики інтеграції мігрантів (2004), Хартія основних прав ЄС, а також низка директив: 2003/109/ЕС (статус довгострокових жителів), 2003/86/ЕС (возз'єднання сімей), 2000/43/ЕС (антидискримінаційна) та 2000/78/ЕС (рівність у сфері зайнятості) [4; 5].

Сучасна європейська модель інтеграції відходить від класичної асиміляції на користь взаємної адаптації та мультикультуралізму. Інтеграція розглядається як двосторонній динамічний процес, що передбачає активну участь як мігрантів, так і приймаючого суспільства. Основними пріоритетами є зайнятість, володіння мовою країни перебування, освіта та рівний доступ до соціальних благ [6].

Економічна інтеграція включає спрощення визнання кваліфікацій, програми професійного навчання, мовні курси та підтримку підприємництва. Соціальна інтеграція охоплює забезпечення житлом, доступ до охорони здоров'я, освіти та соціальних послуг. Важливу роль відіграють антидискримінаційні заходи та протидія ксенофобії [7].

Отже, основними нормативно-правовими документами, що сприяють соціальній адаптації та інтеграції біженців, є Конвенція ООН 1951 року, Директива 2001/55/ЕС про тимчасовий захист та відповідні директиви ЄС. Ці акти гарантують біженцям право на захист, працю, освіту, медичну допомогу та соціальне забезпечення. Водночас практична реалізація цих норм стикається з

низкою труднощів, зокрема мовними бар'єрами, бюрократичними процедурами, обмеженістю ресурсів та різним рівнем імплементації на національному рівні [8].

Отже, основними нормативно-правовими документами, що сприяють соціальній адаптації та інтеграції біженців, є Конвенція ООН про статус біженців 1951 року, Директива Ради ЄС 2001/55/ЕС про тимчасовий захист, Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» 2011 року, а також низка директив ЄС щодо рівності, возз'єднання сімей та довгострокового проживання. Ці документи гарантують біженцям право на міжнародний захист, легальне перебування, доступ до ринку праці, освіти, медичної допомоги, соціального забезпечення та житла.

Незважаючи на це, біженці стикаються з низкою труднощів при соціальній адаптації та інтеграції в суспільство, серед яких складність процедур визнання кваліфікацій, мовні бар'єри, бюрократичні перешкоди, обмеженість ресурсів приймаючих країн, недостатня імплементація норм на національному рівні та поступове посилення соціально-економічної конкуренції з місцевим населенням.

1.3. Особливості функціювання українських біженців у Польщі

Соціально-економічні чинники відіграють визначальну роль у процесах адаптації та інтеграції вимушених українських мігрантів у Республіці Польща. Працевлаштування виступає не лише основним джерелом фінансової стабільності та задоволення базових матеріальних потреб, а й важливим механізмом соціальної взаємодії, відновлення психологічної рівноваги, підвищення самооцінки та формування нового соціального статусу в приймаючому суспільстві. Однак українські біженці продовжують стикатися з численними та взаємопов'язаними бар'єрами, серед яких найсуттєвішими є мовні труднощі, проблеми визнання професійних кваліфікацій, невідповідність

навичок актуальним вимогам ринку праці, конкуренція з місцевими працівниками та окремі прояви дискримінації [9].

Фізичні особливості функціонування українських біженців значною мірою зумовлені тривалим впливом стресових факторів, пов’язаних із воєнними діями, вимушеною міграцією, зміною кліматичних умов, харчування, режиму дня та загальних умов проживання. Багато осіб, особливо жінки, діти, літні люди та представники вразливих категорій, зазнають загострення хронічних захворювань серцево-судинної, дихальної, шлунково-кишкової систем, зниження імунітету, порушень сну, хронічної втоми, головних болів та м’язової слабкості. Тривале перебування в умовах постійної невизначеності, обмеженого доступу до якісного харчування на початкових етапах міграції, а також психоемоційного перенапруження призводить до соматичних проявів стресу, таких як гіпертонія, проблеми з травленням та загальне фізичне виснаження організму. Доступ до польської системи охорони здоров’я, хоча й формально гарантований для осіб зі статусом тимчасового захисту, часто ускладнюється мовним бар’єром, відмінностями в організації медичної допомоги, тривалими чергами та необхідністю адаптації до нової бюрократичної системи [11].

Психічні особливості функціонування характеризуються високим рівнем психологічної вразливості та складними травматичними наслідками пережитого досвіду. Значна частина українських біженців демонструє симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР), генералізовану тривожність, депресивні стани, емоційне виснаження, відчуття безпорадності, втрати контролю над власним життям та зниження мотивації. Ці психічні реакції зумовлені не лише безпосереднім досвідом війни, руйнуванням домівок і втратою близьких, а й тривалою розлукою з родиною, невизначеністю майбутнього, культурним шоком та адаптаційним стресом. Особливо вразливими є жінки, які часто несуть подвійне навантаження (турбота про дітей і власне психічне здоров’я), а також діти та підлітки, у яких спостерігаються порушення концентрації уваги, тривожні розлади та регресивна поведінка.

Культурний шок, «втома від міграції» та постійне очікування новин з України ще більше посилюють психоемоційне напруження, особливо протягом перших 6-18 місяців перебування в Польщі [13].

Соціальні особливості функціонування проявляються у складному, нерівномірному та багатосторонньому процесі формування нових соціальних мереж, перебудови ідентичності та включення в польське суспільство. Позитивними чинниками є культурна та часткова мовна спорідненість між українським і польським народами, наявність розвиненої української діаспори, родинних і дружніх зв'язків, що значно полегшує первинну соціальну орієнтацію та адаптацію. Водночас з плином часу спостерігається поступове зниження рівня суспільної солідарності через явище «втоми від співчуття», зростання конкуренції на ринку праці та житла, а також культурні розбіжності в нормах повсякденної поведінки, гендерних ролях, моделях сімейних відносин і виховання дітей. Багато біженців зберігають сильний емоційний, культурний та ідентифікаційний зв'язок з Україною, що впливає на їхні плани щодо повернення, ступінь соціальної включеності та готовність до глибокої інтеграції в польське суспільство. Це призводить до часткової сегментації соціальних контактів-переважання спілкування в українському середовищі поряд із обмеженими, але необхідними взаємодіями з поляками [15].

Отже, функціонування українських біженців у Польщі характеризується складним поєднанням значних адаптивних ресурсів і серйозних фізичних, психічних та соціальних викликів. Фізичне виснаження організму, психотравматичні наслідки війни, культурний шок та соціальна невизначеність суттєво ускладнюють процес адаптації. Успішність інтеграції залежить від ефективності комплексних програм психосоціальної підтримки, мовної підготовки, професійної адаптації, а також від створення стабільного сприятливого соціального середовища з боку польського суспільства, держави та громадських організацій.

1.4. Соціальна адаптація та інтеграція українських біженців у польському суспільстві

Війна постає не лише як геополітичне потрясіння глобального масштабу, а й як глибока психосоціальна травма, що руйнує усталений життєвий простір людини. Особи, змушені покинути власне місце проживання через бойові дії, переживають складну багаторівневу адаптаційну кризу, яка поєднує психологічне травмування, розрив соціальних зв'язків, зміну культурного середовища та стан правової невизначеності. За таких обставин міграція набуває вимушеного характеру, а процес адаптації відбувається в умовах підвищеної тривожності, дезорієнтації, культурного дисонансу та необхідності швидкого відновлення базової життєвої стабільності.

Результати сучасних емпіричних досліджень свідчать про підвищений рівень психологічної вразливості серед біженців. Зокрема, у працях Derrick Silove та його колег акцентується, що значна частка вимушених мігрантів демонструє симптоматику посттравматичного стресового розладу, підвищеної тривожності, депресивних проявів і емоційної нестабільності, що суттєво ускладнює їх інтеграцію в приймаюче суспільство. Аналогічні результати отримано у дослідженнях Mina Fazel та співавторів, де встановлено, що від 9% до 36% біженців мають клінічно виражені ознаки ПТСР, обумовлені воєнними подіями, втратою близьких або самим фактом вимушеного переміщення. У таких умовах адаптаційний процес набуває не лише соціального, але й терапевтичного характеру, спрямованого на відновлення відчуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям.

Одним із ключових бар'єрів на шляху до ефективної інтеграції залишається мовний чинник. Навіть у межах культурно близьких середовищ, зокрема українсько-польського контексту, недостатній рівень володіння мовою країни перебування часто призводить до соціальної ізоляції, ускладнює доступ до ринку праці, освітніх і медичних послуг, а також негативно впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя мігрантів. У цьому аспекті мова виступає не

лише засобом комунікації, а й важливим інструментом соціальної інтеграції, формування довіри, включення в нові соціальні ролі та становлення відчуття належності до приймаючої спільноти.

Вагомою теоретичною основою для дослідження процесів адаптації виступає концепція акультурації John W. Berry, у межах якої виокремлено чотири ключові стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Найбільш результативною вважається стратегія інтеграції, за якої індивід зберігає складові власної культурної ідентичності, водночас активно долучаючись до культурного середовища країни перебування. Для українських біженців у Польщі саме цей підхід є найбільш доцільним, оскільки він дає змогу підтримувати національну самобутність, не втрачаючи при цьому можливостей для соціальної мобільності, працевлаштування та участі в суспільному житті приймаючої країни.

Не менш важливу роль відіграє соціальна підтримка. Теоретична модель соціальної підтримки James S. House засвідчує, що емоційна, інструментальна та інформаційна допомога безпосередньо пов’язані з рівнем успішності адаптації мігрантів. Емоційна складова сприяє зниженню рівня тривожності та відчуття ізольованості, інструментальна забезпечує задоволення базових потреб, зокрема житла, харчування та зайнятості, тоді як інформаційна допомога полегшує орієнтацію у правових процедурах, доступі до соціальних послуг і освітніх можливостей. У ситуації вимушеної міграції саме синергія зазначених видів підтримки формує основу для відновлення психологічної стабільності та поступового входження особи в нове соціальне середовище.

Окремої уваги потребує процедура отримання статусу біженця в Республіці Польща, яка має не лише юридичний, а й виразний соціально-психологічний вимір. На відміну від режиму тимчасового захисту, що реалізується на колективних засадах, статус біженця надається індивідуально після ретельної перевірки обґрунтованості побоювань переслідування відповідно до положень Конвенції ООН 1951 року та національного законодавства Польщі щодо захисту іноземців. Така процедура передбачає

детальне відтворення подій, пов’язаних із переслідуванням, насильством або воєнними діями, що часто актуалізує травматичні переживання та може спричиняти явище вторинної травматизації. У зв’язку з цим рівень гуманітарної чутливості процесу значною мірою залежить від забезпечення доступу до перекладацьких послуг, соціального супроводу та професійної психологічної підтримки.

У соціальному аспекті польська система надання захисту передбачає функціонування низки базових механізмів підтримки, зокрема направлення до приймальних центрів, забезпечення житлом і харчуванням, а також доступ до освітніх програм і мовних курсів. Зазначені інструменти мають подвійне значення: з одного боку, вони задовольняють базові потреби людини у безпеці та виживанні, а з іншого – виступають початковими етапами інституційної інтеграції в нове соціальне середовище. Особливої ваги набуває те, що процедура враховує специфічні потреби вразливих груп населення, зокрема жінок із дітьми, неповнолітніх осіб і людей похилого віку, що відповідає сучасним стандартам соціальної роботи та принципам забезпечення прав людини.

Законодавчі зміни, запроваджені у Польщі у 2024 році, демонструють поступову трансформацію підходів – від моделі термінової гуманітарної допомоги до формування системи довгострокової інтеграції та диференційованої легалізації правового статусу. Це свідчить про те, що процес адаптації українських біженців дедалі більше пов’язується не лише з отриманням тимчасового захисту, а й з активним включенням у ринок праці, освітній простір, систему соціального страхування та локальні соціальні спільноти. Відповідно, психологічна адаптація, правова визначеність і соціально-економічна інтеграція формують цілісний взаємопов’язаний процес, ефективність якого визначається як внутрішнім потенціалом особистості, так і рівнем чутливості приймаючого суспільства до наслідків воєнної травматизації.

Правовий аналіз свідчить про багатовекторність нових регуляторних механізмів. З одного боку, пролонгація режиму тимчасового захисту до 30

вересня 2025 року узгоджується з основними міжнародними зобов'язаннями держав-членів ЄС у сфері надання захисту. З іншого боку, впровадження статусу CUKR (цивільний законний резидент) фактично створює інструмент поетапного переходу від статусу біженця до стандартного міграційного резидентства. Такий підхід забезпечує юридичне розмежування між особами, які орієнтуються на довгострокову інтеграцію, та тими, чий правовий статус обумовлений виключно воєнними обставинами, що, у свою чергу, впливає на обсяг їхніх прав і рівень доступу до соціальних гарантій.

Трансформації в освітній політиці, зокрема запровадження вимоги обов'язкового навчання дітей у польських школах для збереження соціальних виплат 800+, мають суперечливий ефект. З одного боку, вони формують потужний інтеграційний потенціал, сприяючи соціалізації дітей у новому середовищі. З іншого – виникають значні ризики, пов'язані з нестачею місць у навчальних закладах, складністю адаптації дітей та наявністю мовно-культурних бар'єрів. У цьому контексті ініціатива «Активні у дитячому садку» виступає як інноваційне рішення соціальної політики, що поєднує підтримку зайнятості батьків, реалізацію принципів гендерної рівності та сприяння ранній інтеграції дітей.

Загалом ці зміни свідчать про поступовий перехід від моделі кризового реагування до етапу системної інтеграції. Водночас вони актуалізують нові форми правової та соціальної нерівності, що потребують гнучкого впровадження, міжвідомчої координації та застосування адаптивних механізмів підтримки. Лише за умов ефективної взаємодії правових, соціальних і психологічних інституцій можливо забезпечити баланс між захистом прав біженців і дотриманням інтересів приймаючої держави.

Впровадження цілодобової гарячої лінії допомоги для українських біженців у Польщі, організованої Фондом справедливості за підтримки Міністерства юстиції, є прикладом ефективного антикризового реагування в межах міждисциплінарного підходу. Її ключовою перевагою виступає доступність українською мовою, що істотно зменшує бар'єри для звернення по

допомогу та демонструє врахування культурно-мовних особливостей цільової аудиторії.

З правової точки зору функціонування такої гарячої лінії реалізує принцип забезпечення доступу до правосуддя, особливо для осіб, які перебувають у ситуації вимушеної міграції. Водночас вона виступає інструментом виконання міжнародних зобов'язань Польщі у сфері захисту постраждалих від конфліктів і шукачів притулку.

З позицій соціальної роботи ця модель відповідає принципам клієнтоорієнтованості та індивідуалізованого підходу, оскільки форма і зміст допомоги адаптуються до конкретних потреб кожної людини. Інтеграція юридичної, медичної, психологічної та матеріальної підтримки забезпечує комплексне подолання наслідків травматичного досвіду, сприяє відновленню автономності, соціальному включенню та прискоренню інтеграційних процесів.

Психологічний компонент такої підтримки є не менш важливим. Надання допомоги в умовах невизначеності та кризового стану сприяє зниженню рівня стресу, профілактиці розвитку посттравматичних розладів і зміцненню адаптаційних ресурсів особистості. Можливість конфіденційного звернення до фахівців-психологів також виконує превентивну функцію, запобігаючи психоемоційному виснаженню серед біженців.

Отже, функціонування гарячої лінії допомоги потерпілим слід розглядати не лише як сервісний інструмент, а як важливий елемент державної гуманітарної політики, спрямований на забезпечення прав людини, підтримку інтеграції українських біженців та зміцнення соціальної згуртованості у приймаючому суспільстві.

З позицій соціальної роботи та психологічної науки систематична фінансова допомога сім'ям із дітьми відіграє вагому роль у зниженні рівня тривожності, пов'язаної з економічною нестабільністю, формує відчуття захищеності та позитивно впливає на якість батьківського піклування. Крім того, такі програми стимулюють укріплення сімейних відносин, розвиток відповідального батьківства та мінімізують ризики соціальної занедбаності

дітей навіть в умовах вимушеного переселення.

Окремої уваги заслуговує цифрова доступність соціальних сервісів через платформи PUE ZUS, Emp@tia та банківські застосунки. Це свідчить про впровадження інноваційних підходів у реалізації соціальної політики, хоча ефективне використання таких інструментів потребує додаткової підтримки з боку держави у вигляді цифрової адаптації новоприбулих та індивідуалізованого супроводу користувачів.

Отже, система соціальної підтримки, представлена програмами 500+ та RKO, виступає дієвим механізмом допомоги українським біженцям у Польщі, поєднуючи правові гарантії, соціально-економічні інструменти та психологічну підтримку. Водночас вона є прикладом гнучкої, адаптивної та соціально орієнтованої політики, здатної ефективно реагувати на виклики гуманітарної кризи.

Система базових соціальних виплат у Польщі на випадок хвороби для громадян України, які офіційно працевлаштовані або здійснюють підприємницьку діяльність, виступає наочним прикладом гнучкої соціальної політики, що інтегрує правові механізми, фінансові гарантії та інструменти психосоціальної підтримки. Вона є складовою загальнообов'язкової системи соціального страхування Zakład Ubezpieczeń Społecznych і поширюється на всіх застрахованих осіб незалежно від їх громадянства за умови легальної сплати страхових внесків. У межах цієї моделі перші 33 дні тимчасової непрацездатності (або 14 днів для осіб віком понад 50 років) компенсуються роботодавцем, після чого виплати здійснює ZUS у формі лікарняного забезпечення. Такий підхід гарантує безперервність доходу у період втрати працездатності та базується на принципах рівності, недискримінації та соціальної справедливості.

Набуття права на відповідні виплати після визначеного «періоду очікування» формує баланс між інтересами страхової системи та правами застрахованих осіб. Водночас у випадках виробничих травм, професійних захворювань або за наявності достатнього страхового стажу особа може бути

звільнена від цього періоду, що відповідає принципу посиленого захисту соціально вразливих категорій. Крім того, польська система передбачає надання реабілітаційної допомоги у разі наявності перспектив відновлення працездатності після завершення лікарняного, а також виплати у зв'язку з доглядом за хворою дитиною чи іншими членами сім'ї. Саме ці інструменти відіграють ключову роль у підтримці домогосподарств у кризових ситуаціях, дозволяючи зберегти стабільність сімейного середовища без втрати джерел доходу.

Психологічний аспект функціонування цієї системи полягає у зниженні рівня тривожності, пов'язаної з ризиком втрати заробітку через хворобу або необхідність догляду за близькими. Фінансова стабільність у період лікування чи відновлення сприяє збереженню трудової мотивації, підсилює відчуття безпеки та полегшує процес інтеграції в нове соціальне середовище. У цьому контексті польська модель соціального страхування демонструє високий рівень адаптивності до потреб трудових мігрантів, зокрема громадян України, і може розглядатися як ефективна інтеграційна практика.

Не менш значущим елементом є механізм трансферу пенсійних виплат громадянам України, які через воєнні обставини перебувають за кордоном. Інституційна система, представлена ZUS, забезпечує можливість отримання пенсій за місцем фактичного проживання в Польщі або на території інших держав ЄС, реалізуючи принцип мобільності соціальних прав. З правової точки зору це узгоджується з міжнародними угодами між Україна та Польща у сфері соціального забезпечення і гарантує безперервність життєво важливих доходів для осіб похилого віку та людей з інвалідністю. На соціальному рівні такий підхід мінімізує ризики подвійної вразливості, пов'язаної з втратою житла та фінансової стабільності.

З психологічної перспективи безперервність пенсійних виплат має критично важливе значення, оскільки формує відчуття захищеності, підтримує економічну автономію та знижує рівень тривожності серед літніх людей. Додатково можливість дистанційної взаємодії із ZUS через поштові сервіси або

установи соціального захисту інших країн ЄС сприяє зменшенню соціальної ізоляції та полегшує адаптацію до нового середовища проживання. Таким чином, цей механізм є прикладом ефективного функціонування міжнародних інструментів соціального страхування в умовах вимушеної мобільності населення.

Окрему нішу у структурі підтримки займає одноразова фінансова допомога у розмірі 300 злотих, яка була спрямована на покриття першочергових витрат – харчування, одягу, засобів гігієни та житлових потреб. Вона надавалася органами соціального захисту за місцем проживання після отримання ідентифікаційного номера PESEL UKR. Водночас слід враховувати останні законодавчі зміни: починаючи з 1 липня 2024 року, зазначена універсальна одноразова виплата для новоприбулих осіб була скасована в межах оновлення спеціального законодавства щодо підтримки громадян України.

Соціальний аспект польської моделі підтримки полягає в тому, що навіть за умов поступового згортання окремих екстрених виплат система продовжує функціонувати як багатокомпонентний механізм допомоги. Вона забезпечує доступ до медичних послуг, соціального супроводу, кризового реагування, психологічної підтримки, сімейних програм і виплат через Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Водночас важливою складовою є діяльність органів місцевого самоврядування та соціальних служб, які надають безоплатну психологічну допомогу, що свідчить про інституційне визнання наслідків війни та вимушеної міграції як факторів, що безпосередньо впливають на загальний рівень добробуту людини.

У цілому польська система соціального забезпечення для громадян Україна демонструє орієнтацію на формування справедливої, гнучкої та гуманістично спрямованої моделі інтеграції. Вона поєднує правові гарантії, фінансові інструменти підтримки та механізми психосоціальної стабілізації, виступаючи прикладом адаптивної європейської соціальної політики у відповідь на гуманітарні виклики.

Особи з інвалідністю, які легально перебувають на території Польща, мають можливість отримувати підтримку в межах програм, що фінансуються Fundusz Solidarnościowy та Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Зазначені інститути є складовими національної системи соціального захисту, спрямованої на забезпечення рівного доступу до реабілітаційних, медичних і соціальних послуг для вразливих груп населення, включаючи українських громадян.

Підтримка осіб з інвалідністю реалізується через низку програм, серед яких важливе місце займає «Особистий асистент особи з інвалідністю», що фінансується за рахунок Фонду солідарності, а також ініціативи під координацією PFRON, які передбачають співфінансування рішень на рівні повітів і гмін. Це охоплює як розвиток інфраструктури допомоги, так і надання прямих форм підтримки – одноразових виплат на реабілітацію, компенсацію витрат на житло, транспорт, медичні засоби та інші базові послуги, необхідні для повсякденного життя. Важливою особливістю є активна участь неурядових організацій у реалізації цих програм, що підвищує їхню доступність, оперативність і адаптивність до індивідуальних потреб отримувачів.

У правовому контексті такі механізми узгоджуються з положеннями Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю та відображають ключові принципи інклюзії, недискримінації та соціальної справедливості. Основний акцент робиться не лише на матеріальному забезпеченні, а й на створенні умов для соціальної реабілітації, відновлення функціональної спроможності та повноцінної участі осіб у суспільному житті.

Соціально-психологічний ефект реалізації таких програм проявляється у зменшенні рівня соціальної ізольованості, зміцненні відчуття безпеки та збереженні людської гідності в умовах вимушеного переселення. Додатковим чинником результативності виступає залучення громадського сектору, що дозволяє більш гнучко реагувати на індивідуальні запити та адаптувати форми підтримки до конкретних життєвих обставин отримувачів допомоги [7].

Інтеграційний компонент міграційної політики Польща охоплює також

систему мовної підготовки для іноземців, яка виступає одним із базових інструментів їх соціального включення. Попри те, що чинне нормативне поле, зокрема Закон про іноземців, не передбачає обов'язкового проходження мовних курсів, вони розглядаються як критично важливий елемент інтеграції та забезпечення доступу до зайнятості.

Мовні освітні ініціативи реалізуються за участю провідних академічних установ, серед яких Варшавський університет, Ягеллонський університет та Вроцлавський університет, а також громадських інституцій і фондів, зокрема Fundacja Ocalenie, і мережі центрів інтеграції мігрантів. Фінансове забезпечення таких програм формується за рахунок державних, муніципальних і європейських ресурсів, що дає змогу поєднувати безоплатні та частково комерційні формати навчання.

Зазначені курси виконують важливу соціальну функцію: вони сприяють включенню мігрантів у локальні спільноти, підвищують їхню конкурентоспроможність на ринку праці та знижують рівень соціальної напруги. Водночас мовна підготовка часто інтегрується з елементами правової обізнаності, побутової орієнтації та психологічної підтримки, що істотно підвищує її результативність. Колективний формат навчання додатково стимулює формування соціальних контактів і сприяє зменшенню тривожності в новому соціокультурному середовищі.

Практика Польщі у сфері мовної освіти та соціального супроводу мігрантів демонструє ефективність взаємодії між державними структурами, органами місцевого самоврядування та громадським сектором. Разом із тим подальше вдосконалення цієї системи потребує посилення координаційних механізмів, забезпечення стабільних фінансових ресурсів і проведення ґрунтовних наукових досліджень щодо її довгострокових наслідків.

Сучасна модель соціального захисту та міграційного регулювання Польщі стосовно громадян України має багаторівневий і динамічний характер. Вона поєднує інструменти міжнародного права, національні правові норми та наднаціональні механізми Європейського Союзу, включаючи режим

тимчасового захисту, спеціалізовані законодавчі акти та програми соціальної підтримки. Такий підхід дозволив державі оперативно відреагувати на масовий приплив біженців і створити базові умови для їх проживання, працевлаштування та інтеграції.

Водночас польська модель поступово трансформується від формату екстреної гуманітарної допомоги до довгострокової інтеграційної політики. Якщо на початковому етапі пріоритет надавався швидкому забезпеченню житлом, фінансовими ресурсами та спрощеним доступом до зайнятості, то з часом посилилася умовність соціальних виплат і було впроваджено більш селективні підходи до їх надання. Це відображає прагнення держави досягти балансу між соціальними зобов’язаннями та фінансовою стійкістю системи.

Особливої уваги заслуговує роль правових і соціальних інструментів, орієнтованих на вразливі категорії населення, зокрема осіб з інвалідністю, дітей та людей похилого віку. Програми, що фінансуються за рахунок державних і європейських фондів, забезпечують не лише матеріальну допомогу, але й доступ до реабілітаційних послуг, медичного обслуговування та соціальної інтеграції. Такий підхід узгоджується з європейськими стандартами у сфері прав людини та принципами інклюзивного розвитку.

Важливою складовою інтеграційного процесу залишається мовна та соціокультурна адаптація мігрантів. Освітні ініціативи, мовні курси та діяльність громадських організацій сприяють підвищенню рівня соціальної включеності, подоланню бар’єрів на ринку праці та розвитку міжкультурного діалогу. Крім освітньої функції, ці механізми виконують і психологічну роль, знижуючи рівень стресу та соціальної ізоляції серед вимушених переселенців.

Отже, соціальна адаптація українських біженців у польському суспільстві є складним багатокомпонентним процесом, зміст якого полягає у поступовому пристосуванні до нових соціокультурних умов, подоланні психологічних наслідків війни, засвоєнні норм і цінностей приймаючого суспільства та відновленні відчуття стабільності й безпеки.

Основними формами адаптації виступають психологічна, соціокультурна,

професійна та побутова, тоді як інтеграція реалізується через стратегії акультурації за Дж. Беррі (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація), з перевагою інтеграційної стратегії, що поєднує збереження української культурної ідентичності з активним включенням у польське суспільство.

Методи адаптації та інтеграції включають мовні курси, програми професійної перекваліфікації, психологічну підтримку, культурно-освітні заходи, менторські програми та створення спільних соціальних просторів для міжкультурної взаємодії.

Результати адаптації та інтеграції є неоднозначними: значна частина біженців досягає задовільного рівня економічної самостійності та соціальної включеності, проте багато з них зберігають часткову сегрегацію, емоційний зв’язок з Україною та відчуття тимчасовості перебування. Успішність цих процесів залежить від балансу між індивідуальними адаптивними ресурсами біженців та якістю підтримки з боку польського суспільства і держави.

РОЗДІЛ 2
ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ

2.1. Дослідження проблем та бар'єрів інтеграції українських біженців у Польщі

Для виявлення актуальних проблем і бар'єрів, що ускладнюють соціальну адаптацію та інтеграцію українських біженців у Республіці Польща, було проведено емпіричне дослідження. Мета дослідження – визначити ключові перешкоди (мовні, соціально-психологічні, економічні, правові) та охарактеризувати рівні інтегрованості українських біженців у польське суспільство. Відповідно до мети сформульовано такі завдання: розробити діагностичний інструментарій для оцінки рівня інтеграції та виявлення бар'єрів; охарактеризувати соціально-демографічний профіль респондентів; визначити суб'єктивні та об'єктивні показники адаптації (володіння мовою, зайнятість, соціальні зв'язки, правовий статус); виокремити типові бар'єри інтеграції за різними сферами життєдіяльності; класифікувати респондентів за рівнем інтеграції (низький, середній, високий) та проаналізувати відмінності між групами.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів: теоретичні (аналіз наукової літератури, нормативно-правових актів та звітів міжнародних організацій); емпіричні (анкетне опитування за авторською анкетою «Інтеграційний потенціал біженця», напівструктуровані інтерв'ю з представниками вразливих груп – жінками з дітьми, особами похилого віку, безробітними, а також експертні інтерв'ю з працівниками громадських організацій, які займаються супроводом біженців); статистичні (методи первинної та вторинної статистичної обробки даних, зокрема частотний аналіз та кореляційний аналіз за Спірменом для виявлення

зв’язку між рівнем володіння мовою та працевлаштуванням).

Діагностичний інструментарій. Анкета «Інтеграційний потенціал біженця» складалася з п’яти блоків: соціально-демографічні дані (стать, вік, склад сім’ї, регіон походження, дата прибуття до Польщі); мовна адаптація (самооцінка рівня польської мови, відвідування курсів, мова повсякденного спілкування); економічна інтеграція (статус зайнятості, відповідність роботи кваліфікації, рівень доходу, задоволеність роботою); соціальна інтеграція (наявність польських друзів або знайомих, участь у місцевих заходах, звернення по допомогу, відчуття належності до польської спільноти); психологічне благополуччя та сприйняття бар’єрів (шкала труднощів: мовний, житловий, бюрократичний, дискримінаційний, психологічний; рівень тривоги за майбутнє).

Характеристика вибірки. Дослідження проводилося в період жовтень 2024 – лютий 2025 року в трьох воєводствах Польщі, які прийняли найбільшу кількість українських біженців: Мазовецькому (Варшава та околиці), Нижньосілезькому (Вроцлав) та Поморському (Гданськ). Загальна кількість респондентів – 320 осіб (анкетування) та 24 глибинних інтерв’ю. Вибірка формувалася методом «снігової кулі» через громадські організації (Фундація «Україна», Fundacja «Zustricz», Центр інтеграції мігрантів у Варшаві) та соціальні мережі. Соціально-демографічний профіль опитаних: 73% – жінки, 27% – чоловіки (що відповідає загальній гендерній структурі біженців); вік 18-35 років – 54%, 36-50 років – 31%, понад 50 років – 15%; сімейний стан: 61% перебувають у шлюбі або партнерстві (із них 40% – родини з дітьми), 24% – одинокі матері, 15% – самотні; рівень освіти: вища – 58%, середня професійна – 27%, загальна середня – 15%; термін перебування в Польщі: до 6 місяців – 12%, 6-12 місяців – 23%, 1-2 роки – 41%, більше 2 років – 24%.

Рівні інтеграції українських біженців у Польщі. На основі інтегрального показника, що поєднував субшкали мовної, економічної, соціальної та психологічної інтеграції, респондентів було розподілено на три рівні.

Низький рівень (29% опитаних) характеризується відсутністю або

мінімальним рівнем польської мови (A0-A1), роботою виключно в тіньовому секторі або її відсутністю, соціальною ізоляцією (спілкування лише з українцями), високим рівнем тривоги та відсутністю перспективних планів; часто супроводжується невирішеними правовими питаннями.

Середній рівень (48% опитаних) – базове володіння мовою (A2-B1), нестабільна або некваліфікована зайнятість, наявність окремих контактів із поляками (сусіди, колеги), помірна тривожність, планування на короткострокову перспективу (до 1 року), часткова залежність від соціальних виплат.

Високий рівень (23% опитаних) – вільне володіння польською (B2-C1), стабільна робота за кваліфікацією або власний бізнес, активна участь у місцевих громадах, дружні зв'язки з поляками, низький рівень тривоги, довгострокові плани (купівля житла, освіта дітей у Польщі). Найвищі показники інтеграції спостерігаються серед молоді (18–35 років) та осіб із вищою освітою, які прибули до Польщі до 2022 року або в перші місяці повномасштабного вторгнення та мали соціальну підтримку.

Результати емпіричного дослідження бар'єрів інтеграції.

Мовний бар'єрвизнаний головною перешкодою 82% респондентів. Лише 34% оцінили свій рівень польської як достатній для професійної діяльності. Водночас 67% зазначили, що відвідують або відвідували мовні курси, однак половина з них скаржиться на недостатню інтенсивність або відсутність практики розмовної мови. Кореляційний аналіз підтвердив сильний позитивний зв'язок між рівнем володіння мовою та працевлаштуванням за фахом ($r=0,72$, $p<0,01$).

Бар'єри працевлаштування: 57% опитаних працюють, але лише 31% – за спеціальністю. Серед причин невідповідності роботи кваліфікації – невизнання дипломів (44%), мовний бар'єр (38%), відсутність польського досвіду (28%), дискримінаційне ставлення (12%). Жінки частіше за чоловіків зайняті в сфері послуг (прибирання, догляд, громадське харчування) незалежно від освіти.

Житловий бар'єр: 47% респондентів проживають в орендованому житлі,

26% – у родичів або знайомих, 18% – у колективних центрах (гуртожитки, хостели), 9% – у власному житлі. Основними проблемами названо високу вартість оренди (62%), відмову орендодавців через статус біженця (31%), перенаселеність (24%). Лише 28% отримують державну компенсацію за оренду.

Психологічні бар'єри: 64% респондентів повідомили про симптоми хронічного стресу, тривоги або емоційного виснаження. Найбільш уразливими є одинокі матері (78% мають підвищений рівень тривоги), особи, які втратили житло на окупованих територіях, та ті, хто не має родинних зв'язків у Польщі. Регулярну психологічну підтримку отримують лише 16% з тих, хто її потребує. Основні причини незвернення: нестача інформації (47%), мовний бар'єр (33%), стигматизація (28%).

Правовий та бюрократичний бар'єр: 52% респондентів оцінили процедуру отримання або продовження PESEL UKR як складну або дуже складну. Затримки з розглядом заяв, черги, необхідність додаткових документів спричиняють додаткову тривогу. 19% опитаних мали перерву в легальному статусі через пропущені терміни подання заяв.

Соціокультурний бар'єр та дискримінація: 37% респондентів стикалися з упередженим ставленням (переважно на ринку праці та при пошуку житла). Водночас 71% оцінили загальне ставлення поляків до українців як доброзичливе або нейтральне. Основною проблемою є не стільки відкрита ворожнеча, скільки «втома від співчуття» та зростання конкуренції на локальних ринках.

Аналіз проблем соціальної адаптації доцільно доповнити розглядом ширшого контексту функціонування українських біженців у Польщі. Соціально-економічні чинники відіграють визначальну роль у процесах адаптації. Працевлаштування виступає не лише основним джерелом фінансової стабільності, а й важливим механізмом соціальної взаємодії, відновлення психологічної рівноваги, підвищення самооцінки та формування нового соціального статусу. Однак українські біженці продовжують стикатися з численними взаємопов'язаними бар'єрами, серед яких найсуттєвішими є мовні

труднощі, проблеми визнання професійних кваліфікацій, невідповідність навичок актуальним вимогам ринку праці, конкуренція з місцевими працівниками та окремі прояви дискримінації.

Фізичні особливості функціонування українських біженців значною мірою зумовлені тривалим впливом стресових факторів, пов'язаних із воєнними діями, вимушеною міграцією, зміною кліматичних умов, харчування, режиму дня та загальних умов проживання. Багато осіб, особливо жінки, діти, літні люди та представники вразливих категорій, зазнають загострення хронічних захворювань, зниження імунітету, порушень сну, хронічної втоми, головних болів та м'язової слабкості. Доступ до польської системи охорони здоров'я, хоча й формально гарантований для осіб зі статусом тимчасового захисту, часто ускладнюється мовним бар'єром, відмінностями в організації медичної допомоги, тривалими чергами та необхідністю адаптації до нової бюрократичної системи.

Психічні особливості функціонування характеризуються високим рівнем психологічної вразливості та складними травматичними наслідками пережитого досвіду. Значна частина українських біженців демонструє симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР), генералізовану тривожність, депресивні стани, емоційне виснаження, відчуття безпорадності, втрати контролю над власним життям та зниження мотивації. Ці психічні реакції зумовлені не лише безпосереднім досвідом війни, руйнуванням домівок і втратою близьких, а й тривалою розлукою з родиною, невизначеністю майбутнього, культурним шоком та адаптаційним стресом. Культурний шок, «втома від міграції» та постійне очікування новин з України ще більше посилюють психоемоційне напруження, особливо протягом перших 6–18 місяців перебування в Польщі.

Соціальні особливості функціонування проявляються у складному, нерівномірному та багатосторонньому процесі формування нових соціальних мереж, перебудови ідентичності та включення в польське суспільство. Позитивними чинниками є культурна та часткова мовна спорідненість між

українським і польським народами, наявність розвиненої української діаспори, родинних і дружніх зв’язків, що значно полегшує первинну соціальну орієнтацію та адаптацію. Водночас з плином часу спостерігається поступове зниження рівня суспільної солідарності через явище «втоми від співчуття», зростання конкуренції на ринку праці та житла, а також культурні розбіжності в нормах повсякденної поведінки, гендерних ролях, моделях сімейних відносин і виховання дітей. Багато біженців зберігають сильний емоційний, культурний та ідентифікаційний зв’язок з Україною, що впливає на їхні плани щодо повернення, ступінь соціальної включеності та готовність до глибокої інтеграції в польське суспільство.

Взаємодія українських біженців із польським суспільством є складним і постійно змінним процесом, який за останні роки помітно трансформувався. За результатами досліджень, рівень підтримки з боку польського населення дещо знизився, хоча все ще залишається вищим за нейтральний. Однією з причин цього є сприйняття частини українських біженців як таких, що мають завищені очікування щодо обсягів соціальної підтримки. Поляки, які на початковому етапі активно допомагали біженцям, з часом почали відчувати так звану «втому від співчуття». У суспільстві поширюється думка, що окремі біженці висувають надто високі очікування щодо соціальної підтримки, можливостей працевлаштування та житлових умов, що може спричиняти соціальну напругу і зниження рівня довіри. Культурні відмінності також помітно впливають на взаємодію між українцями та поляками, зокрема у питаннях гендерних ролей, партнерських відносин і виховання дітей, що інколи стає причиною непорозумінь і формування стереотипів.

Важливу роль у формуванні громадської думки відіграють засоби масової інформації. На початку війни польські медіа здебільшого висвітлювали підтримку українців у позитивному ключі, однак із часом інформаційний дискурс став більш стриманим або критичним. Додаткову напругу можуть спричиняти політичні та історичні питання, які періодично знову з’являються в публічному просторі та впливають на міждержавні й міжсуспільні відносини.

Для забезпечення більш гармонійної взаємодії між українцями та поляками необхідно розвивати комплексні інтеграційні програми, спрямовані на соціальну адаптацію мігрантів, їхню економічну самостійність та активну участь у житті суспільства. Важливими складовими є мовні курси, освітні ініціативи щодо ознайомлення з культурою та традиціями Польщі, а також заходи, які сприяють розвитку міжкультурного діалогу.

Однією з найбільш вразливих категорій серед вимушених переселенців є діти. Станом на лютий 2023 року в польських дошкільних закладах перебувало близько 43,8 тис. українських дітей, у середніх школах – приблизно 116,8 тис. учнів, ще 27,2 тис. – у ліцеях, технікумах і професійно-технічних закладах. Польська освітня система активно взаємодіє з міжнародними організаціями, зокрема ЮНІСЕФ, з метою полегшення адаптації українських дітей до навчального процесу. Додатково, завдяки ініціативам фундації «Незламна Україна», у Польщі створюються освітні осередки, де українські школярі можуть продовжувати навчання за національними програмами, у тому числі в дистанційному форматі. Важливим напрямом підтримки є також медичне забезпечення дітей, зокрема безкоштовна вакцинація.

У Польщі діє підхід «спочатку робота», який передбачає, що мігранти насамперед працевлаштовуються, навіть якщо це робота не за їхньою спеціальністю, а вже паралельно вивчають мову та проходять інтеграційні заходи. За даними дослідження Міжнародної організації з міграції (квітень–червень 2023 року), українські біженці найчастіше працюють у сфері освіти (12%), охорони здоров’я та соціальної допомоги (10%), ремонту транспортних засобів (10%), а також у сфері послуг – зокрема в готельно-ресторанному бізнесі (7%) і побутових послугах (6%). Водночас досить велика частка опитаних (23%) зазначила інші види зайнятості. Серед українських біженців у Польщі значну частку становлять медичні працівники, однак їхні дипломи не визнаються автоматично, і для працевлаштування необхідно проходити процедуру нострифікації. Біженці з медичною освітою частіше планують залишитися в Польщі на довший термін: близько 20% хочуть залишитися

назавжди, ще 22% – щонайменше на рік.

Важливим кроком з боку польської влади стало ухвалення в березні 2022 року спеціального закону, який дозволяє українським переселенцям легально перебувати в Польщі протягом 18 місяців. Цей закон також відкрив доступ до ринку праці, медичних послуг, соціальної допомоги та освіти. Окрім цього, у Польщі діють державні програми, які підтримують працевлаштування українців, передбачаючи покриття до 85% витрат на професійне навчання. Паралельно держава допомагає налагодити контакт між роботодавцями та українськими шукачами роботи.

У Польщі діє окрема програма підтримки для українських біженців, які опинилися у непростих життєвих обставинах і мають труднощі з орендою житла. Вона спрямована на людей, які, навіть маючи певний дохід, не можуть самостійно знайти відповідне помешкання або ризикують опинитися в ізоляції. Головна мета цієї ініціативи – допомогти забезпечити стабільне проживання та полегшити пристосування до нового середовища. Для цього передбачено фінансову допомогу (кошти для сплати застави за житло та часткове покриття орендної плати), супровід у пошуку житла, юридичні консультації, а також підтримку у вивченні мови й отриманні нових професійних навичок.

Соціально-психологічні труднощі, з якими стикаються українські біженці в Польщі, є важливою складовою їхнього пристосування до нових умов життя. Вимушений переїзд пов’язаний не тільки з побутовими проблемами, а й із серйозним психологічним навантаженням. У таких умовах соціальна підтримка стає ключовим чинником відновлення психічного здоров’я та успішної адаптації. Вона проявляється у різних формах: емоційна (співчуття, доброзичливе ставлення, готовність вислухати), інформаційна (надання зрозумілої й актуальної інформації про права, можливості працевлаштування, доступ до медичних послуг, освіти та соціальних виплат), інструментальна (забезпечення житлом, фінансова підтримка, організація мовних курсів і допомога у пошуку роботи) та оцінна (спрямована на те, щоб людина відчувала власну значущість, вірила у свої сили). У Польщі функціонує чимало ініціатив,

спрямованих на надання такої допомоги: індивідуальні консультації психологів, групи підтримки та спеціалізовані програми психосоціальної реабілітації.

Важливу роль у процесі адаптації переселенців відіграє приймаюче суспільство. Поширення достовірної інформації, реалізація просвітницьких ініціатив і створення майданчиків для комунікації між українцями та поляками допомагають зменшувати соціальні бар'єри та формувати взаєморозуміння. Громадські організації реалізують інтеграційні проєкти, проводять мовні курси, допомагають із житлом і працевлаштуванням, а також організовують культурні заходи, що дозволяють біженцям відчувати себе частиною суспільства. Дослідження, проведені у Вроцлаві в межах співпраці Фундації «Україна», міжнародної організації Mercy Corps та Вроцлавського університету, свідчать, що українські біженці доволі часто стикаються з труднощами інтеграції через недостатнє розуміння своїх прав і доступних можливостей. Саме тому особливо важливу роль відіграють програми професійної адаптації, що дають змогу здобути нові навички або офіційно підтвердити вже наявну освіту в Польщі.

Водночас, попри безпрецедентну мобілізацію ресурсів держави та органів місцевого самоврядування, процес інтеграції українських біженців у Республіці Польща все ще супроводжується низкою структурних і системних викликів. У перші місяці масового прибуття біженців польська влада загалом підкреслювала, що система прийому працює доволі організовано. Проте опозиційні політичні сили та представники громадських організацій висловлювали критику, вважаючи, що основне навантаження з допомоги українцям фактично взяли на себе волонтери, місцеві громади та звичайні громадяни, тоді як центральна влада здебільшого обмежувалася загальними заявами. Це вказує на те, що на початковому етапі у Польщі не існувало повністю сформованої загальнонаціональної стратегії реагування, і більшість рішень ухвалювалися на місцевому рівні в умовах кризової ситуації. Додатковим викликом для Польщі стала швидка зміна її міграційної ролі: країна, яка тривалий час була радше державою еміграції, за короткий час

перетворилася на один із головних напрямків для людей, що шукають тимчасовий або довгостроковий захист.

Особливо складні ситуації спостерігаються на рівні місцевого самоврядування, особливо в містах, які прийняли непропорційно велику кількість біженців. Представники муніципалітетів наголошують, що потрібен перехід від екстреного реагування до довгострокових моделей інтеграції та адаптації, а також збільшення фінансування й вирішення житлових питань. У звіті Управління Верховного комісара ООН у справах біженців також зазначається, що окремі групи переселенців, зокрема люди з інвалідністю, літні особи та діти, не завжди отримують достатній рівень підтримки – медичної, фінансової, матеріальної чи інформаційної – і можуть залишатися поза межами державних програм.

Паралельно із посиленням політичної критики поступово знижувався і рівень суспільної підтримки українських біженців. Якщо у березні 2022 року 94% поляків висловлювали підтримку прийому людей, які тікають від війни, то вже у листопаді 2023 року цей показник зменшився до 62%. У січні 2023 року 41% опитаних вважали, що більшість українських біженців є радше економічними мігрантами, а не особами, які потребують міжнародного захисту, тоді як 62% респондентів зазначали, що Польща не має достатніх ресурсів для забезпечення настільки масштабної допомоги. Додаткове загострення ситуації було пов’язане й із соціально-економічними факторами, особливо у сфері сільського господарства: зростання обсягів української аграрної продукції на польському ринку спричинило масові протести польських фермерів, що супроводжувалися блокуванням прикордонних пунктів пропуску та переросли у ширші політичні дебати щодо меж підтримки України.

Отже, проведене дослідження засвідчило, що більшість українських біженців у Польщі перебувають на середньому рівні інтеграції (48%), що означає наявність базових адаптаційних навичок, але зберігаються суттєві бар’єри, насамперед мовні, житлові та психологічні. Високий рівень інтеграції досягає лише кожен п’ятий біженець, що свідчить про необхідність

цілеспрямованих інтеграційних програм. Виявлені бар'єри лягли в основу розробленої в параграфі 2.2. програми соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Польщі.

2.2. Програма соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Польщі

Ґрунтуючись на виявлених у попередньому підрозділі бар'єрах – мовних, житлових, психологічних, правових та соціокультурних – та враховуючи різні рівні інтеграції біженців (низький, середній, високий), було розроблено комплексну програму соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Республіці Польща. Програма орієнтована на тривалу перспективу та передбачає активну участь як державних інституцій, так і органів місцевого самоврядування, громадських організацій, роботодавців і самих біженців.

Мета програмиполягає у створенні системних умов для успішної соціальної адаптації та повноцінної інтеграції українських біженців у польське суспільство, що передбачає досягнення ними економічної самостійності, мовної та соціокультурної компетентності, психологічного благополуччя, а також формування взаємоприйнятного середовища між приймаючою спільнотою та мігрантами. Кінцевим результатом вбачається перехід більшості біженців із низького та середнього рівнів інтеграції на високий, що супроводжується відчуттям належності до польської громади, реалізацією професійного потенціалу та зниженням соціальної напруги.

Завдання програмиохоплюють п'ять основних напрямів. Перше – подолання мовного бар'єра шляхом забезпечення доступного, безперервного та диференційованого вивчення польської мови для різних вікових і професійних груп. Друге – сприяння економічній інтеграції через визнання кваліфікацій, професійну перепідготовку, допомогу в працевлаштуванні та підтримку підприємництва. Третє – забезпечення психосоціальної підтримки, зокрема

подолання травматичного досвіду, зниження рівня тривожності, запобігання вигоранню та соціальній ізоляції. Четверте – правова та інформаційна підтримка, що включає роз'яснення процедур легалізації перебування, доступу до житла, медицини, соціальних виплат, а також захист від дискримінації. П'яте – розвиток міжкультурного діалогу та соціальної згуртованості шляхом залучення біженців до громадського життя, волонтерства, культурних обмінів і спільних ініціатив з поляками.

Етапи реалізації програми логічно пов'язані з динамікою адаптаційного процесу. На першому, підготовчому етапі (тривалістю до трьох місяців після прибуття), здійснюється первинна реєстрація, надання базової інформації про права та обов'язки, скерування на мовні курси початкового рівня та забезпечення тимчасового житла. Цей етап є критично важливим для формування базового відчуття безпеки та зниження рівня стресу.

Другий, адаптаційний етап (тривалістю від трьох до дванадцяти місяців), зосереджений на інтенсивному мовному навчанні (до рівня B1), професійній орієнтації, допомозі в пошуку роботи, залученні до соціальних програм (мовні курси з культурним компонентом, групи взаємопідтримки, юридичні консультації). Водночас на цьому етапі починається активне формування соціальних контактів та навичок самостійного вирішення побутових питань.

Третій, інтеграційний етап (від одного року до трьох років перебування), передбачає поглиблене мовне навчання (рівень B2-C1), підтвердження або підвищення кваліфікації, працевлаштування за фахом, сприяння в отриманні довгострокового житла (іпотека, соціальне житло), активну участь у місцевих громадських ініціативах та поступове розширення кола міжкультурної взаємодії.

Четвертий, закріплювальний етап (понад три роки), орієнтований на тих, хто прийняв рішення залишитися в Польщі на постійне проживання; він включає сприяння в натуралізації, підтримку підприємницьких ініціатив, залучення до діяльності дорадчих органів при муніципалітетах, а також програми менторства для новоприбулих біженців.

Зміст програми деталізується за п’ятьма модулями, які реалізуються паралельно на різних етапах.

Мовний модуль передбачає безкоштовні курси польської мови з розподілом на групи за рівнями (від A0 до C1), інтегровані мовні клуби з носіями, дистанційні платформи самонавчання, а також спеціалізовані курси для медичних, педагогічних та юридичних працівників.

Професійно-економічний модуль охоплює консультації щодо визнання дипломів (нострифікації), програми перекваліфікації та підвищення кваліфікації (у тому числі з оплатою від воєводських управлінь праці), ярмарки вакансій з україномовними консультантами, субсидії на відкриття власної справи, а також наставництво на робочому місці.

Психологічний модуль включає індивідуальну та групову терапію для подолання ПТСР, кризові центри з цілодобовою гарячою лінією українською мовою, групи самодопомоги, арт-терапевтичні студії для дітей та дорослих, а також тренінги зі стресостійкості та профілактики емоційного вигорання.

Правовий модуль надає безоплатну первинну правову допомогу щодо оформлення та продовження PESEL UKR, отримання тимчасового захисту, доступу до соціальних виплат (800+, «Добре старт», сімейний капітал опіки), оформлення житлових субсидій, а також захисту від дискримінації на роботі та при оренді житла.

Соціокультурний модуль спрямований на формування взаєморозуміння між українцями та поляками: організовуються спільні культурні фестивалі, майстер-класи з польських традицій, краєзнавчі екскурсії, дискусійні клуби, а також тренінги з міжкультурної чутливості для працівників соціальних служб, освітян і представників органів влади.

Форми та методи реалізації програми добираються з урахуванням принципів індивідуального підходу, доступності, безперервності та партнерства. Основними формами є очне та дистанційне навчання (мовні курси, вебінари, онлайн-платформи), групова та індивідуальна робота (консультації, психотерапія, супровід кейс-менеджера), а основними методами –

інформаційна підтримка, консультативна допомога, моделювання життєвих ситуацій, взаємне навчання та громадський моніторинг.

Реалізація програми покладається на партнерську мережу, до якої входять Управління у справах іноземців, воєводські та повітові центри соціальної допомоги, Фонд солідарності, Державний фонд реабілітації осіб з інвалідністю, громадські організації (Фундація «Україна», Fundacja Ocalenie, Fundacja «Zustricz», Центр інтеграції мігрантів), а також асоціації роботодавців та місцеві громади. Фінансування передбачається з державного бюджету Польщі, коштів Європейського Союзу (Фонд притулку, міграції та інтеграції), а також міжнародних донорів (УВКБ ООН, МОМ, ЮНІСЕФ). Контроль за виконанням програми здійснюється через щоквартальний моніторинг індикаторів (відсоток біженців, які досягли рівня мови B1, частка працевлаштованих за фахом, рівень задоволеності житлом, зниження рівня тривожності за шкалами) та щорічну зовнішню оцінку незалежними експертами.

Отже, запропонована програма є цілісною, багаторівневою та адаптованою до реальних потреб українських біженців у Польщі, враховує їхній попередній досвід, різний інтеграційний потенціал та специфіку польського соціально-економічного контексту. Успішне впровадження програми дозволить не лише покращити умови життя біженців, але й перетворити міграційну кризу на чинник розвитку місцевих громад, посилення соціальної згуртованості та зміцнення українсько-польських відносин у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблем соціальної адаптації та інтеграції українських біженців у Республіці Польща, а також теоретично обґрунтовано програму сприяння цим процесам. Отримані результати дають змогу сформулювати такі висновки.

1. Сутність понять «соціальна адаптація» та «соціальна інтеграція». Соціальна адаптація визначена як процес активного пристосування індивіда до нових соціальних умов, що включає засвоєння норм, цінностей, ролей і моделей поведінки приймаючого суспільства. Соціальна інтеграція, своєю чергою, є двостороннім процесом взаємного включення мігрантів у нове суспільство та адаптації самого суспільства до присутності мігрантів, що завершується формуванням стійких соціальних зв'язків і почуття належності. Основними напрямами адаптації виступають психологічний, соціокультурний, професійний та побутовий. Найбільш результативною стратегією акультурації для українських біженців є інтеграція, яка передбачає збереження власної культурної ідентичності поряд з активним включенням у життя польського суспільства.

2. Нормативно-правові основи. Ключовими міжнародними документами, що регулюють соціальну адаптацію та інтеграцію біженців, є Конвенція ООН про статус біженців 1951 року, Директива Ради ЄС 2001/55/ЕС про тимчасовий захист, а також низка директив ЄС щодо рівності, возз'єднання сімей та довгострокового проживання. У Польщі основним механізмом підтримки громадян України став спеціальний закон, який надає тимчасовий захист, доступ до ринку праці, освіти, медицини та соціальних виплат (PESEL UKR, програми 800+, «Сімейний капітал опіки» тощо). Водночас практична реалізація цих норм стикається з бюрократичними перешкодами, обмеженістю ресурсів та нерівномірністю імплементації на місцевому рівні.

3. Особливості функціонування українських біженців у Польщі.

Функціонування біженців характеризується складним поєднанням адаптивних ресурсів і серйозних викликів. До фізичних особливостей належать загострення хронічних захворювань, зниження імунітету, хронічна втома, зумовлені тривалим впливом стресу та зміною умов життя. Психічні особливості включають високий рівень поширеності симптомів ПТСР, генералізованої тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження. Соціальні особливості проявляються у формуванні нових соціальних мереж, перебудові ідентичності, при цьому позитивним чинником є культурно-мовна близькість, а негативним – поступове зниження суспільної солідарності («втома від співчуття») та зростання конкуренції на ринку праці й житла.

4. Стан соціальної адаптації та інтеграції в польському суспільстві. Система підтримки в Польщі пройшла шлях від екстреної гуманітарної допомоги до формування довгострокової інтеграційної політики. Діють безкоштовні мовні курси, програми професійної перекваліфікації, психологічна та правова допомога, житлові програми. Водночас суспільне ставлення зазнало змін: якщо у березні 2022 року 94% поляків підтримували прийом біженців, то до кінця 2023 року цей показник знизився до 62%. Основними причинами є економічні труднощі, зростання конкуренції, а також культурні та політичні розбіжності.

5. Емпіричне дослідження проблем та бар’єрів інтеграції. Проведене анкетування (N=320) та глибинні інтерв’ю дозволили виявити ключові бар’єри: мовний (головна перешкода для 82% опитаних), працевлаштування (лише 31% працюють за спеціальністю; невизнання дипломів – 44%), житловий (62% скаржаться на високу вартість оренди), психологічний (64% мають симптоми хронічного стресу), правовий (52% оцінили процедуру PESEL UKR як складну). На основі інтегрального показника виокремлено три рівні інтеграції: низький (29% респондентів), середній (48%) та високий (23%). Високий рівень досягають переважно молодь (18–35 років) та особи з вищою освітою, які мали соціальну підтримку з самого початку.

6. Теоретичне обґрунтування програми соціальної адаптації та

інтеграції. На основі виявлених бар'єрів і рівнів інтеграції розроблено комплексну програму, яка містить: мету – створення системних умов для успішної адаптації та повноцінної інтеграції; завдання за п'ятьма напрямами (мовний, професійно-економічний, психологічний, правовий, соціокультурний); чотири етапи реалізації (підготовчий, адаптаційний, інтеграційний, закріплювальний); зміст програми у вигляді п'яти модулів; форми та методи (кейс-менеджмент, навчання через дію, взаємне навчання, цифрове інформування, громадський моніторинг). Програма базується на принципах індивідуального підходу, доступності, безперервності та партнерства державних, громадських і міжнародних інституцій.

Отже, мету роботи досягнуто, всі завдання виконано. Проведене дослідження підтверджує, що успішність інтеграції українських біженців у Польщі залежить від поєднання індивідуальних адаптивних ресурсів, ефективної державної політики, активної підтримки громадянського суспільства та готовності самих біженців до довгострокового планування. Розроблена програма може бути використана органами місцевого самоврядування, соціальними службами та громадськими організаціями для покращення інтеграційних процесів. Перспективи подальших досліджень вбачаються у моніторингу ефективності впровадження програми, вивченні довгострокових траєкторій інтеграції, а також у порівняльному аналізі з іншими країнами Європейського Союзу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевзенко В. М. Соціально-психологічні аспекти адаптації біженців до нових умов життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. № 2. С. 102-107.
2. Бендерська Г. В. Забезпечення психологічного супроводу біженців у роботі соціальних служб. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 19. С. 98-104.
3. Біль М. М. Вимушена міграція в умовах високої соціальної вразливості населення. *Migration & Law*. 2023. № 2 (5-6). С. 31-43.
4. Вишлінський Г., Самойлюк М., Михайлишина Д., Томіліна М. Біженці з України: хто вони, скільки їх та як їх повернути? Фінальний звіт. Київ : Центр економічної стратегії, 2023. 120 с.
5. Волошин В. А. Міграція: виклики та перспективи для України. *Держава і право*. 2021. № 23. С. 67-74.
6. Герасимчук В. С. Міграція населення: сучасні аспекти та тенденції. *Сучасні проблеми економіки*. 2020. № 4. С. 15-22.
7. Горбатенко В. Визначальні напрями двостороннього співробітництва України і Польщі. *Сучасні українсько-польські відносини: погляд експертів* : зб. аналіт. матеріалів / упоряд. В. Бусленко. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 5-13.
8. Гордашевська М. Я. Соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців до нових умов життя. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2025. № 1. С. 56-58.
9. Гудзь І. В. Економічні наслідки міграції для України: аналіз та оцінка. *Економічний простір*. 2021. № 2. С. 90-97.
10. Дробот І. О. Сучасні тенденції трудової міграції з України до країн ЄС. *Економіка та суспільство*. 2021. № 32. С. 101-108.
11. Жданова Т. М. Соціальні наслідки міграції населення для України. *Сучасні*

проблеми економіки. 2020. № 15. С. 150-156.

12. Журба А. А. Соціально-економічні наслідки міграції в Україні: проблеми та перспективи. *Проблеми політики*. 2018. № 3. С. 45-54.
13. Звєрєва І. Д. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю в Україні : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Київ, 1999. 451 с.
14. Іванов С. В. Соціальні аспекти міграції та біженства. Харків : Право, 2019. 304 с.
15. Іванова Т. А. Міграційні процеси в Україні: правові та соціальні аспекти. *Право та економіка*. 2019. № 9. С. 34-41.
16. Кисельова О. І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права*. 2023. № 36. С. 137-144.
17. Коваль А. А. Аналіз позитивних і негативних наслідків імміграції в фокусі економічного розвитку приймаючих країн. *Молодий вчений*. 2016. № 24. С. 413-415.
18. Кодекс адміністративного судочинства України : Кодекс України від 06.07.2005 № 2747-IV: станом на 01.01.2026. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2747-15 (дата звернення: 20.04.2026).
19. Козубовська І. В. Соціальна політика щодо осіб, які потребують притулку: міжнародний досвід та українські реалії. *Соціальна робота і освіта*. 2022. № 1 (9). С. 120-125.
20. Колесник О. В. Практика застосування антикризового менеджменту у сфері соціального захисту населення. *Науковий вісник УжНУ. Право.* 2023. Вип. 77. С. 223-227.
21. Кудряшова А. В. Міграційна політика ЄС у контексті глобальних викликів. *Суспільні науки*. 2020. № 6. С. 77-83.
22. Лебедєва М. О. Економічні наслідки трудової міграції з України до країн ЄС. *Український економічний журнал*. 2019. № 5. С. 44-51.
23. Лисенко Н. В. Міграційні ризики: аналіз та управління. *Дослідження міжнародних відносин*. 2019. № 8. С. 11-20.

24. Литвин О. Ю. Психологічне благополуччя вимушених мігрантів: умови, чинники, стратегії подолання. *Реальність і перспективи: психологія*. 2023. № 19. С. 137-143.
25. Литвинова С. В. Соціальна інтеграція мігрантів в умовах сучасних викликів. *Соціальний вимір суспільства*. 2022. № 15. С. 142-148.
26. Лук'янихіна О., Скиба Т. Вимушена міграція українців в умовах війни – наслідки для України і Європи. *Grail of Science*. 2025. № 49. С. 345-353.
27. Мартинюк О. О. Соціально-економічні наслідки міграції в Україні. *Актуальні питання соціології*. 2021. № 4. С. 56-62.
28. Міжнародна організація з міграції. Підтримка українських біженців у Польщі : звіт. 2023. URL: https://crisisresponse.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1481/files/uploaded-files/IOM%20CBI%20-%20Annual%20Report%20and%20Case%20Studies%202023.pdf (дата звернення: 20.04.2026).
29. Науменко Ю. М. Виклики міграційної політики в Україні : проблеми та перспективи. *Політика та суспільство*. 2021. № 8. С. 12-20.
30. Новікова О. Ф., Амоша О. І., Антонюк В. П. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху. Київ : НАН України, Інститут економіки промисловості, 2016. 448 с.
31. Овчаренко Т. М. Соціальна робота з вимушеними переселенцями: методичні аспекти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2021. № 167. С. 202-208.
32. Остренко О. Г. Трудова міграція та її вплив на економічний розвиток України. *Вісник економіки*. 2020. № 10. С. 25-31.
33. Пархоменко О. В. Механізми державної політики у сфері захисту прав біженців в Україні. *Держава і право*. 2023. № 91. С. 78-83.
34. Пономаренко Т. М. Аналіз міграційних процесів в Україні : стан та тенденції. *Суспільство і економіка*. 2021. № 35. С. 120-128.
35. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному

теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4 (6). С. 16-40.

36. Романчук Л. В. Соціальні наслідки міграції в Україні: дослідження та рекомендації. *Управління та економіка*. 2019. № 2. С. 88-95.
37. Семенюк Л. В. Міжнародно-правовий захист прав біженців. Київ : Наукова думка, 2018. 284 с.
38. Синиця Т. П. Міграція як індикатор соціальної політики в Україні. *Науковий вісник*. 2020. № 3. С. 67-74.
39. Синьоок О. В. Психологічна допомога біженцям як умова їх адаптації до нових соціальних умов. *Суспільство і психологія.* 2020. № 3. С. 128-135.
40. Словник міжнародного права / за ред. Ю. С. Шемшученка. Київ : Юрінком Інтер, 2007. 768 с.
41. Супруновський А. І. Вимушена міграція українських громадян в умовах російського вторгнення в Україну. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 7. С. 475-479.
42. Суслова О. І. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: проблеми, виклики, шляхи вирішення. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 89-97.
43. Українська міграція в умовах глобальних і національних викликів XXI століття : наук. вид. / за заг. ред. У. Я. Садової. Львів : Інститут регіональних досліджень ім. М. І. Долішнього НАН України, 2019. 110 с.
44. Устименко Ю. В. Соціальна адаптація трудових мігрантів з України в Польщі : перспективи та виклики. *Український соціологічний журнал.* 2023. № 12. С. 48-55.
45. Федорченко В. О. Вплив міграції до Польщі на економічну інтеграцію українців. *Суспільство і економіка*. 2023. Вип. 29. С. 142-150.
46. Хромов К. А. Правове регулювання соціальної адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі. *Актуальні правові питання*. 2023. № 7. С. 34-40.
47. Цикаленко О., Власова О. Асертивність як чинник соціально-психологічної

адаптації жінок-мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. № 1 (19). С. 99-107.

48. Чабаненко О. О. Міграційні процеси в Україні: соціальні аспекти. *Питання соціальної політики.* 2021. № 1. С. 58-63.
49. Шевченко М. В. Тенденції трудової міграції з України: виклики та можливості. *Вісник соціальної політики*. 2019. № 5. С. 32-40.
50. Шевчук В. М. Соціальна адаптація українських мігрантів у Польщі: сучасні тенденції та виклики. *Науковий вісник*. 2023. № 18. С. 21-30.
51. Шумська І. В. Міждисциплінарні підходи до адаптації біженців: правові, соціальні та психологічні аспекти. *Вісник Львівського університету*. 2024. № 9. С. 200-208.
52. Ющенко Т. А. Психологічна підтримка осіб, які зазнали воєнної міграції. Київ : Університет «Україна», 2021. 200 с.
53. Якименко С. О. Соціальні та економічні аспекти адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі. *Соціологічний огляд*. 2023. № 1. С. 54-61.
54. Яковенко І. І. Соціальні служби в умовах надзвичайних ситуацій: досвід роботи з біженцями. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 5. С. 50-54.