

СОЦІОЛОГІЯ

УДК 314.15-022.326(=1:477):(438)]"364"
DOI <https://doi.org/10.32782/apfs.v044.2023.13>

І. О. Дмитрик

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1615-9660>

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри історії та права

ДВНЗ «Донецький національний технічний університет»

Г. О. Скидан

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-5437-2885>

студентка економіко-гуманітарного факультету

ДВНЗ «Донецький національний технічний університет»

ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ УКРАЇНЦІВ ДО ПОЛЬЩІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ

З 24 лютого 2022 року українці активно мігрують до країн Європейського Союзу через повномасштабне вторгнення РФ в Україну. Згідно з даними ООН, на листопад 2022 року понад 8 мільйонів українців залишили свої будинки [1]. Польща стала лідером серед країн, що відчинили кордони для біженців, прийнявши близько 1,5 мільйона осіб [2]. Очевидно, що стикання з незвичною соціокультурною ситуацією в екстремальних умовах переживання війни вимагає зусиль з пристосування. Адаптація – це складний і багатограний процес, що включає пристосування до змінних умов життя та взаємодію з новим оточенням.

Сталий інтерес вітчизняних науковців до міграційних процесів [3] після початку повномасштабної агресії РФ проти України трансформувався у дослідження перебігу і наслідків вимушеної міграції [4–9]. Наукові розвідки акцентують увагу на аспектах, пов'язаних із причинами виїзду та вибором напрямку вимушеної міграції, прогнозуванням демографічної ситуації в Україні та перспектив повернення громадян України з-за кордону, стратегіями подолання демографічної кризи. Вони допомагають з'ясувати розподіл українських біженців за просторовими та кількісними показниками. На тлі значної кількості досліджень про особливості вимушеної міграції, увага до процесів адаптації українців, які перебувають у Польщі, є закономірною і необхідною, що обумовлює актуальність обраної теми.

Метою статті є аналіз основних факторів адаптації та дезадаптації вимушених українських мігрантів, які виїхали до Польщі після 24 лютого 2022 року.

Розгляд стану та проблем пристосування українців до соціокультурної ситуації іншої країни

в умовах переживання травмуючого досвіду війни доречно провести відповідно до конкретних видів адаптації: мовної, культурної, професійної, психологічної, побутової.

Мовна адаптація. Одним з ключових аспектів адаптації українських біженців є мовна ситуація в Польщі. По-перше, брак знання польської мови значно ускладнює пошук роботи. Більшість вакансій передбачають знання мови, щонайменше на базовому рівні. Згідно з дослідженням Інституту праці та соціальних справ, саме відсутність мовних навичок є основною перешкодою для зайнятості серед українців. По-друге, відсутність мовних навичок ускладнює доступ до медичних та соціальних послуг. Важко спілкуватися з лікарем чи представниками державних установ, що ускладнює отримання необхідної допомоги. По-третє, це створює перешкоди для соціальної взаємодії та знайомств з місцевим населенням. Багато українських біженців відчувають себе ізольовано через неможливість спілкуватися польською мовою.

Для українців, що прибули до Польщі під час війни, пріоритетним завданням стає вивчення польської мови. Фахівці стверджують, що для приймаючих громад є сенс максимально сприяти цьому процесу через надання можливостей для безкоштовного навчання, доступу до підручників та онлайн-ресурсів. Мовна адаптація є ключовим елементом успішної інтеграції біженців у всі сфери життя польського суспільства.

Також варто відзначити, що перебування в іншому мовному оточенні призводить до певних змін у мовних практиках людей. Лінгвіст П. Левчук зазначає, що мовний портрет українських вимушених мігрантів, які перебувають у Польщі, має суттєві жіночі риси через високий відсоток

жінок серед вимушених переселенців, що складає майже 90%. Українські біженки, переважно молоді та освічені, прагнуть адаптуватися до нового мовного середовища, проте збільшення використання польської мови у публічному просторі не призвело до повної відмови від української [10]. В Польщі більшість українців щодня спілкуються українською мовою, що свідчить про збереження мовної ідентичності. Навіть ті, хто раніше спілкувався російською, переходять на вивчення та використання української [10].

Культурна адаптація. Культурна адаптація означає знайомство та усвідомлення норм, традицій та звичаїв у суспільстві, в якому особа знаходиться. Для українців, що були змушені залишити свою країну та прибули до Польщі, розуміння особливостей польської культури стає дуже важливим.

Хоча Україна та Польща мають глибокі історичні зв'язки, культурний простір кожної з цих країн є неповторним. Відмінності можуть виявитися в цінностях, традиціях та способах сприйняття світу, формуючи унікальність кожної національної культури. Наприклад, в Україні достатнє розповсюдження має колективізм, коли важливість спільності та групових зусиль підкреслюється, в той час як в Польщі індивідуалізм має переважаюче значення. Українці віддають перевагу меншій відстані між людьми у структурах влади і виявляють більшу емоційність у спілкуванні, у той час як поляки керуються жорсткою ієрархією та виявляють більшу стриманість у вираженні своїх почуттів. Ці риси формують своєрідність підходів до міжособистісної комунікації та визначають специфіку сприйняття соціальних взаємин у кожній з цих країн.

Розуміння відмінностей у культурі – це ключ до уникнення непорозумінь між вимушеними переселенцями та місцевим населенням. Організація тренінгів з міжетнічної комунікації та культурних заходів є важливим кроком для зближення української та польської спільнот. Це допомагає кожній стороні краще розуміти та цінувати традиції та особливості іншої культури.

Професійна адаптація. Професійна адаптація передбачає успішну інтеграцію людини в нове ділове оточення. Для українських біженців, які потрапили до Польщі, це включає в себе виклик пошуку роботи та пристосування до нових умов. Більшість вимушених мігрантів з України знайшли роботу в Польщі з кваліфікацією, нижчою за рівень освіти, згідно з дослідженням EWL Migration Platform і Варшавського університету [11, с. 15]. Можна назвати кілька факторів, що ускладнюють професійну адаптацію:

а) мовний бар'єр призводить до ускладнень у трудовій адаптації, особливо для тих, хто не володіє польською мовою навіть на базовому рівні;

б) склад родин і проблема забезпечення догляду за дітьми в Польщі, що суттєво обмежує можливості працевлаштування жінок, які переважають у контингенті вимушених мігрантів;

в) проблеми з визнанням українських дипломів в Польщі. Визнання кваліфікації лікаря чи інженера може вимагати додаткових курсів або процедур;

г) деякі галузі, такі як ІТ, маркетинг та освіта, мають обмежену кількість вакансій через перенасиченість робочою силою. Конкуренція в цих сферах може бути особливо високою;

д) відсутність досвіду роботи в польських компаніях та брак розуміння корпоративної культури. Наприклад, відсутність знання місцевих стандартів та процедур може ускладнити адаптацію до робочого середовища.

Для полегшення професійної адаптації необхідні спеціальні програми перекваліфікації, які враховують потреби польського ринку праці. Це можуть бути курси з вивчення польської мови за професійним спрямуванням та набуття інших фахових навичок, що збільшать шанси українців на працевлаштування. Крім того, корисними можуть бути курси з основ підприємництва для тих, хто бажає розпочати власний бізнес, що сприятиме розвитку самозайнятості у новому середовищі.

Основними галузями зайнятості для українців у Польщі є сільське господарство, будівництво, готельно-ресторанний бізнес та прибирання. Це переважно робочі місця з низькою оплатою для низькокваліфікованих працівників. Українці, які легально працюють в Польщі, мають доступ до національної системи охорони здоров'я та соціального страхування. Проте ті, хто працює нелегально, лишаться поза цією системою. Труднощі в професійній адаптації спонукають частину українських мігрантів переїздити до тих країн Європи, в яких, при аналогічних вимогах до працевлаштування за фахом, можна зайняти вакансії для працівників з низькою кваліфікацією та отримувати більш високу оплату, ніж в Польщі. Показовою в цьому контексті в 2023 році є ситуація з переїздом певної частини українських біженців з Польщі до Німеччини та інших країн.

Перспективи працевлаштування українців в Польщі будуть залежати від загальної економічної ситуації та попиту на робочу силу. Інтеграція українських біженців в польський ринок праці потребує подолання багатьох перешкод, і це можливо завдяки заходам, що вживаються державними та громадськими організаціями Польщі, а також ініціативності самих вимушених мігрантів.

Психологічна адаптація. Психологічна адаптація має вирішальне значення, оскільки несподіваний виїзд з дому та перебування в умовах

невизначеності негативно впливають на психічне здоров'я людей.

Дослідження Варшавського університету свідчить, що понад 60% українських біженців відчують симптоми посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії [12]. Переживання психологічного плану при виїзді з України до Польщі через воєнні дії можуть бути дуже складними та різноманітними. Є ризик виникнення наступних проблем:

а) розлука з рідними та близькими, що залишилися в Україні, може призвести до емоційного стресу та психологічних перешкод у адаптації до нового життя;

б) стурбованість через втрату дому, майна та розрив із звичним укладом життя може сильно вплинути на психічний стан особи та викликати тривожність та депресію;

в) страх за життя родичів у рідній країні може бути джерелом постійної тривоги та психологічного напруження;

г) невизначеність щодо майбутнього та складнощі з адаптацією в новій країні можуть спричинити стрес, невпевненість, апатію;

д) відчуття самотності, відчуженості та можливої дискримінації можуть стати перешкодою в успішній адаптації та викликати емоційний дискомфорт.

Для подолання цих труднощів може знадобитись професійна психологічна підтримка, яка включає індивідуальні та групові консультації та психотерапію. Важливу роль можуть відігравати волонтери, громадські організації та взаємодопомога співвітчизників.

Варто звернути увагу на ключові аспекти соціальної взаємодії у підтримці та інтеграції українців, які переселилися до Польщі після 24 лютого 2022 року [13, 14]:

- спілкування з іншими українцями створює відчуття належності, емоційної підтримки, допомагає подолати стрес переїзду та адаптуватися на новому місці;

- взаємодія з діаспорою дозволяє отримати корисну інформацію про можливості працевлаштування, пошук житла, медичні та освітні послуги;

- взаємодія з представниками польської громади сприяє кращому розумінню місцевої культури, звичаїв, цінностей та швидшому вивченню польської мови;

- товаришування з колегами по роботі та батьками однокласників дітей допомагає почуватися більш комфортно у повсякденному житті;

- участь в культурних, освітніх та волонтерських ініціативах сприяє інтеграції та розвитку зв'язків з місцевою громадою;

- створення змішаних українсько-польських громадських організацій об'єднує представників обох культур;

- комунікація в соціальних мережах дозволяє отримати підтримку та поради від співвітчизників онлайн.

Соціальні мережі, зокрема Facebook, Telegram, Viber, стали важливим фактором об'єднання українців у Польщі. Вони допомагають спільнотам за інтересами обмінюватися корисною інформацією та знаходити підтримку. Серед українців, які знаходяться в Польщі, набули популярності україномовні групи у Facebook, такі як «Українці у Варшаві», «Українці у Кракові» та інші. Окрім цього, активно формуються групи за професійними інтересами, такими як медики чи IT-фахівці. У соціальних мережах українці часто шукають інформацію про житло, роботу та отримання допомоги. Вони звертаються за порадою стосовно процедур оформлення документів та пристосування до нового місця проживання. Багато груп присвячені пошуку зниклих зв'язків з друзями, родичами або близькими через воєнні дії. Учасники розміщують оголошення, фотографії, описують свої історії розлуки. Також активно формуються україномовні спільноти за інтересами, такі як групи для матерів з дітьми, музикантів чи спортсменів. Соціальні мережі відіграють важливу роль у спільноті українців у Польщі, сприяючи комунікації та наданню підтримки.

Побутова адаптація охоплює організацію повсякденного життя в іншій країні: пошук житла, доступ до медичної допомоги, можливість користування громадським транспортом, доступ до соціальної та медичної допомоги, банківських та інших послуг.

Найбільш вагомим є житлове питання. Більшість новоприбулих до Польщі внаслідок війни українців спочатку розселяються у пунктах прийому біженців, гуртожитках або готелях. Пізніше виникає потреба в довгостроковому житлі, наприклад, в оренді квартири чи окремої кімнати, що потребує додаткових фінансових ресурсів.

Українці-мігранти мають право на доступ до базової медичної допомоги, зазвичай він забезпечується польською Національною Службою Здоров'я (NFZ). Є можливість скористатися невідкладною медичною допомогою, але для отримання планових консультацій рекомендується укласти договори з польськими лікарнями або медичними установами. Може виникати необхідність у страховому покритті для більш широкого спектру медичних послуг [15]

Ще одним чинником побутової адаптації є фізична, технічна та фінансова спроможність використання транспортної інфраструктури. Українцям потрібно розібратися у системі громадського транспорту великих міст, визначити, як придбати проїзний квиток або скористатися послугами оренди автомобіля.

Вимушені мігранти мають з'ясувати, які види соціальної підтримки, фінансової допомоги та пільг доступні в Польщі та як їх можна отримати. Це питання особливо актуальне, зважаючи на якісні показники вимушеної міграції. На відміну від трудової міграції, домінуючу частку вимушеної міграції складають жінки з дітьми.

Окремим завданням є проходження різноманітних бюрократичних процедур для отримання певних документів і статусів. Серед іншого – відкриття банківського рахунку та оформлення платіжної картки.

Допоміжним чинником побутової адаптації є отримання допомоги від волонтерів у вигляді продуктів харчування, одягу та предметів побуту. Він не тільки допомагає протриматись у скрутній фінансовій ситуації, але й дозволяє знизити психологічну напруженість.

Побутова адаптація українців вимагає вирішення низки питань, пов'язаних з повсякденним життям. Її можна спростити шляхом надання фахівцями консультацій, підтримки волонтерами, громадськими організаціями та місцевими владними структурами.

Чинники адаптації та дезадаптації українців, які вимушені були мігрувати в Польщу після 24 лютого 2022 року, носять внутрішній та зовнішній характер, тобто формуються внаслідок емоційного сприйняття та поведінкових практик як самих вимушених мігрантів, так і приймаючих польських громад. Варто виділити наступні тенденції:

- незважаючи на загальне позитивне ставлення, іноді спостерігаються випадки дискримінації, що стає викликом для українців;
- тенденція до самоорганізації та формування спільнот, в які українці об'єднуються для надання взаємодопомоги та спільного розв'язання проблем, виявляється однією з найбільш актуальних реакцій на адаптаційну кризу;
- більшість українців демонструє бажання швидко пристосуватися до посадових обов'язків, інколи вище або нижче від власної кваліфікації, щоб уникнути відчуття соціальної відчуженості;
- високий рівень співпраці та бажання допомагати серед українських волонтерів у Польщі свідчить про активність спільноти у складних умовах переселення;
- деякі вимушені мігранти не поспішають вивчати польську мову, маючи сподівання на швидке повернення додому, що стає фактором, який унеможливує їхню інтеграцію;
- певна частина українців стикається з неприязню через сприйняття поляками конкуренції на ринку праці, що стає складністю у процесі адаптації;
- діти українських переселенців проявляють вищий рівень адаптованості та активності

у шкільному середовищі, порівняно зі старшими поколіннями в їхньому колі комунікації;

- релігійні громади активно включаються у допомогу українцям, навіть якщо вони належать до різних віросповідань, що свідчить про готовність надавати підтримку попри конфесійні межі.

Отже, теоретичний аналіз позитивного та негативного досвіду адаптації українських вимушених мігрантів у Польщі свідчить про бажаність удосконалення певних практик і наявних програм:

1. Зменшення бюрократичних перешкод у визнанні українських дипломів та кваліфікацій, що може включати в себе більш швидке визнання професійної компетентності відповідно до вимог польського ринку праці.

2. Розширення можливостей для вивчення польської мови, що може включати безкоштовні курси на різних рівнях для дорослих та дітей, що стане основою для успішної комунікації та інтеграції українських мігрантів у польське суспільство.

3. Забезпечення доступу до якісних програм адаптації та інформації про права, послуги та освіту може допомогти мігрантам.

4. Надання психологічної та соціальної підтримки вразливим групам мігрантів, таким як діти, літні люди та інваліди, є важливим для забезпечення їхнього благополуччя та успішної адаптації.

5. Посилення інформування польської громадськості про позитивний внесок мігрантів у розвиток польської економіки може сприяти усвідомленню цінності їхнього вкладу.

6. Стимулювання розвитку українсько-польських бізнес-ініціатив та культурних проєктів може сприяти побудові взаємодії між обома спільнотами та сприяти взаємному розумінню та співпраці.

Безперечно, важливою є самоорганізація українських спільнот у Польщі для подолання труднощів адаптації. Успіх цього процесу значною мірою залежить від загальної економічної ситуації, ефективності державних програм та бажання самих українців організувати своє життя в іншій країні, а також довгострокових життєвих планів вимушених мігрантів.

Перспективою подальших досліджень може стати проведення глибоких інтерв'ю з українцями, які після 24 лютого 2022 року мігрували до Польщі, з метою з'ясування особливостей адаптаційних стратегій та їх результатів.

Література

1. UNHCR. Ukraine refugee situation. URL: <https://reporting.unhcr.org/operational/situations/ukraine-situation> (дата звернення: 23.12.2023).

2. У Польщі перебуває понад 1,5 млн біженців з України. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-uaarazom/3609629-u-polsi-nini-perebuvaut-ponad-miljon-bizenciv-iz-ukraini.html> (дата звернення: 23.12.2023).

3. Українська міграція в умовах глобальних і національних викликів XXI століття: наукове видання / У. Я. Садова, О. С. Гринькевич, Н. П. Бортник та ін; за заг. ред. У. Я. Садової. Львів, 2019. 110 с.

4. Шевчук С. Україні потрібно буде залучати мінімум 300 000 мігрантів щороку. Соціологиня Елла Лібанова про екзистенційні проблеми з демографією і що можна зробити? Forbes Україна. 2023. URL: <https://forbes.ua/war-in-ukraine/35-mln-ukrainsiv-u-2033-mu-nadzvichayno-optimistichniy-stsenariy-sotsiologinya-ella-libanova-pro-veliki-problemi-z-demografiyeu-v-ukraini-yaki-zarodilisya-shche-doviyni-shcho-z-tsim-roboti-25092023-16201> (дата звернення: 23.12.2023).

5. Васильців Т. Г., Лупак Р. Л., Левицька О. О. Сучасні детермінанти актуалізації міграції молоді України та її регулювання: превоєнний контекст. *Академічні візії*. 2023. Вип. 24. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/663/604> (дата звернення: 23.12.2023).

6. Біль М. М. Вимушена міграція в умовах високої соціальної вразливості населення. *Migration & Law*. 2023. Вип. 2 (5-6). С. 31-43.

7. Супруновський А.І. Вимушена міграція українських громадян в умовах російського вторгнення в Україну. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. Вип. 7. С. 475-479.

8. Кисельова О.І. Війна в Україні та вимушена міграція як чинники впливу на міграційну політику ЄС. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична*. 2023. Вип. 36. С. 137-144.

9. Вишлінський Г., Самойлюк М., Михайлишина Д., Томіліна М. Біженці в Україні: хто вони, скільки їх та як їх повернути? Фінальний звіт. Центр економічної стратегії. 2023. 120 с.

10. Левчук П. Запит на українську зростає: мовний портрет українських біженців очима польського дослідника. *Суспільне культура*. 2022. 16 вересня. URL: <https://suspilne.media/culture/281979-zapit-na-ukrainsku-zrostaє-movnij-portret-ukrainskih-bizenciv-osima-polskogo-doslidnika/> (дата звернення: 23.12.2023).

11. Міграційна політика України щодо іноземців з урахуванням перспективи повоєнного відновлення. Аналітичне дослідження. URL: https://r2p.org.ua/storage/documents/0a0603868eadd18b6e233f03ba508a998fe7fa3e_original.pdf (дата звернення: 23.12.2023).

12. Tyurina M. Labor Market Inequalities: The Case of Ukrainian Refugees in Poland. *Problems of Post-Communism*. 2022. P. 1-14.

13. Психологічна підтримка для українців далеко від рідного дому – важливі контакти. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/psihologichna-pidtrimka-dla-ukrainsiv-daleko-vid-ridnogo-domu-vazlivi-kontakti-10786> (дата звернення: 23.12.2023).

14. Важливість соціальної підтримки для психічного благополуччя біженців. *Блог Фундація Україна*. 2023. 11 вересня. URL: <https://fundacijaukraina.eu/>

uk/znaczenie-wsparcia-spoiecznego-dla-dobrostanu-psychicznego-uchodzcow/ (дата звернення: 23.12.2023).

15. Для українців, які переїхали до Польщі: 100 відповідей на найпоширеніші запитання. *ЮНІСЕФ Спільно*. URL: <https://spilnoinpl.org/article/poradnyk-dlia-ukrainsiv-iaki-znaishly-prykhystok-u-polschi#> (дата звернення: 23.12.2023).

Анотація

Дмитрик І. О., Скидан Г. О. Вимушена міграція українців до Польщі в умовах воєнного стану: проблема адаптації. – Стаття.

У статті розглядаються чинники адаптації та дезадаптації українців, які після 24 лютого 2022 року мігрували до Польщі. Аналізуються ключові фактори, що характеризують процес адаптації та інтеграції вимушених мігрантів.

Визначення стану та проблем пристосування до соціокультурної ситуації іншої країни в умовах переживання травмуючого досвіду війни проводиться відповідно до конкретних видів адаптації: мовної, культурної, професійної, психологічної, побутової.

Значна увага приділяється мовній адаптації, яка є ключовим елементом успішної інтеграції біженців у всі сфери життя польського суспільства. Незнання польської мови значно звужує можливості працевлаштування, ускладнює доступ до медичних, освітніх і соціальних послуг, блокує соціальну взаємодію поза межами україномовної/російськомовної спільноти.

Важливою для матеріального забезпечення, а також для відповідного внеску в економічний розвиток приймаючої громади є професійна адаптація українців. Основними перешкодами на шляху успішного працевлаштування за фахом є мовний бар'єр, проблеми з визнанням українських дипломів та кваліфікацій в Польщі, конкуренція на ринку праці з польськими спеціалістами. Труднощі в професійній адаптації спонукають частину українських мігрантів переїздити до тих країн Європи, в яких, при аналогічних вимогах до працевлаштування за фахом, можна зайняти вакансії для працівників з низькою кваліфікацією та отримувати більш високу оплату, ніж в Польщі. Показовою в цьому контексті в 2023 році є ситуація з переїздом певної частини українських біженців з Польщі до Німеччини та інших країн.

Широкий спектр негативних емоцій, пов'язаних із травмою війни, втратою близьких та/або житла, роз'єднанням родин, вимушеністю прийняття рішення про виїзд в умовах небезпеки, а також фінансові, побутові та соціокультурні проблеми в чужій країні, зумовлюють складність психологічної адаптації. Соціальні мережі відіграють важливу роль у спільноті українців у Польщі, сприяючи комунікації та наданню підтримки, вирішенню нагальних потреб.

З'ясовано, що чинники адаптації та дезадаптації українців, які вимушені були мігрувати в Польщу після 24 лютого 2022 року, носять внутрішній та зовнішній характер, тобто формуються внаслідок емоційного сприйняття та поведінкових практик як самих вимушених мігрантів, так і приймаючих польських громад.

Теоретичний аналіз позитивного та негативного досвіду адаптації українських вимушених мігрантів у

Польщі свідчить про бажаність удосконалення певних практик і наявних програм.

Ключові слова: адаптація, українці, Польща, вимушена міграція, мова, культура, професійна адаптація, дезадаптація.

Summary

Dmytryk I. O., Skydan H. O. Forced migration of Ukrainians to Poland under martial law: the problem of adaptation. – Article.

The article analyzes the factors that influence the adaptation and maladaptation of Ukrainians who migrated to Poland after February 24, 2022. Key factors that characterize the process of adaptation and integration of forced migrants are analyzed.

The determination of the state and problems of adaptation to the sociocultural situation of another country in the context of experiencing the traumatic experience of war is undertaken according to the specific types of adaptation: linguistic, cultural, professional, psychological, and domestic.

Considerable attention is paid to language adaptation, which is a key element of successful integration of refugees into all spheres of Polish society. Lack of knowledge of Polish significantly limits employment opportunities, complicates access to medical, educational

and social services, and blocks social interaction outside the Ukrainian/Russian-speaking community.

The professional adaptation of Ukrainians is important for their financial security and for their contribution to the economic development of the host community. Language, diploma issues, and Polish competition block Ukrainians career paths. Job struggles push some Ukrainian migrants to lower-skilled work in other European countries for higher pay. In this context, the situation with the migration of a certain number of Ukrainian refugees from Poland to Germany and other countries in 2023 is illustrative.

War trauma, loss, forced exodus, and foreign troubles hinder Ukrainians mental adjustment in Poland. Social media play an important role in the community of Ukrainians in Poland, facilitating communication and providing support, addressing urgent needs.

It is found that Ukrainian adaptation in Poland depends on both refugees emotions/behavior and Polish community response.

The theoretical analysis of the positive and negative experience of adaptation of Ukrainian forced migrants in Poland shows that it is desirable to improve certain practices and existing programmes.

Key words: adaptation, Ukrainians, Poland, forced migration, language, culture, professional adaptation, maladaptation.