

FACT SHEET: UKRAINIANS IN POLAND



Time 1 (from December 2024)

Behaviour in Crisis Lab, Institute of Psychology, Jagiellonian University

Wersja polska niniejszego raportu dostępna jest na stronach od 11 do 20.

Content

Introduction

Table 1. Descriptive statistics

Figure 1. Additional Descriptive and Statistical Data

Figure 2. Perceived Similarity and Integration

Figure 3. Intergroup Contact and Ingroup Friendships

Figure 4. Levels of Group Identification

Figure 5. Intergroup Anxiety and Perceived Discrimination

Figure 6. Mental Health Outcomes

Figure 7. Intentions to Remigrate

Authors:

Zafer Ozkan, Malgorzata Kossowska, Anna Potoczek

Suggested citation:

Ozkan, Z., Kossowska, M., & Potoczek, A. (2025, January 31). Predictors of Integration, Remigration Intentions, and Psychological Well-Being of Ukrainian Immigrants in Poland. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EHVNM>

INTRODUCTION

This report summarizes the results from Time 1 (from December 2024) of a three-wave panel study, funded by the Excellence Initiative at the Faculty of Philosophy, Jagiellonian University. The study involved 1,032 Ukrainian participants living in Poland, with a mean age of 41.48 years ($SD = 11.50$), ranging from 18 to 85 years. The full data collection will continue until August 2025, and the study has received approval from the Ethics Research Committee at Jagiellonian University.

The study focuses on two main areas:

1. Mental Health and Quality of Life

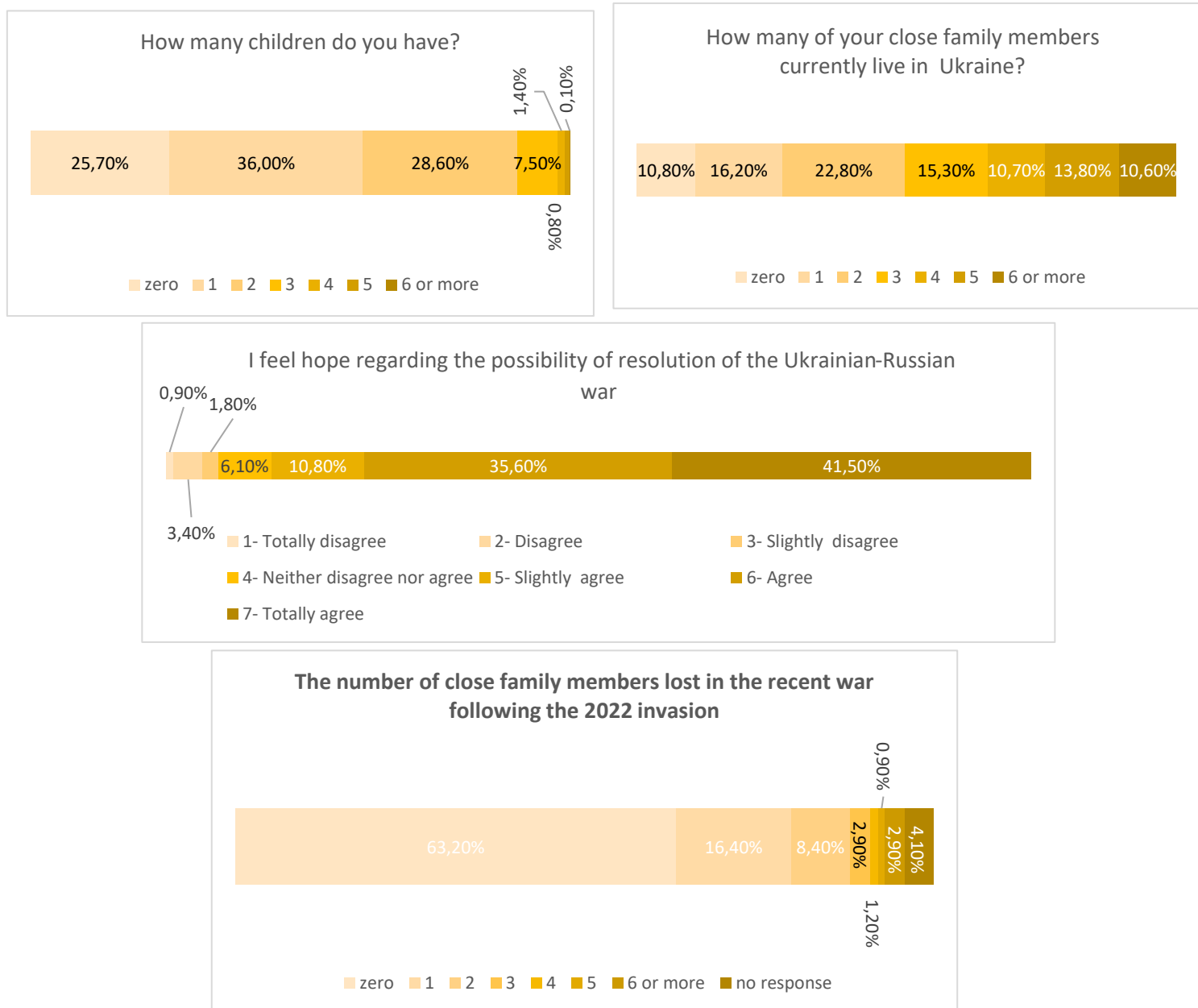
The first area looks at the mental health of Ukrainian immigrants in Poland, including depression, anxiety, stress, and changes in PTSD linked to combat. It also examines their quality of life. Key factors influencing mental health include different types of intergroup contact (such as direct, extended, and mass-mediated), group identity, intergroup anxiety, discrimination, religiosity, social support, and hope.

2. Intentions to Remigrate

The second area investigates the factors that affect immigrants' intentions to return to their home countries. Along with the previously mentioned factors, this part of the study will explore the role of belonging, perceived similarity, language proficiency, and demographic characteristics, including marital status, number of children, and the number of family members in the home country.

Table 1. *Descriptive Statistics.*

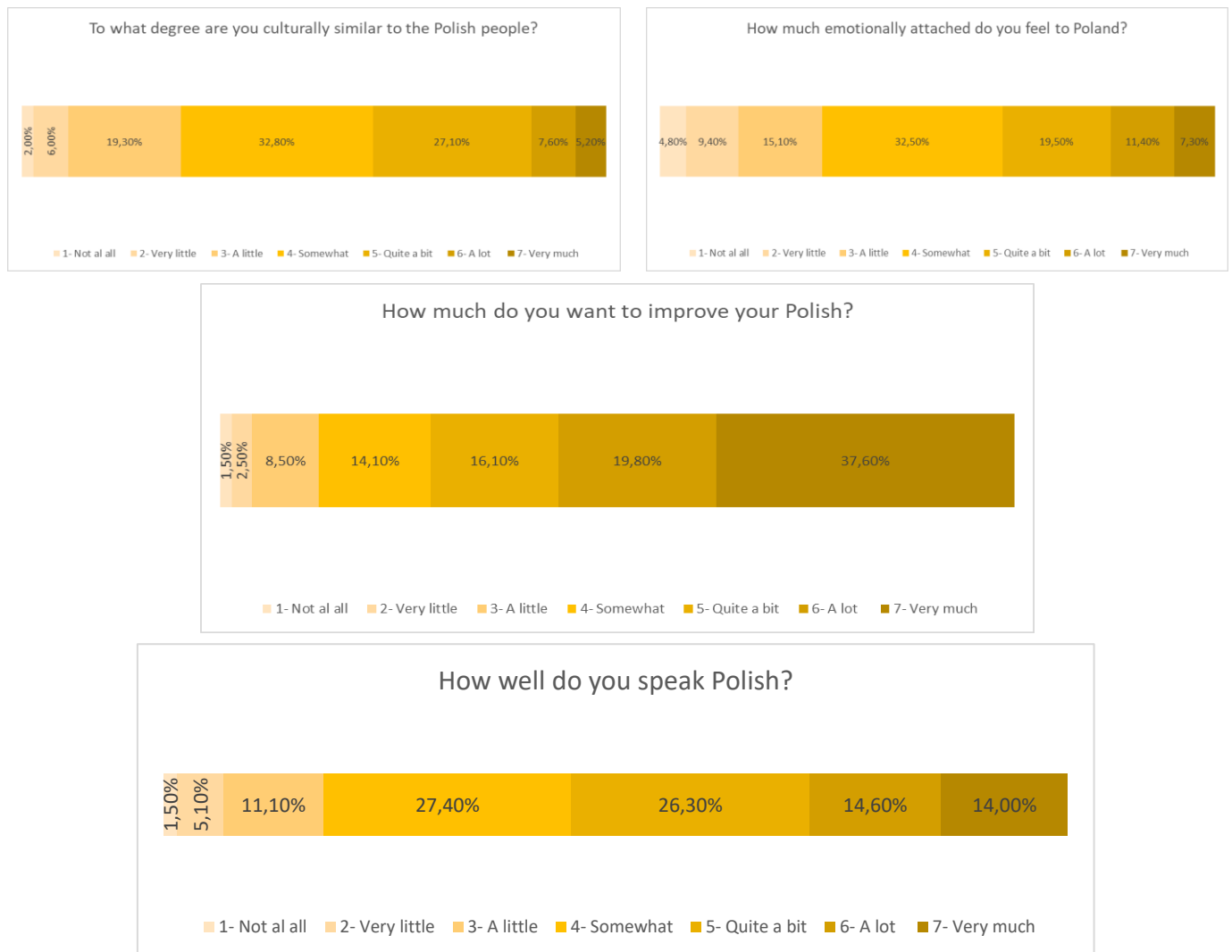
		<i>N</i>	<i>%</i>
Gender	Male	212	20.5
	Female	819	79.4
	Non-binary/third gender	1	0.1
Education	Primary general education or below	2	0.2
	Basic general secondary education	12	1.2
	Complete general secondary education	51	4.9
	Vocational training / initial vocational and technical education	15	1.5
	Basic vocational education	20	1.9
	Vocational and technical education and a certificate of complete general secondary education	83	8
	Professional preliminary higher education (professional junior bachelor), higher professional and technical education	23	2.2
	Incomplete higher education (junior specialist, junior bachelor)	50	4.8
	Basic higher education (bachelor)	116	11.2
	Complete higher education (specialist, master)	621	60.2
	Scientific degree of candidate of sciences or higher	39	3.8
Marital status	Single	245	23.7
	Married	531	51.5
	Divorced	212	20.5
	Widowed	44	4.3
Employment	Yes, full-time employment	530	51.4
	Yes, part-time employment	92	8.9
	Yes, self-employment	85	8.2
	Yes, occasional work	85	8.2
	I am not working, but I have been looking for work	153	14.8
	I am not working and I have not been looking for work	87	8.4
Being to any area affected by direct military fighting following the invasion in 2022.	Yes	409	39.6
	No	623	60.4
Arrival in Poland for their current stay	2022 or after	824	79.8
	Before 2022	208	20.2
Monthly net income in the household	PLN 2,000 or less	150	14.5
	PLN 2,001-3,500	163	15.8
	PLN 3,501-5,000	242	23.4
	PLN 5,001-6,500	131	12.7
	PLN 6,501-8,000	104	10.1
	PLN 8,001-9,500	70	6.8
	PLN 9,500-11,000	63	6.1
	PLN 11,001-13,000	23	2.2
	PLN 13,001-15,000	19	1.8
	PLN 15,001-20,000	21	2
	Over PLN 20,000	9	0.9
	Refusal to answer	37	3.6

Figure 1. Additional Descriptive and Statistical Data❖ **Family and Dependents**

- Approximately **75% of the sample** reported having at least one child.
- Nearly **90% of Ukrainians in Poland** reported having at least one close family member currently living in Ukraine.

❖ **War Impact and Hope**

- A **majority of Ukrainians** expressed **higher hopes** for a resolution to the Ukrainian-Russian war.
- **More than one-third** of Ukrainians reported losing at least one close family member due to the war following the 2022 invasion.

Figure 2. Perceived Similarity and Integration

❖ Cultural Perception

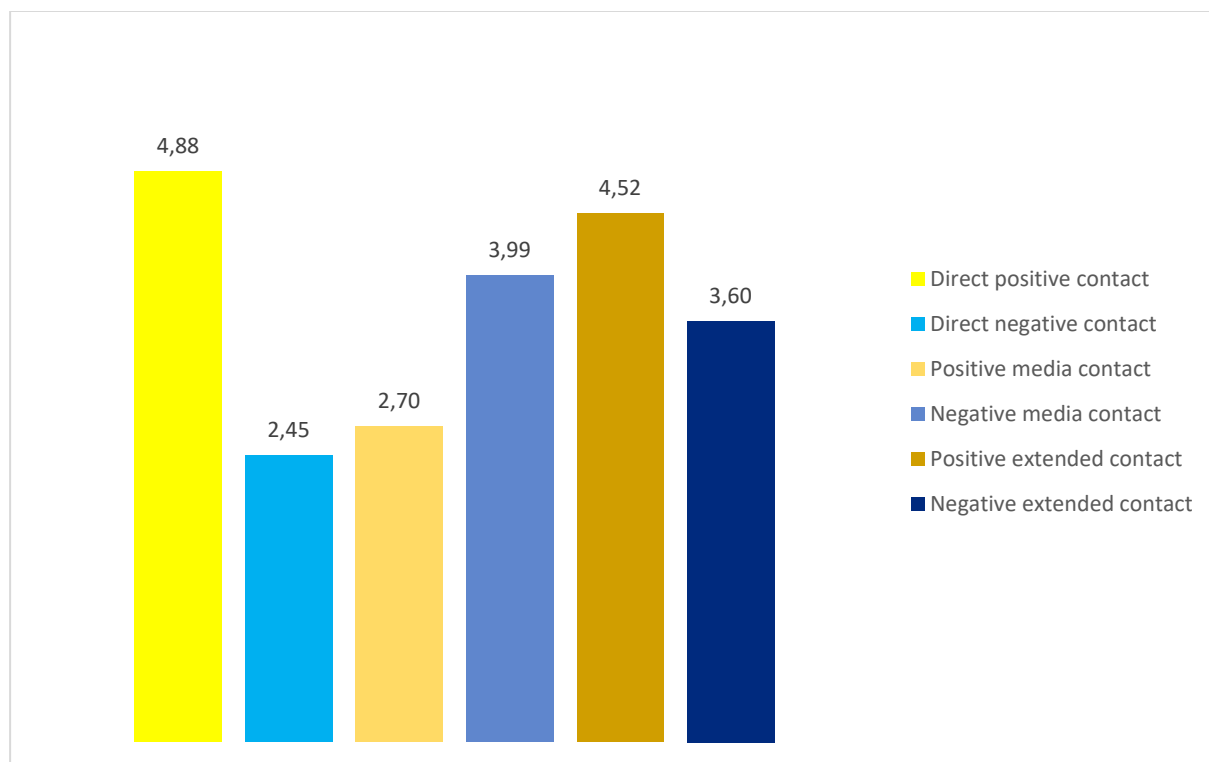
- Ukrainians in Poland hold **diverse views** on cultural similarity:
 - Majority** perceive themselves as culturally similar to Poles.
 - Some** feel **slightly** or **not at all** similar.

❖ Emotional Attachment

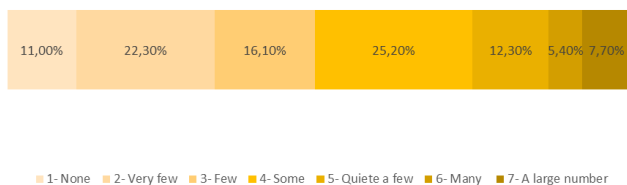
- Opinions are split:
 - One-third** feel emotionally attached to Poland.
 - Another **one-third** are undecided.
 - The remaining **one-third** report **little to no attachment**.

❖ Language Proficiency and Integration

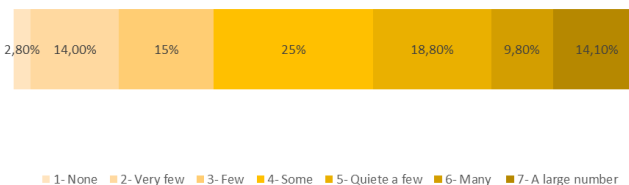
- Polish proficiency** varies:
 - Most Ukrainians** report different levels of Polish language skills.
 - Only a **small minority** are unable to speak Polish.
- Intentions to learn Polish** are higher than current proficiency levels:
 - Acquiring the language is expected to **ease daily life** and **enhance integration** into Polish society.

Figure 3. Intergroup Contact and Ingroup Friendships

Outgroup (Polish) friend number



Ingroup (Ukrainian) friend number



☀ Encouraging In-Person Experiences

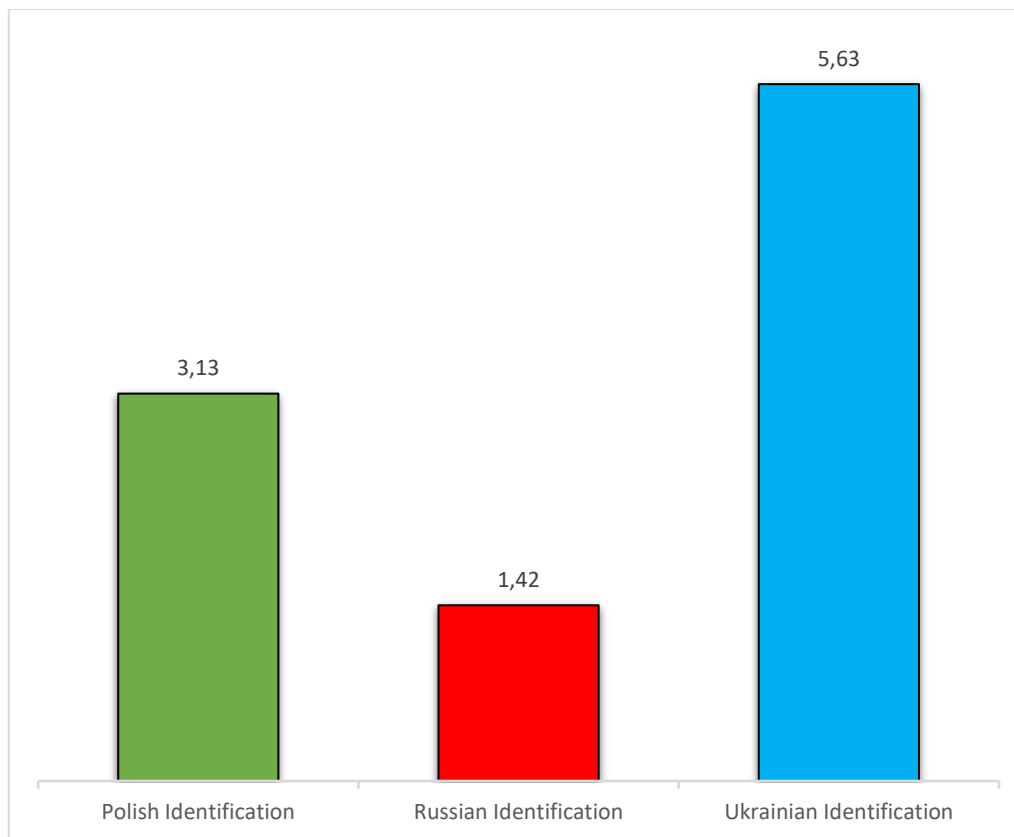
- Ukrainians generally report **positive experiences** with Polish people in-person, supported by similar feedback from their social circles.
- A **majority** have **Polish friends**, contributing to **stronger intergroup connections**.

🌐 Negative Trends in Online Spaces

- Social media is a space where **negative experiences** are more common, highlighting the need for **proactive measures** to combat harmful online narratives.

🤝 Strong In-Group Support

- Most Ukrainians report having **Ukrainian friends**, offering a **valuable network of support** and reducing the risk of **social isolation**.

Figure 4. Levels of Group Identification**Strong Identification with Ukraine**

- Ukrainians in Poland reported a **strong identification** with Ukraine.

**Low Identification with Russia**

- Identification with Russia was reported to be **very low**.

**Moderate Identification with Poland**

- Identification with Poland was **lower than with Ukraine** but **higher than with Russia**

Figure 5. Intergroup Anxiety and Perceived Discrimination

☀️ Low Intergroup Anxiety

- The **majority** of Ukrainians in Poland reported **low levels of intergroup anxiety**.

⚖️ Perceived Discrimination

- Ukrainians reported experiencing **less discrimination** within the **education system**.
- **Employment conditions** showed more significant challenges, with **slightly more than one-third** reporting **significant discrimination**.

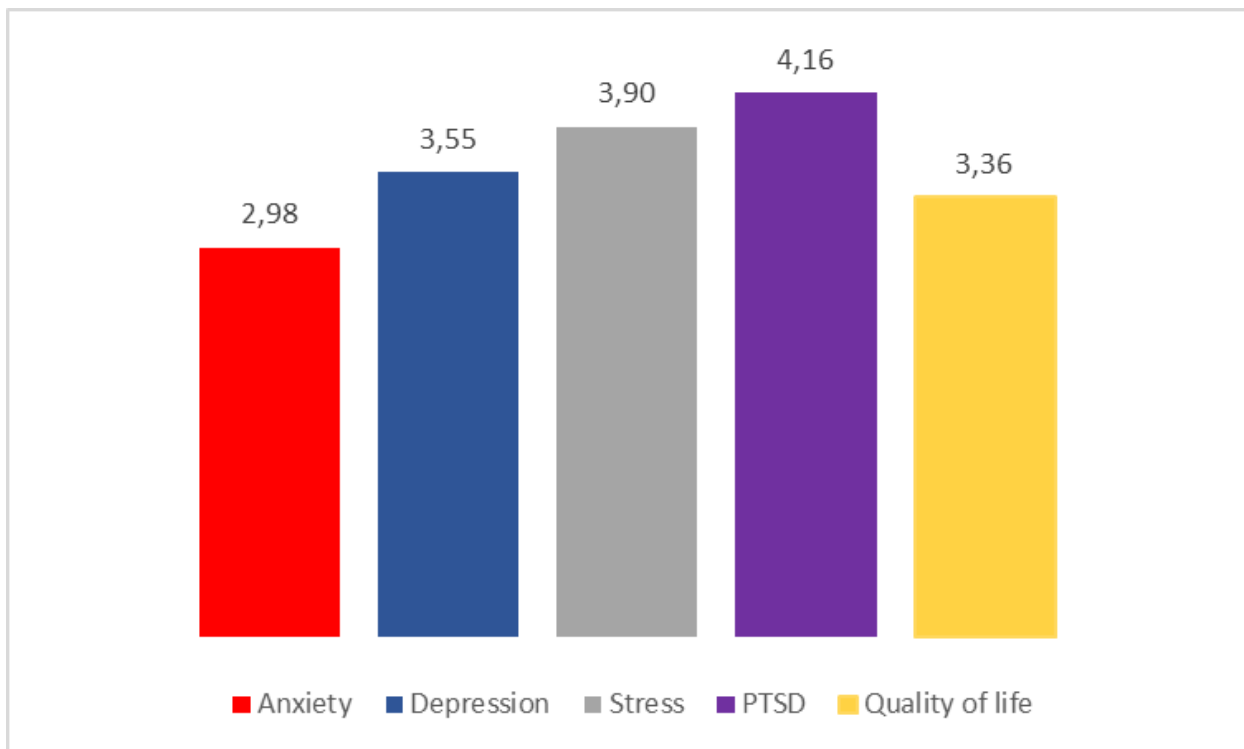
🧑 Verbal Harassment

- **More than one-third** of people reported that they believed Ukrainians in Poland experienced **verbal harassment** in their social lives "**quite a bit**" or **more**.

👉 Indirect Forms of Discrimination

- **Nearly half** of Ukrainians experienced less direct forms of discrimination, such as **feeling isolated** or **unwelcome**, which were reported more frequently than verbal harassment.

Figure 6. Mental Health Outcomes



😬 Anxiety, Stress, and Depression Levels

- **Anxiety levels** were **below the midpoint** of the survey scale (1 = never; 7 = always).
- **Stress levels** were around the **midpoint** of the scale.
- **Depression levels** were reported **above the midpoint**.

🧠 PTSD vs. Other Clinical Symptoms

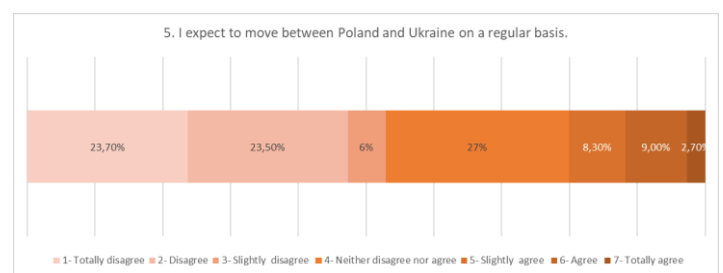
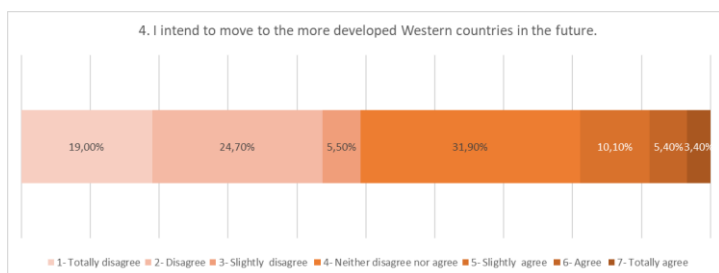
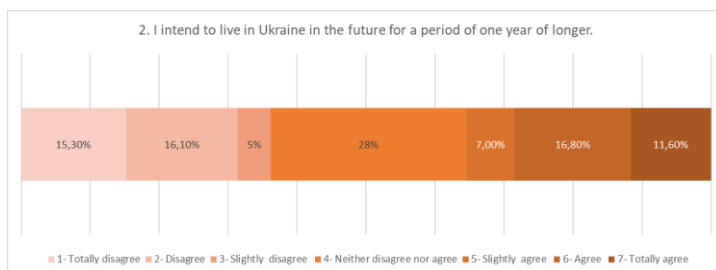
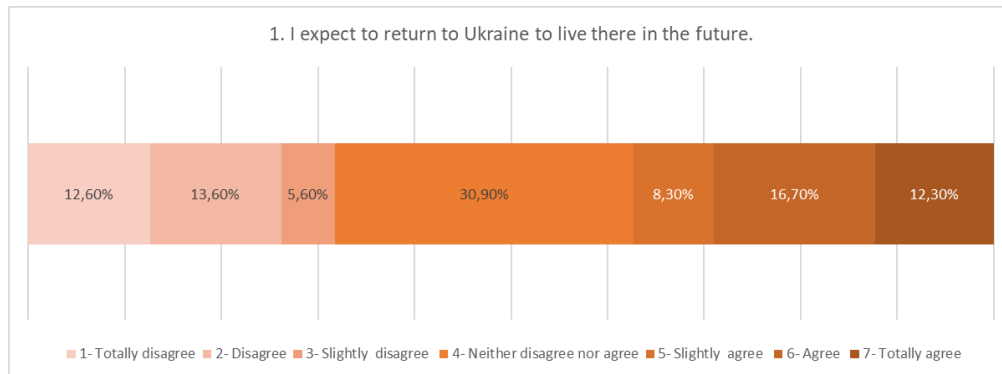
- **PTSD levels** were notably **higher** than other clinical symptoms, including anxiety, stress, and depression.

🌱 Quality of Life

- **Quality of life scores** were approximately **at the midpoint** of the response scale.

⚠️ Self-Reported Data

- It's important to note that **all mental health scores** were **self-reported**.

Figure 7. Intentions to Remigrate

Opinions on Returning to Ukraine

- **One-third** of Ukrainians intend to return to Ukraine.
- Another **one-third** remain **undecided**, while the remaining **one-third** do not plan to return.

Future Settlement Plans

- A **minority** expect to stay in Poland permanently.
- Another **minority** consider relocating to **more developed Western countries**.

Travel Between Poland and Ukraine

- The **majority** do not anticipate **regular travel** between the two countries.



RAPORT: UKRAIŃCY W POLSCE

Fala 1 (Grudzień 2024)

Behaviour in Crisis Lab, Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński

Treść

Wstęp

Tabela 1. Statystyki opisowe

Grafika 1. Dodatkowe dane statystyczne

Grafika 2. Postrzegane podobieństwo i integracja

Grafika 3. Kontakt międzygrupowy i przyjaźnie wewnątrzgrupowe

Grafika 4. Poziom identyfikacji z grupami narodowymi

Grafika 5. Lęk międzygrupowy i postrzegana dyskryminacja

Grafika 6. Wyniki dotyczące zdrowia psychicznego

Grafika 7. Intencje ponownej migracji

Jak cytować:

Ozkan, Z., Kossowska, M., & Potoczek, A. (2025, January 31). Predictors of Integration, Remigration Intentions, and Psychological Well-Being of Ukrainian Immigrants in Poland. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EHVNM>



WPROWADZENIE

Niniejszy raport podsumowuje wyniki z pierwszej fali badania podłużnego przeprowadzonej w grudniu 2024 roku. Badanie składa się z trzech fal i jest finansowane ze środków Inicjatywy Doskonałości na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. W badaniu wzięło udział 1 032 Ukraińców mieszkających w Polsce, o średnim wieku 41,48 lat (odchylenie standardowe równe 11,50), w przedziale wiekowym od 18 do 85 lat. Zbieranie danych z pozostałych fal potrwa do sierpnia 2025 roku, a badanie uzyskało zgodę Wydziałowej Komisji ds. Etyki Badań Naukowych na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Badanie koncentruje się na dwóch głównych obszarach:

3. Zdrowie psychiczne i jakość życia

Pierwszy obszar badania koncentruje się na zdrowiu psychicznym ukraińskich imigrantów w Polsce, obejmując depresję, lęk, stres oraz zmiany w zakresie objawów PTSD (zespołu stresu pourazowego) związanych z doświadczeniami wojennymi. Analizowana jest również jakość życia imigrantów. Kluczowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne to różne formy kontaktu międzygrupowego (bezpośredni, rozszerzony i zapośredniczony przez media), tożsamość grupowa, lęk międzygrupowy, dyskryminacja, religijność, wsparcie społeczne oraz nadzieja.

4. Intencje powrotu do Ukrainy

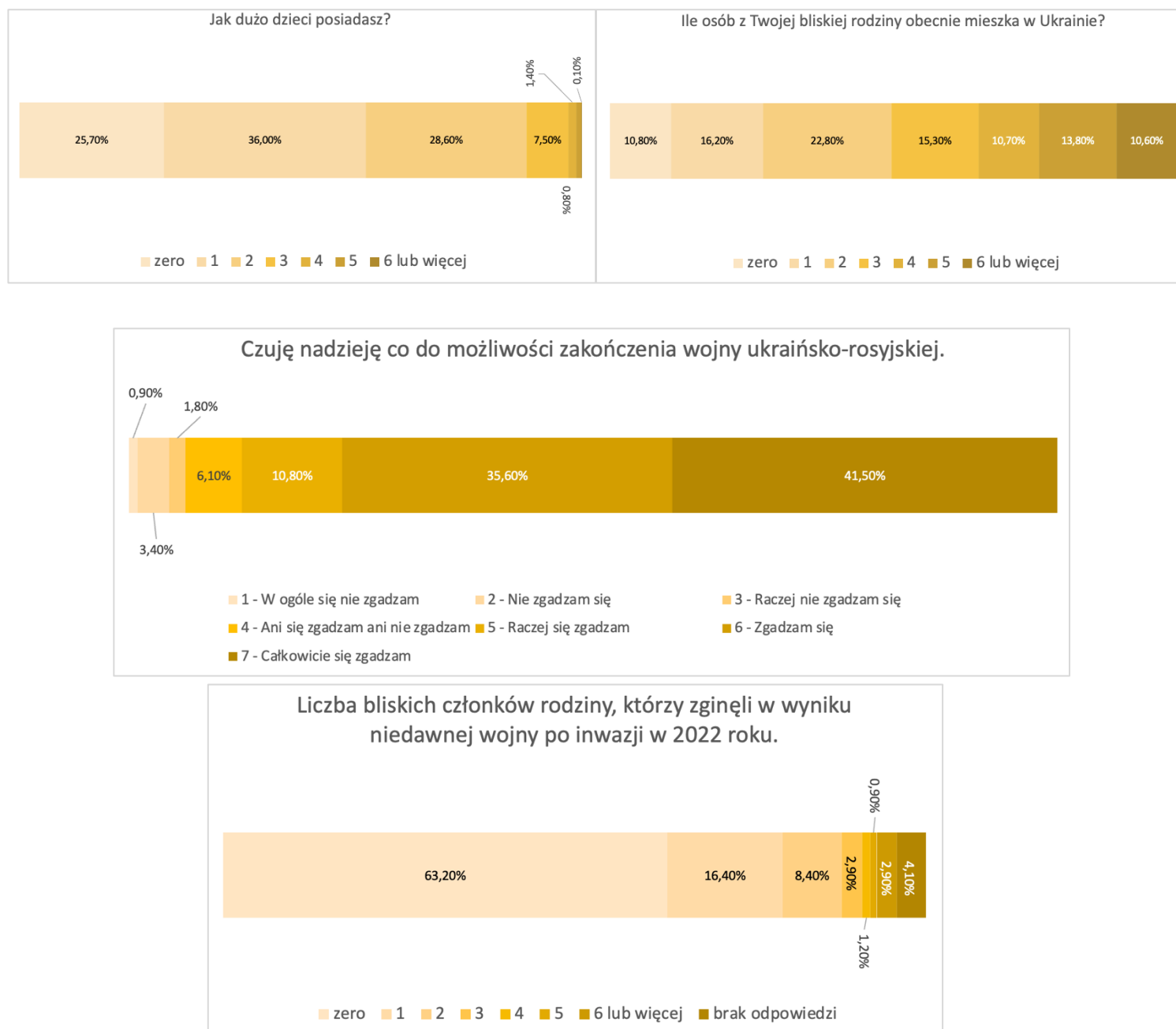
Drugi obszar badania analizuje czynniki wpływające na intencje imigrantów dotyczące powrotu do kraju ojczystego. Oprócz wcześniej wymienionych czynników, w tej części badania zostanie zbadana rola poczucia przynależności, postrzeganego podobieństwa, biegłości językowej oraz cech demograficznych, takich jak stan cywilny, liczba dzieci i liczba członków rodziny pozostających w kraju ojczystym.



Tabela 1. Statystyki opisowe

		<i>N</i>	<i>%</i>
Płeć	Mężczyzna	212	20.5
	Kobieta	819	79.4
	Niebinarna	1	0.1
Wykształcenie	Wykształcenie podstawowe lub brak	2	0.2
	Wykształcenie średnie niepełne	12	1.2
	Wykształcenie średnie	51	4.9
	Szkolenie zawodowe / Wstępne wykształcenie zawodowe i techniczne	15	1.5
	Podstawowe wykształcenie zawodowe	20	1.9
	Wykształcenie zawodowe i techniczne oraz świadectwo wykształcenia ogólnego średniego	83	8
	Wstępne wykształcenie wyższe zawodowe (młodszy specjalista licencjat), wyższe wykształcenie zawodowe i techniczne	23	2.2
	Wykształcenie wyższe niepełne (młodszy specjalista, młodszy licencjat)	50	4.8
	Wykształcenie wyższe (licencjat)	116	11.2
	Wykształcenie wyższe (magister)	621	60.2
	Stopień doktora nauk lub wyższy	39	3.8
Stan cywilny	Wolny/a	245	23.7
	Zamężny/żonata	531	51.5
	Rozwiedziony/a	212	20.5
	Wdowiec/Wdowa	44	4.3
Zatrudnienie	Tak, zatrudnienie na pełny etat	530	51.4
	Tak, zatrudnienie na pół etatu	92	8.9
	Tak, samozatrudnienie	85	8.2
	Tak, prace dorywcze	85	8.2
	Nie pracuję, ale szukam pracy	153	14.8
	Nie pracuję i nie szukam pracy	87	8.4
Bycie w obszarze dotkniętym bezpośrednimi działaniami wojennymi po inwazji w 2022 roku	Tak	409	39.6
	Nie	623	60.4
Data przyjazdu do Polski	2022 lub później	824	79.8
	Przed 2022	208	20.2
Miesięczny dochód netto w gospodarstwie domowym (w złotych)	2,000 lub mniej	150	14.5
	2,001-3,500	163	15.8
	3,501-5,000	242	23.4
	5,001-6,500	131	12.7
	6,501-8,000	104	10.1
	8,001-9,500	70	6.8
	9,500-11,000	63	6.1
	11,001-13,000	23	2.2
	13,001-15,000	19	1.8
	15,001-20,000	21	2
	Ponad 20,000	9	0.9
	Odmowa odpowiedzi	37	3.6

Grafika 1. Dodatkowe dane statystyczne



❖ Członkowie rodziny

- Około 75% próby zadeklarowało posiadanie co najmniej jednego dziecka.
- Prawie 90% Ukraińców mieszkających w Polsce zadeklarowało, że mają co najmniej jednego bliskiego członka rodziny obecnie mieszkającego w Ukrainie.

❖ Wpływ wojny i nadzieja

- Większość Ukraińców wyraziła wysoką nadzieję na zakończenie wojny ukraińsko-rosyjskiej.
- Ponad jedna trzecia Ukraińców zadeklarowała utratę co najmniej jednego bliskiego członka rodziny w wyniku wojny po inwazji w 2022 roku

Grafika 2. Postrzegane podobieństwo i integracja



❖ Postrzeganie podobieństwa kulturowego

- Ukraińcy w Polsce mają zróżnicowane opinie na temat podobieństwa kulturowego:
 - Większość postrzega siebie jako kulturowo podobnych do Polaków.
 - Niektórzy czują się tylko nieznacznie podobni lub wcale.

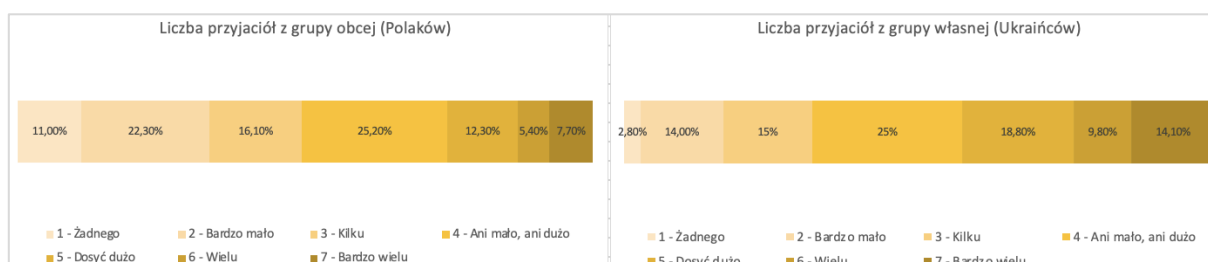
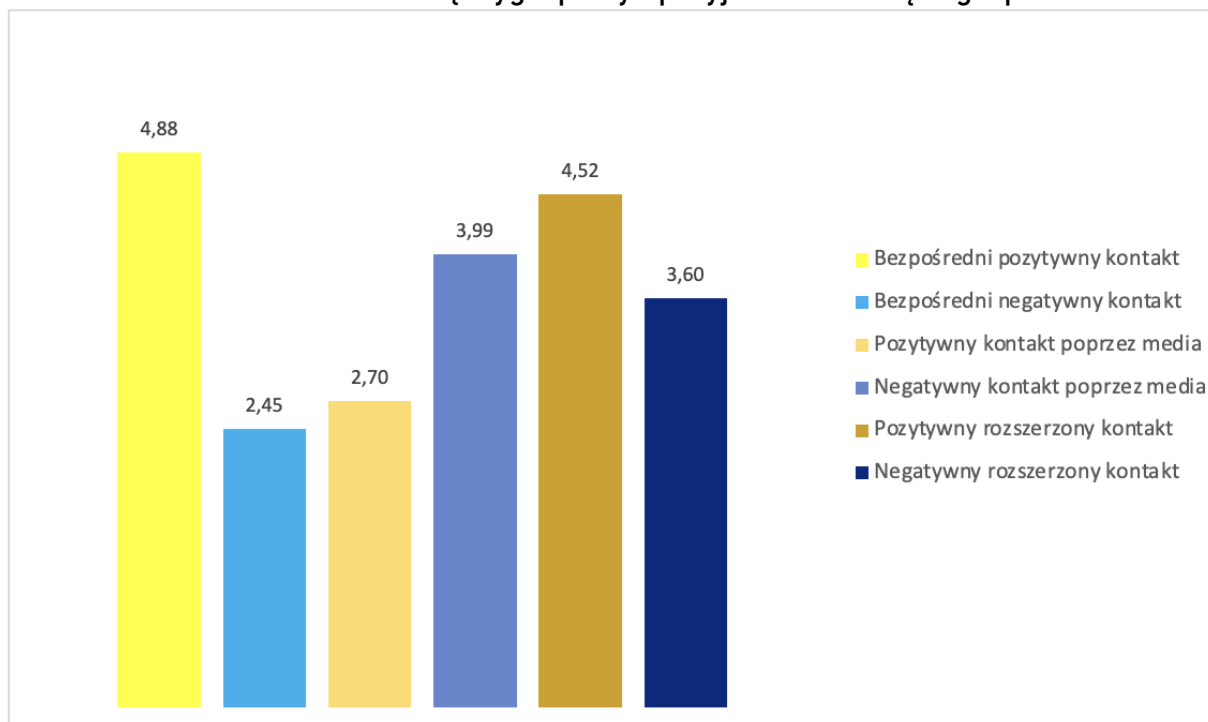
❖ Więź emocjonalna

- Opinie są podzielone:
 - Jedna trzecia czuje emocjonalną więź z Polską.
 - Kolejna jedna trzecia pozostaje niezdecydowana.
 - Pozostała jedna trzecia deklaruje niewielką więź lub nie deklaruje żadnej więzi.

❖ Znajomość języka i integracja

- Poziom znajomości języka polskiego jest zróżnicowany:
 - Większość Ukraińców deklaruje jakiś stopień znajomości języka polskiego.
 - Tylko niewielka mniejszość nie potrafi mówić po polsku.
- Intencje nauki polskiego są wyższe niż obecny poziom znajomości języka.
 - Nauka języka jest postrzegana jako sposób na ułatwienie codziennego życia i lepszą integrację ze społeczeństwem polskim.

Grafika 3. Kontakt międzygrupowy i przyjaźnie wewnątrzgrupowe



☀️ Zachęcające doświadczenia osobiste

- Ukraińcy generalnie deklarują pozytywne bezpośrednie doświadczenia w kontakcie z Polakami, a także otrzymywanie podobnych informacji dotyczących doświadczeń osób z ich kręgu społecznego.
- Większość posiada przyjaciół z Polski, co wzmacnia więzi międzygrupowe.

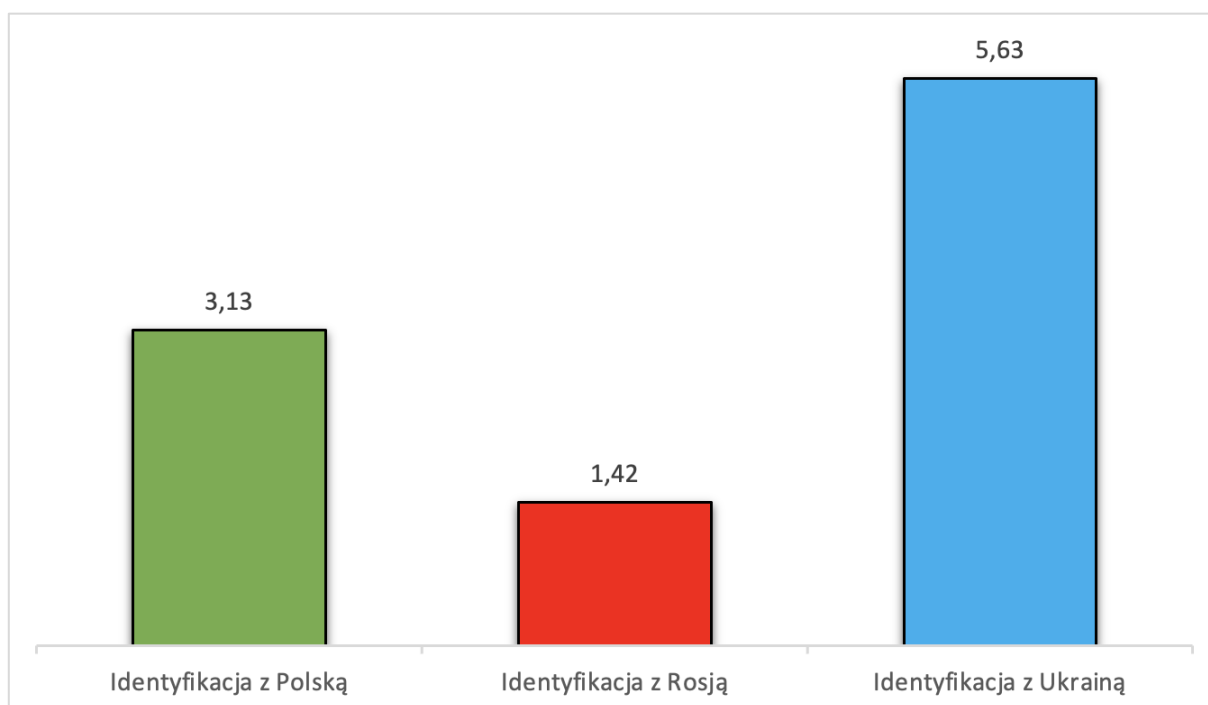
🌐 Negatywne trendy w przestrzeni internetowej

- Media społecznościowe są źródłem negatywnych doświadczeń międzygrupowych, co wskazuje na potrzebę podejmowania proaktywnych działań mających na celu ograniczanie szkodliwych internetowych narracji.

🤝 Silne wsparcie grupy własnej.

- Większość Ukraińców posiada ukraińskich przyjaciół, do jest podstawą społecznej sieci wsparcia i zapobiegania poczuciu izolacji.

Grafika 4. Poziom identyfikacji z różnymi państwami

**Silna identyfikacja z Ukrainą**

- Ukraińcy w Polsce deklarują silną identyfikację z Ukrainą.

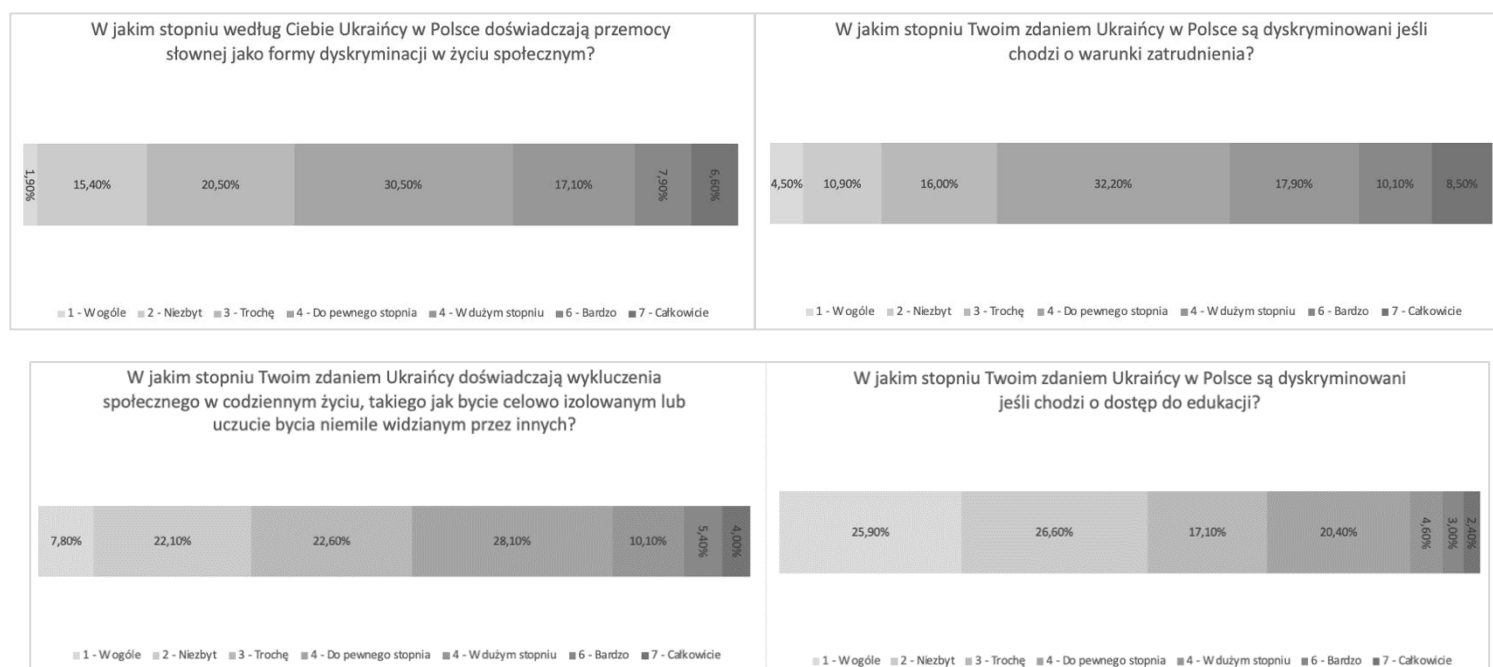
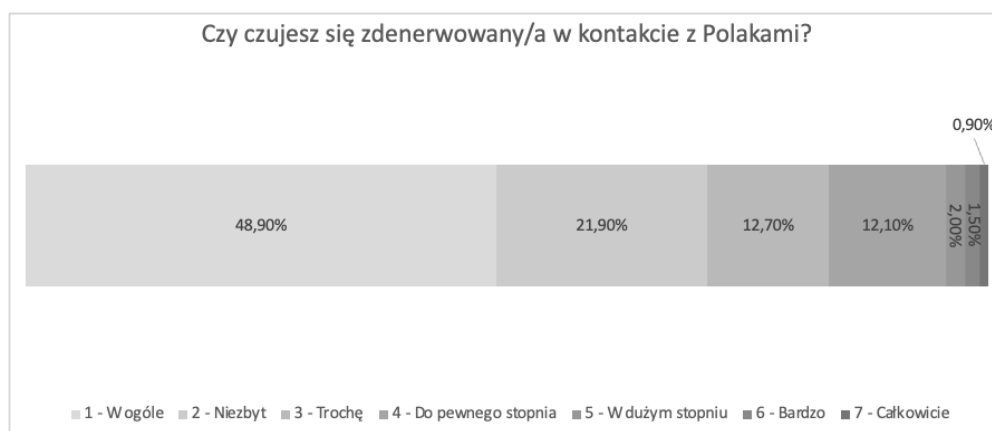
**Niska identyfikacja z Rosją**

- Deklarowana identyfikacja z Rosją była bardzo niska.

**Umiarkowana identyfikacja z Polską**

- Identyfikacja z Polską była niższa niż z Ukrainą ale wyższa niż z Rosją.

Grafika 5. Lęk międzygrupowy i postrzegana dyskryminacja



☀️ Niski lęk międzygrupowy

- Większość Ukraińców w Polsce raportuje niskie poziomy lęku międzygrupowego.

⚖️ Postrzegana dyskryminacja

- Ukraińcy zgłaszali odczuwanie mniejszej dyskryminacji w systemie edukacji.
- Warunki zatrudnienia okazały się być bardziej problematyczne – nieco więcej niż jedna trzecia respondentów zgłaszała znaczącą dyskryminację w tym obszarze.

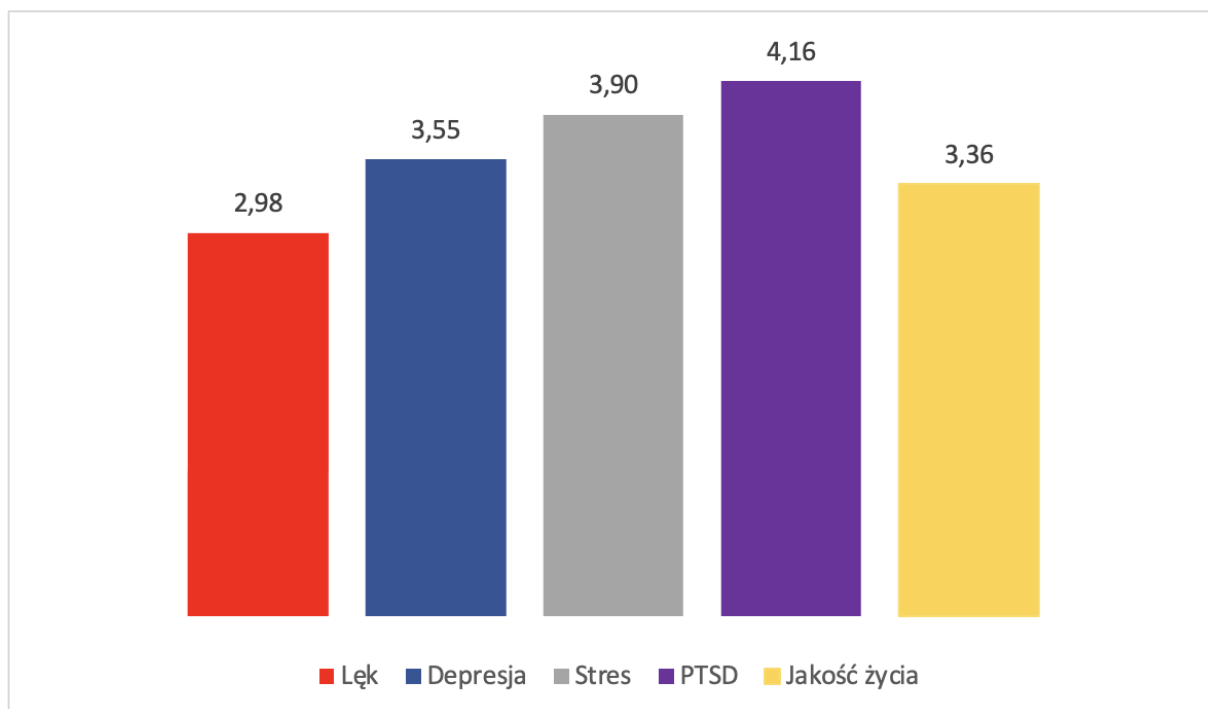
🗣️ Przemoc słowna

- Ponad jedna trzecia osób zgłosiła, że ich zdaniem Ukraińcy w Polsce doświadczają przemocy słownej w życiu społecznym „w dużym stopniu” lub bardziej.

👂 Niebezpośrednie formy dyskryminacji

- Niemal połowa Ukraińców doświadczyła mniej bezpośrednich form dyskryminacji, takich jak poczucie izolacji lub bycia niemiłe widzianym – były one zgłaszane częściej niż przemoc słowna.

Grafika 6. Zdrowie psychiczne



😞 Poziomy lęku, stresu i depresji

- Średni poziom lęku wynosił mniej niż środek skali (1 = *nigdy*, 7 = *zawsze*).
- Średni poziom stresu sytuował się na poziomie środka skali.
- Raportowany poziom depresji przewyższał środek skali.

🧠 PTSD i inne syndromy kliniczne

- Poziom PTSD (zespół stresu pourazowego) był zauważalnie wyższy niż poziom innych syndromów klinicznych, takich jak lęk, stres czy depresja.

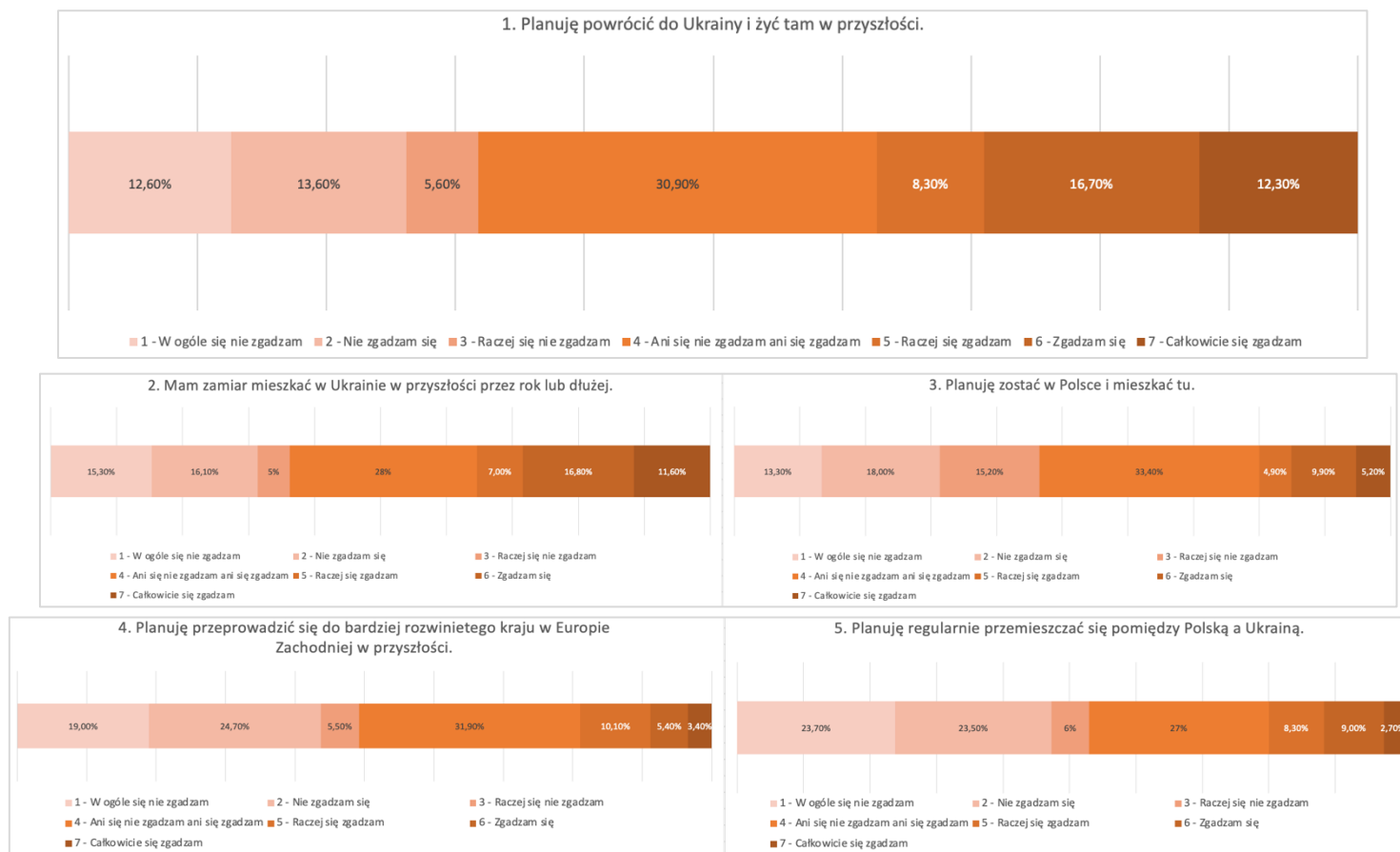
🌱 Jakość życia

- Deklarowana średnia jakość życia wypadła około środka skali.

⚠️ Samodzielna deklaracja symptomów

- Ważne jest, aby wziąć pod uwagę, że wszystkie wskaźniki związane ze zdrowiem psychicznym były oceniane przez badanych samodzielnie (na podstawie deklaracji).

Grafika 7. Chęć powrotu do Ukrainy



Opinie na temat powrotu do Ukrainy

- Jedna trzecia Ukraińców planuje powrót do Ukrainy.
- Jedna trzecia pozostaje niezdecydowana, zaś jedna trzecia nie ma planów powrotu.

Przyszłe plany w zakresie miejsca zamieszkania

- Mniejszość ankietowanych planuje pozostać w Polsce na stałe.
- Również mniejszość bierze pod uwagę przeprowadzkę do bardziej rozwiniętych państw zachodnich.

Podroże pomiędzy Polską a Ukrainą

- Większość ankietowanych nie planuje regularnego przemieszczania się pomiędzy Polską a Ukrainą.