

RAPORT

Migracja



w Polsce

FAKTY

WPŁYW

KIERUNKI DZIAŁANIA

2026

Deloitte.

INSTYTUT SPRAW
PUBLICZNYCH



O publikacji

Raport proponuje rzetelny i wielowymiarowy opis zjawiska migracji w Polsce. Pokazuje, co wiemy na ten temat, ale także wskazuje na obszary wymagające dalszych analiz. Przede wszystkim stara się pokazać, co z tej wiedzy wynika dla społeczeństwa i gospodarki, jakie szanse i zagrożenia tworzy to dla firm, samorządów i państwa polskiego. Raport przygotował zespół ekspertek i ekspertów trzech instytucji – Deloitte, Instytutu Spraw Publicznych oraz Ipsos. Łączy analizy demograficzne i gospodarcze, badania opinii społecznej, studia instytucjonalno-prawne oraz analizę polityk publicznych i praktyk samorządowych. Taki przekrój pozwala pokazać migrację jako zjawisko wielowymiarowe, to jest osadzone w relacjach ludzi, rynku i instytucji.

Raport pod redakcją: Jacka Kucharczyka, Małgorzaty Kopki-Piątek, Aleksandra Łaszka i Joanny Skrzyńskiej.

Autorzy: Deloitte, Instytut Spraw Publicznych, Ipsos.

Maj 2026

01

Kluczowe wątki wskazane w raporcie

1

Migracja to wyzwanie systemowe i wymaga długofalowego podejścia. Skala i rola migracji w funkcjonowaniu rynku pracy i gospodarki sprawiają, że wpływa ona jednocześnie na wiele obszarów, od demografii, przez stabilność zatrudnienia, po wydolność systemów publicznych i procesy integracyjne. Migracja stała się trwałym elementem rzeczywistości społecznej i ekonomicznej, a jej znaczenie będzie rosło wraz z postępującym starzeniem się społeczeństwa i kurczeniem zasobu pracy.

2

Cudzoziemcy są ważnym elementem rozwoju gospodarczego. W 2025 r. pracujący i mieszkający w Polsce cudzoziemcy zwiększyli nasz PKB od ok. 200 do nawet 416 mld zł, czyli od 5,1 proc. do 10,7 proc. Dochody podatkowe generowane przez migrantów nie tylko zmniejszają deficyt w systemie emerytalnym, ale także ułatwiają sfinansowanie koniecznego wzrostu wydatków na ochronę zdrowia czy na obronność. Dla przedsiębiorców z kolei cudzoziemcy to coraz istotniejsi pracownicy oraz konsumenci, umożliwiając im rozwój pomimo negatywnych trendów demograficznych.

3

Obecność imigrantów jest ważna ze względu na niekorzystne wskaźniki demograficzne Polski, zwłaszcza szybko kurczący się zasób siły roboczej. Polska szybko się starzeje, przez co spada liczba Polaków opłacających składki w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. Tę lukę w ostatnich latach wypełniają cudzoziemcy pracujący w Polsce. Konserwatywne minimum liczby cudzoziemców przebywających w Polsce oszacowano na około 2 mln osób, a bardziej realistyczny szacunek sięga około 2,5 mln. Jednocześnie w 2025 roku legalnie pracowało w Polsce ponad 1 mln cudzoziemców. Zmiany są nierówne terytorialnie: w kolejnych latach większość powiatów będzie tracić ludność w wieku produkcyjnym, podczas gdy duże miasta i ich obszary podmiejskie będą rosły.

4

Integracja, w tym w miejscu pracy, jest praktyką codzienności. Im bliższy i regularniejszy kontakt (zwłaszcza w pracy i sąsiedztwie), tym lepsze oceny relacji i mniejszy dystans wobec cudzoziemców. Rdzeniem integracji powinno być szybkie wejście na rynek pracy oraz wsparcie w nauce języka polskiego (np. standaryzowane kursy języka polskiego z weryfikacją postępów). Integracja powinna być realizowana „blisko ludzi” (np. szkoły, biblioteki, PUP) i wsparta partnerstwem z pracodawcami i organizacjami społecznymi.

5

Negatywne doświadczenia z pobytu w Polsce wiążą się z wyzwaniami formalnymi i nadużyciami na rynku pracy. Skomplikowane procedury, nieuczciwe pośrednictwo, propozycje pracy „na czarno” i incydenty naruszające bezpieczeństwo, przy jednocześnie wysokim poczuciu ogólnego bezpieczeństwa w pracy i przestrzeni publicznej. Wyniki sygnalizują potrzebę uproszczenia procesu legalizacji pobytu oraz równego egzekwowania prawa pracy. Jednocześnie napięcia rosną tam, gdzie reguły są łamane lub stosowane wybiórczo. Doświadczenia z rynku pracy – preferowanie kandydatów z zagranicy, lepsze traktowanie albo zatrudnianie „na czarno” – wzmacniają przekonanie o nierównych zasadach. Potrzebne są jasne, stabilne i zrozumiałe reguły z przewidywalnym harmonogramem zmian (wyprzedzenie wejścia w życie, czas na przygotowanie, ocena skutków), a także proste i szybkie procedury zatrudniania z odpowiedzialnym rozszerzaniem ułatwień na szerszą grupę krajów pochodzenia przy zachowaniu standardów bezpieczeństwa.

6

Migracja w Polsce jest zjawiskiem zarządzanym lokalnie, lecz determinowanym centralnie. Decyzje rządowe w zakresie migracji i rynku pracy bezpośrednio wpływają na strukturę ludności i lokalne rynki pracy, jednak to samorządy ponoszą ich praktyczne konsekwencje – organizacyjne, społeczne i finansowe – bez adekwatnego wsparcia

systemowego ze strony państwa. Tymczasem integracja jest inwestycją w stabilność demograficzną i gospodarczą miast i gmin.

7

Migranci uzupełniają luki w branżach deficytowych, jak budownictwo, przemysł czy transport. To właśnie w tych branżach najczęściej pracują zarówno migranci z krajów rozwijających się, jak i z Ukrainy. Specyfika migracji z Białorusi sprawia z kolei, że w tej grupie jest wyjątkowo wysoki odsetek osób pracujących w IT, a także przedsiębiorców. Polityka migracyjna powinna odzwierciedlać potrzeby rynku pracy.



8

Akceptacja przybywających do Polski obcokrajowców opiera się na społecznym kontrakcie: po stronie migrantów oczekuje się podjęcia pracy, przestrzegania prawa i legalnego pobytu. W zamian potrzebne są czytelne, równo egzekwowane reguły po stronie państwa i samorządów oraz praktyczne wsparcie na starcie m.in. jasna ścieżka legalizacji pobytu i pracy, rejestracja w ZUS czy pomoc w uznawaniu kwalifikacji. Taki układ buduje poczucie sprawiedliwości i przewidywalności, czyli podstawy zaufania.

02

Szczegółowe rekomendacje ekspertów

1

Kompleksowe spojrzenie na kwestie migracji. Analizy dotyczące migracji i polityk publicznych z nią związanych muszą mieć charakter kompleksowy i uwzględniać aspekt gospodarczy. Wkład cudzoziemców w tworzenie polskiego PKB jest już zbyt duży, by móc go pomijać. Dlatego dyskusja o polityce migracyjnej musi uwzględniać także skutki dla finansów publicznych i konkurencyjności polskich przedsiębiorstw.

2

Dane: porządkowanie i integracja rejestrów. Konieczne jest zbudowanie spójnego systemu informacji o migracjach: wspólne definicje i standardy, integracja kluczowych rejestrów, usuwanie duplikatów i rozbieżności oraz stała kontrola jakości. Integralną częścią systemu powinien być regularnie publikowany, uzgodniony zestaw wskaźników pokazujący m.in.: skalę i strukturę napływu, legalny rynek pracy, czy poziom wykorzystania usług publicznych. Przejrzyste dane oznaczają mniej pomyłek, lepsze decyzje i wyższą przewidywalność działań państwa.

3

Wspólne standardy komunikacji publicznej. Komunikacja o migracjach powinna opierać się na wspólnych standardach dla administracji, mediów i innych uczestników debaty publicznej. Należy konsekwentnie rozdzielać w przekazie nielegalną migrację i jej instrumentalizację od legalnej pracy i integracji cudzoziemców, stosować neutralny, opisowy język, podawać źródła danych oraz szybko korygować błędy i dezinformację. Taki standard obniża temperaturę sporu i wzmacnia zaufanie społeczne.

4

Stabilne i proste reguły jako bodziec do produktywnych zachowań na rynku pracy. Złożone i zmienne przepisy kosztują wszystkich: firmy (zbędne procedury, opóźnienia decyzji, ryzyko błędów i sankcji, co obniża ich konkurencyjność), migrantów (niepewność statusu, słabsza motywacja do nauki języka i podnoszenia kwalifikacji),

obywateli (trudność w rozróżnieniu legalnej pracy od pobytu lub pracy bez wymaganych zezwoleń), samorządy (utrudnione planowanie usług publicznych) oraz państwo (obniżona konkurencyjność gospodarki i więcej szarej strefy). Stabilność regulacyjna wzmacnia zaufanie społeczne i biznesowe oraz pozwala lepiej zarządzać dostępem do legalnej pracy cudzoziemców.

5

„Równe zasady dla wszystkich” – proste prawo i konsekwentne egzekwowanie. Warunkiem akceptacji społecznej jest czytelne rozdzielenie legalnej migracji zarobkowej od nielegalnej, połączone z realnym zwalczaniem nadużyć na rynku pracy. Niezbędne jest przy tym wzmacnianie uczciwych pracodawców i pracowników oraz stanowcze reagowanie na patologie.

6

Realny system integracji – jasne ścieżki uczestnictwa i decyzji, z priorytetem na pracę i naukę języka. Brak klarownych ścieżek (czasowy pobyt – osiedlenie – obywatelstwo) utrudnia zarządzanie systemem i zniechęca do inwestowania w integrację. Konieczne jest zdefiniowanie etapów i warunków uzyskiwania kolejnych zgód lub zezwoleń (w tym kryteriów językowych i rynkowych).

7

Skuteczne i proporcjonalne procedury powrotowe w uzasadnionych przypadkach. System powinien dysponować sprawnymi, proporcjonalnymi i zgodnymi z prawem międzynarodowym procedurami powrotowymi – uruchamianymi w uzasadnionych sytuacjach i bez naruszania praw człowieka.

8

Ochrona spójności społecznej – identyfikacja ryzyk, deeskalacja i mechanizmy kompensacyjne. Spójność społeczna wymaga stałego monitorowania i adresowania napięć, zanim przerodzą się w konflikty. Niezbędne jest zoperacjonalizowanie pojęcia spójności (wskaźniki, diagnozy lokalne),

wzmocnienie narzędzi dialogu i mediacji oraz – tam, gdzie to konieczne – wdrażanie mechanizmów kompensacyjnych dla grup odczuwających presję zmian (np. wsparcie szkół i usług w dzielnicach o największych zmianach).



03

Najważniejsze wnioski z poszczególnych rozdziałów

CZĘŚĆ 1

UWARUNKOWANIA I ODDZIAŁYWANIA: DEMOGRAFIA, GOSPODARKA, BEZPIECZEŃSTWO

Rozdział 1

Wpływ starzenia na gospodarkę

1

Starzenie się społeczeństwa spowalnia gospodarkę, bo maleje udział osób pracujących w całej populacji. Międzynarodowe prognozy (m.in. Komisji Europejskiej i OECD) wskazują, że sam czynnik demograficzny może obniżyć średnioroczny wzrost PKB o blisko jeden punkt procentowy do 2040 roku, co utrudni dalsze „doganianie” przez Polskę poziomu życia najbogatszych państw.

2

System emerytalny staje przed wyborem między niższymi emeryturami a wyższymi podatkami, jeśli nie wzrośnie liczba pracujących lub faktyczny wiek przechodzenia na emeryturę. Bez zmian przeciętna emerytura w relacji do płacy może spaść z ok. 47% dziś do ok. 35% w 2040 roku i ok. 26% w 2060 roku.

3

Imigracja już teraz ogranicza skutki starzenia, bo zwiększa liczbę osób w wieku produkcyjnym i poprawia relację liczby emerytów do pracujących. Potencjał tradycyjnych kierunków napływu (np. Ukraina, Białoruś) maleje, więc coraz większa część nowych pracowników może pochodzić z bardziej odległych państw, co wymaga przygotowania społeczeństwa na większą różnorodność kulturową i językową.

4

Odpowiedź na wyzwania demograficzne powinna łączyć kilka działań naraz: wyższą aktywność zawodową osób w wieku 55 lat i więcej, stopniowe podnoszenie faktycznego wieku przechodzenia na emeryturę, inwestycje w zdrowie, aby dłużej pracować w dobrej kondycji, spójną politykę nastawioną na wzrost dzietności oraz przewidywalną politykę migracyjną powiązaną z brakami kadrowymi i dobrze zaprojektowaną integracją na poziomie lokalnym. Taki zestaw działań łagodzi skutki starzenia się populacji dla wzrostu gospodarczego, stabilności finansów publicznych i konkurencyjności polskich przedsiębiorstw, standardów bezpieczeństwa.

Rozdział 2

Wpływ imigracji na gospodarkę i rynek pracy

1 Cudzoziemcy stabilizują podaż pracy i odmładzają rynek, równoważąc spadek liczby Polaków opłacających składki w ZUS.

Na koniec 2024 roku prawie 1,2 mln cudzoziemców płaciło składki emerytalne ZUS. Uwzględniając osoby nie objęte ubezpieczeniem emerytalnym w ZUS można szacować, że cudzoziemcy stanowią 6–10% pracujących. Ponad połowa z nich ma poniżej 40 lat, co odmładza rynek pracy, poprawia relację osób pracujących do niepracujących, wspiera finanse publiczne i zwiększa konkurencyjność lokalnych firm.

2 Udział obcokrajowców jako pracowników jest kluczowy w wielu branżach i miejscach pracy, zwłaszcza w usługach administracyjnych, gastronomii i hotelach, transporcie, budownictwie oraz ICT, a w liczbach bezwzględnych, także w przetwórstwie i handlu.

Najwyższe ich koncentracje widać w zachodnich województwach oraz dużych miastach takich jak Wrocław, Warszawa, Poznań czy Gdańsk.

3 Imigracja nie obniża płac Polaków i może je podnosić dzięki specjalizacji i komplementarności zadań.

Potwierdzają to badania z Polski po 2022 roku wskazujące

na wzrost zatrudnienia Polaków i spadek bezrobocia w powiatach z większym napływem uchodźców z Ukrainy.

4 Znaczenie cudzoziemców jako konsumentów rośnie, bo coraz mniejszą część wynagrodzeń wysyłają za granicę.

Przekazy pieniężne spadły z około 7,1 mld zł kwartalnie na początku 2023 roku do około 3 mld zł w połowie 2025 roku, a udział dochodów transferowanych za granicę zmniejszył się z około 30% do około 20%. Oznacza to większą sprzedaż polskich przedsiębiorstw.

5 Cudzoziemcy jako pracownicy, przedsiębiorcy i konsumenci przyczyniają się do wzrostu polskiej gospodarki i większego dobrobytu.

Symulacje Deloitte wskazują, że dzięki cudzoziemcom już obecnym w Polsce PKB Polski będzie o około 5,1–10,7% wyższy w długim okresie. Wyższy wynik zakłada, zgodnie z doświadczeniami międzynarodowymi, pozytywny wpływ na produktywność, co prowadzi także do wzrostu płac i spadku bezrobocia. W każdym scenariuszu cudzoziemcy istotnie zwiększają dochody sektora publicznego (między 4,2% a 8,3%), co przewyższa wydatki na usługi, z których korzystają.

Rozdział 3

Integracja społeczna i jej wyzwania – perspektywa Polek i Polaków

1 Między faktami a mitami o migracji utrzymuje się rozdzźwięk.

Obawy o bezpieczeństwo mają głównie charakter antycypacyjny, a tezy o „zabieraniu pracy” i „życiu na koszt systemu” rozmiągają się z danymi. Frustrację i poczucie nierównych zasad podsycają narracje polityczne i medialne, a także brak przejrzystości reguł i niewystarczające egzekwowanie prawa pracy.

2 Preferencje społeczne nie negują obecności cudzoziemców.

Sklaniają się ku umiarkowanemu scenariuszowi, w którym Polska uzyskuje pewne korzyści gospodarcze z migracji, a wyzwania integracyjne pozostają pod kontrolą. Ocena aktualnych działań państwa pozostaje chłodna z powodu braku spójnej strategii, słabej koordynacji i niewydolnych procedur.

3 Jakość debaty publicznej współkształtuje nastroje i zaufanie społeczne, dlatego neutralny język oraz zbalansowana komunikacja oparta na danych – pokazująca zarówno koszty, jak i korzyści migracji – ograniczą radykalizację, obniżą poziom społecznych emocji i zbudują większy mandat dla rozwiązań integracyjnych.

Całość raportu można pobrać ze strony Instytutu Spraw Publicznych oraz Ipsos.



Redakcja: Małgorzata Kopka-Piątek, Jacek Kucharczyk,
Aleksander Łaszek, Joanna Skrzyńska

Zespół autorski: dr Izabela Czerniejewska (Centrum Badań Migracyjnych UAM, Fundacja Migrant Info Point), Marta Jamontt (Deloitte), dr Marta Jaroszewicz (Ośrodek Badań nad Migracjami UW), Piotr Kaźmierkiewicz (Instytut Spraw Publicznych), Małgorzata Kopka-Piątek (Instytut Spraw Publicznych), dr Jacek Kucharczyk (Instytut Spraw Publicznych), dr Aleksander Łaszek (Deloitte), dr hab. Michał Nowosielski (Instytut Zachodni im. Zygmunta Wojciechowskiego, Uniwersytet WSB Merito w Gdańsku, Ośrodek Badań nad Migracjami UW), Tymoteusz Ogłaza (Ipsos), dr Marta Pachocka (Instytut Studiów Międzynarodowych SGH, Ośrodek Badań nad Migracjami UW), Paweł Pietraszko (Deloitte), dr Karolina Podgórska (Centrum Analiz Migracyjnych MigLab, Instytut Socjologii UMCS w Lublinie, Ośrodek Badań nad Migracjami UW), Joanna Skrzyńska (Ipsos), dr Karolina Sydow (Centrum Badań Migracyjnych UAM, Fundacja Migrant Info Point), dr Rafał Trzeciakowski (Deloitte), dr Dominik Wach (Ośrodek Badań nad Migracjami UW)



