



## Valeriia Shevchenko

Uniwersytet Jagielloński

 <https://orcid.org/0009-0001-5185-7122>

 [Valeriia.shevchenko@student.uj.edu.pl](mailto:Valeriia.shevchenko@student.uj.edu.pl)

# SZOK KULTUROWY U UKRAIŃCÓW W KONTEKŚCIE MIGRACJI DO POLSKI

## CULTURE SHOCK AMONG UKRAINIANS IN THE CONTEXT OF MIGRATION TO POLAND

DOI: 10.24917/ycee.12825

### Streszczenie:

Niniejszy artykuł stanowi szczegółowe opracowanie wyników badań nad zjawiskiem szoku kulturowego oraz reintegracyjnego wśród migrantów z Ukrainy, którzy zdecydowali się na osiedlenie w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem fali uchodźczej po lutym 2022 roku. Celem podjętych analiz było nie tylko zidentyfikowanie barier adaptacyjnych, ale przede wszystkim zrozumienie psychologicznych mechanizmów wchodzenia w nową kulturę w warunkach przymusowej migracji. W części teoretycznej poddano krytycznej analizie klasyczny model etapów adaptacji Kalervo Oberga, konfrontując go z rzeczywistością migrantów z Ukrainy, dla których bliskość językowa stanowi unikalny kontekst akulturacji. Część empiryczna opiera się na badaniach kwestionariuszowych, które pozwoliły na zmapowanie trajektorii emocjonalnej badanych – od poczucia dezorientacji i lęku, przez próby asymilacji językowej, aż po zjawisko „szoku odwróconego”. Wyniki wskazują na silną korelację między kompetencjami komunikacyjnymi a redukcją stresu akulturacyjnego, jednocześnie rzucając światło na problematykę tożsamości hybrydowej i trudności z ponowną reintegracją w kraju ojczystym.

### Słowa kluczowe:

szok kulturowy, migracja, Ukraińcy w Polsce, adaptacja, szok reintegracyjny, integracja międzykulturowa.

### Abstract:

This article presents a comprehensive study of culture shock and re-entry shock among Ukrainian migrants who chose to settle in Poland, with a particular focus on the refugee wave following February 2022. The objective of the analysis was not only to identify immediate adaptation barriers but, more importantly, to understand the psychological mechanisms of entering a new culture under conditions of forced relocation. In the theoretical section, Kalervo Oberg's classic model of adaptation stages is critically examined and contrasted with the reality of Ukrainian migrants, for whom linguistic proximity provides a unique context for acculturation. The empirical part is based on survey research, which allowed for the mapping of the participants' emotional trajectories – ranging from feelings of disorientation and anxiety, through attempts at linguistic assimilation, to the phenomenon of “reverse shock.” The results indicate a strong correlation between communicative competence and the reduction of acculturative stress, while also shedding light on the issues of hybrid identity and difficulties with reintegration in the home country.

### Keywords:

culture shock, migration, Ukrainians in Poland, adaptation, re-entry shock, intercultural integration.

## Wstęp

Współczesna Europa Środkowo-Wschodnia stała się areną bezprecedensowych ruchów migracyjnych, których katalizatorem stał się wybuch pełnoskalowej wojny na Ukrainie w lutym 2022 roku. Polska, jako kraj pierwszego wyboru dla milionów uchodźców, stanęła przed wyzwaniem nie tylko logistycznym, ale przede wszystkim społecznym i integracyjnym. Proces przeniesienia życia do innego kraju, nawet o zbliżonym kręgu kulturowym i językowym, nigdy nie jest neutralny dla psychiki jednostki. Wiąże się on z koniecznością redefinicji własnej tożsamości oraz zmierzenia się z nieznanymi dotąd kodami społecznymi. Jak zauważają Furnham i Bochner (1986), szok kulturowy jest stresem wynikającym z trudności w rozumieniu i akceptacji norm nowego otoczenia, co może prowadzić do psychicznego dyskomfortu.

Niniejszy artykuł podejmuje problematykę szoku kulturowego, który dotyka Ukraińców migrujących do Polski. Choć potocznie uważa się, że bliskość języków polskiego i ukraińskiego oraz wspólne dziedzictwo słowiańskie niwelują bariery wejścia, praktyka badawcza pokazuje coś innego. Różnice w kulturze technicznej, administracyjnej oraz w pragmatyce komunikacyjnej stają się źródłem stresu akulturacyjnego, który może prowadzić do izolacji, stanów lękowych lub chronicznego poczucia wyobcowania.

Głównym celem artykułu jest analiza przebiegu tego procesu u wybranych migrantów oraz zbadanie zjawiska szoku reintegracyjnego – czyli trudności adaptacyjnych, które pojawiają się w momencie powrotu do kraju ojczystego.

W pierwszym rozdziale przedstawiam teoretyczne podstawy zjawiska szoku kulturowego oraz szoku reintegracyjnego, odwołując się do najważniejszych koncepcji i podejść badawczych. Drugi rozdział ma charakter empiryczny i zawiera wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród Ukraińców mieszkających w Polsce, z podziałem na osoby, które miały doświadczenie

powrotu do kraju oraz te, które przebywają w Polsce nieprzerwanie. Analiza ta pozwala nie tylko uchwycić skalę i różnorodność trudności adaptacyjnych, ale również lepiej zrozumieć mechanizmy towarzyszące migracjom i powrotom w kontekście zmieniającej się rzeczywistości społeczno-politycznej.

## 1. Szok kulturowy – kontekst teoretyczny

Szok kulturowy jest pojęciem wprowadzonym do nauk społecznych przez Kalervo Oberg'a w 1960 roku. Termin ten miał na celu opisanie emocjonalnych i psychologicznych trudności, jakich doświadczają osoby przebywające w obcym środowisku kulturowym. Zdefiniował on to pojęcie jako stan dezorientacji, lęku i frustracji, który wynika z utraty znanych jednostce wzorców zachowań, norm społecznych, wartości i sposobów komunikacji, jakie obowiązują w jej kulturze macierzystej. Podkreślał, że doświadczenie to jest naturalną reakcją na zetknięcie się z odmiennym systemem kulturowym. Odmiennie ujęcie proponuje Adler (1975), który akcentuje pozytywny wymiar tego zjawiska, opisując je jako doświadczenie sprzyjające rozwojowi osobistemu i prowadzące do większej otwartości wobec różnorodności.

### 1.1. Dynamika szoku kulturowego

Oberg zaproponował również jeden z pierwszych modeli adaptacji międzykulturowej – tzw. model czterech etapów:

- 1. Faza miodowego miesiąca (zachwyty):** charakteryzuje się fascynacją nowym krajem, entuzjazmem i postrzeganiem różnic jako egzotycznych i ciekawych. W przypadku migrantów wojennych faza ta może być skrócona lub zastąpiona poczuciem ulgi z powodu znalezienia się w bezpiecznym miejscu.

2. **Faza frustracji:** to moment, w którym różnice kulturowe przestają być ciekawe, a stają się uciążliwe. Pojawiają się trudności w załatwianiu najprostszycich spraw, bariery komunikacyjne i poczucie niekompetencji społecznej.
3. **Faza adaptacji:** migrant zaczyna rozumieć mechanizmy rządzące nowym społeczeństwem, uczy się języka i nawiązuje pierwsze głębsze relacje.
4. **Faza akceptacji:** osiągnięcie stabilizacji emocjonalnej i akceptacja nowej rzeczywistości przy zachowaniu własnej tożsamości narodowej. (Oberg, 1960, s. 178–181).

Model ten do dziś jest często wykorzystywany jako punkt wyjścia w badaniach nad akulturacją i procesami adaptacyjnymi migrantów.

## 1.2. Specyfika bariery kulturowej polsko-ukraińskiej

Doświadczenie szoku kulturowego przez Ukraińców przybywających do Polski wynika z wielu czynników, które wpływają na ich codzienne życie oraz proces adaptacji. Poniżej przedstawiono najważniejsze z nich:

- **Bariery administracyjne:** Różnice w systemach prawnych, procedurach meldunkowych oraz w podejściu do formalności urzędowych. (Portfel Polaka, b.d.).
- **Różnice mentalnościowe:** Choć oba narody są do siebie podobne, Ukraińcy często wskazują na polską powściągliwość w kontaktach formalnych oraz różnice w tzw. kulturze czasu (punktualność, planowanie). (Fundacja Orange, 2023).
- **Stres językowy:** Podobieństwo języków bywa pułapką (tzw. fałszywi przyjaciele tłumacza), co prowadzi do komicznych, ale i stresujących nieporozumień w sytuacjach profesjonalnych. (Banachewycz, b.d.).
- **Negatywne postawy społeczne:** Jak wskazują badania Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej (PSPS, 2023), Ukraińcy w Polsce

mogą doświadczać niechęci, stereotypów, a nawet mowy nienawiści, co prowadzi do objawów depresji, stresu i izolacji. Ponadto, według portalu Money.pl (2024), istotną rolę odgrywa również dezinformacja i rosyjska propaganda, które podsycają konflikty społeczne i utrudniają budowanie wzajemnego zaufania.

## 1.3. Szok reintegracyjny (odwrócony)

Szok reintegracyjny, znany również jako odwrócony szok kulturowy, jest zjawiskiem, które występuje, gdy osoba po dłuższym okresie spędzonym w obcym kraju próbuje ponownie dostosować się do swojej ojczystej kultury lub do nowego środowiska, które początkowo wydaje się znajome. W kontekście ukraińskiej migracji do Polski zjawisko to może być szczególnie widoczne ze względu na bliskość kulturową obu krajów przy jednoczesnych różnicach społecznych, ekonomicznych i mentalnych. (Grzymała-Moszczyńska i in., 2015).

Główne objawy odwróconego szoku kulturowego:

- poczucie „niepasowania” do znajomego środowiska;
- irytacja związana z cechami kultury lub zachowaniami ludzi w ojczystym kraju;
- tęsknota za stylem życia, do którego człowiek przywykł za granicą; trudności w wyjaśnieniu swojego doświadczenia otoczeniu (Grzymała-Moszczyńska i in., 2015, s. 47).

## 2. Badanie kwestionariuszowe ukraińskich migrantów w Polsce

Badanie miało na celu uchwycenie emocjonalnych i praktycznych aspektów adaptacji oraz ewentualnego wystąpienia szoku odwróconego. Badania były prowadzone od października 2024 roku do stycznia 2025 roku. Narzędziem badawczym był

autorski kwestionariusz ankiety, składający się z 16 pytań zamkniętych i półotwartych z kafeterią, i udostępniony w mediach społecznościowych oraz grupach zrzeszających migrantów. Ankieta została przeprowadzona anonimowo, co miało na celu zwiększenie komfortu badanych i uzyskanie szczerych odpowiedzi.

## 2.1. Grupa badawcza

Badaniem objęto 30 osób – ukraińskich migrantów, którzy przybyli do Polski w różnych okresach, zarówno przed wybuchem wojny na Ukrainie w 2022 roku, jak i po jej rozpoczęciu. Dobór próby miał na celu uchwycenie różnorodności doświadczeń w zależności od długości pobytu, wieku, płci. Z danych zawartych w metryce ankiety wynika:

- **Płeć:** 24 kobiety (80%) i 6 mężczyzn (20%). Udział kobiet w badaniu znacząco przeważał, co może wynikać z faktu, że wśród ukraińskich migrantów przebywających w Polsce kobiety często stanowią większą grupę, szczególnie w kontekście migracji związanej z wojną, w którym mężczyźni w wieku poborowym pozostają w kraju.
- **Wiek:** Dominują osoby młode – 25 osób (83%) w wieku 18–25 lat, co pozwala na analizę perspektywy pokolenia najlepiej przystosowanego do zmian, a mimo to doświadczającego trudności.
- **Czas pobytu:** Najliczniejszą grupę stanowią osoby przebywające w Polsce od roku do trzech lat – 22 osoby (73%).
- **Cel przyjazdu:** Głównym powodem przyjazdu była wojna (14 osób, 47%), a następnie studia (12 osób, 40%) i praca (4 osoby, 13%).

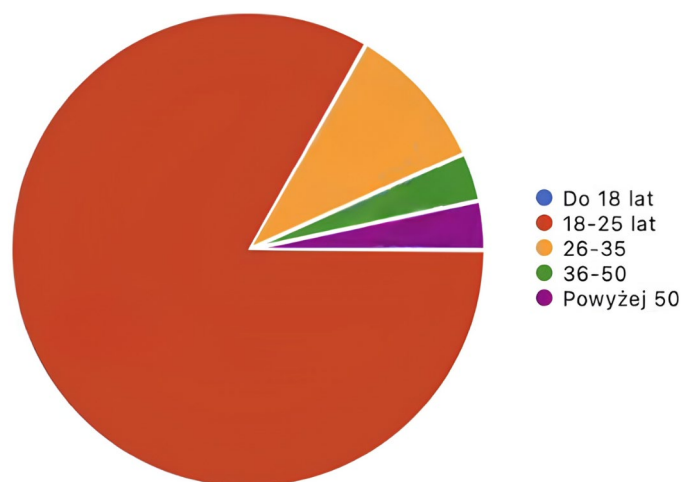


Diagram 1. Podział wiekowy grupy badanej

Źródło: badania własne.

## 2.2. Kwestionariusz ankiety

Wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety online, składający się z 16 pytań podzielonych na dwie części. Pierwsza część (pytania 1–11) dotyczyła demografii oraz doświadczeń związanych

z przyjazdem do Polski. Druga część (pytania 12–16) była skierowana do osób, które miały okazję wrócić na pewien czas do Ukrainy, i dotyczyła szoku reintegracyjnego. Ankieta zawierała pytania zamknięte, skale ocen (1–5) oraz pytania półotwarte, dające możliwość dopisania własnych uwag.

### 2.3. Wyniki badania

Jak już wspomniano, celem ankiety było zbadanie szoku kulturowego wśród Ukraińców, a także obecność takiego czynnika jak szok re-integracyjny, który może wystąpić u osób powracających do ojczyzny po dłuższym pobycie za granicą.

Analiza danych wykazała, że poziom znajomości języka polskiego wśród respondentów jest relatywnie wysoki. Aż 14 osób (47%) zadeklarowało poziom C1-C2, a 15 osób (50%) poziom B1-B2. Jest to wynik optymistyczny, sugerujący, że badana grupa (głównie studenci i osoby młode) priorytetowo traktuje naukę języka jako narzędzie integracji. Jedyne 1 osoba (3%) wskazała poziom podstawowy A1-A2.

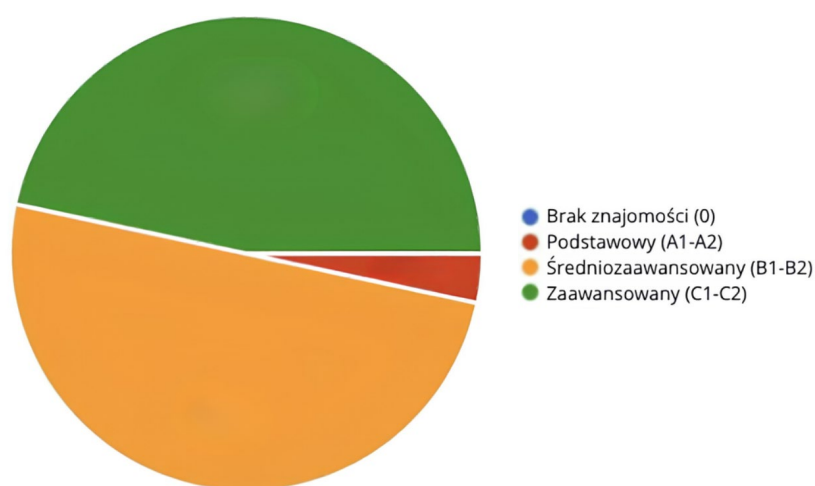


Diagram 2. Poziom znajomości języka polskiego

Źródło: badania własne.

Mimo dobrej znajomości języka, początki pobytu były oceniane jako trudne. Respondenci, odpowiadając na pytanie o emocje towarzyszące im tuż po przekroczeniu granicy, wskazywali oni najczęściej na:

1. Tęsknotę za bliskimi – 17 osób (57%),
2. Dezorientację – 14 osób (47%),
3. Zagubienie w nowej rzeczywistości – 12 osób (40%).

Warto zauważyć, że równocześnie 12 osób (40%) badanych wskazało na miłe zaskoczenie, a 11 osób (37%) na zadowolenie, co świadczy o tym, że choć migracja wiązała się z trudnościami, część respondentów zauważyła pozytywne

aspekty swojego przyjazdu do Polski. Mogły to być takie czynniki, jak pomoc okazywana przez lokalnych mieszkańców, łatwość nawiązywania kontaktów, czy też odkrycie lepszych możliwości zawodowych, edukacyjnych lub bytowych.

W pytaniu o samopoczucie w pierwszym miesiącu pobytu (skala 1–5), najczęściej odpowiedzi koncentrowało się wokół wartości 3 (8 osób, 27%) oraz 4 (10 osób, 33%). W kontekście całościowej analizy wyników można wysnuć wniosek, że mimo obecności czynników stresogennych i potencjalnych barier adaptacyjnych, znaczna część respondentów zdołała zachować pozytywne lub neutralne nastawienie w początkowej fazie pobytu w Polsce.

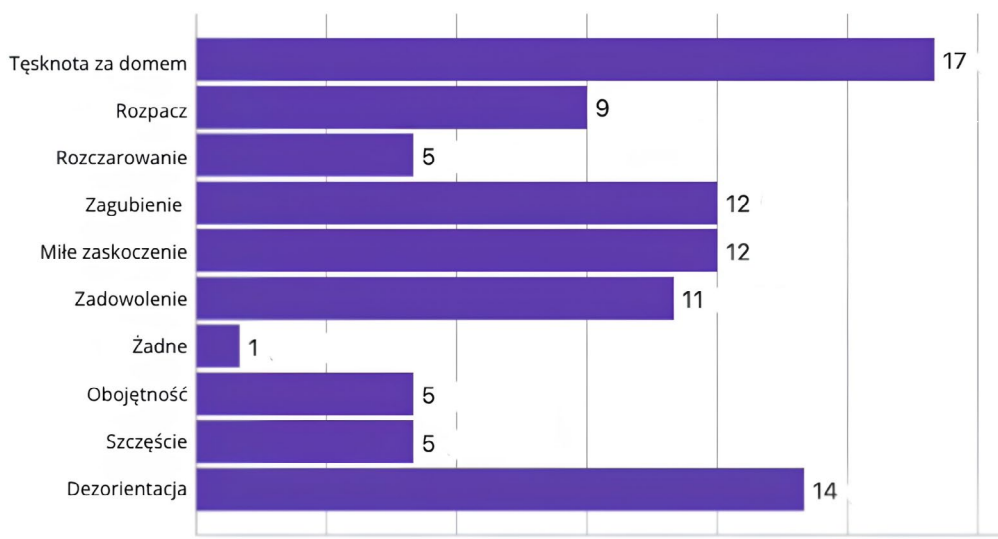


Diagram 3. Emocje tuż po przyjeździe

Źródło: badania własne.

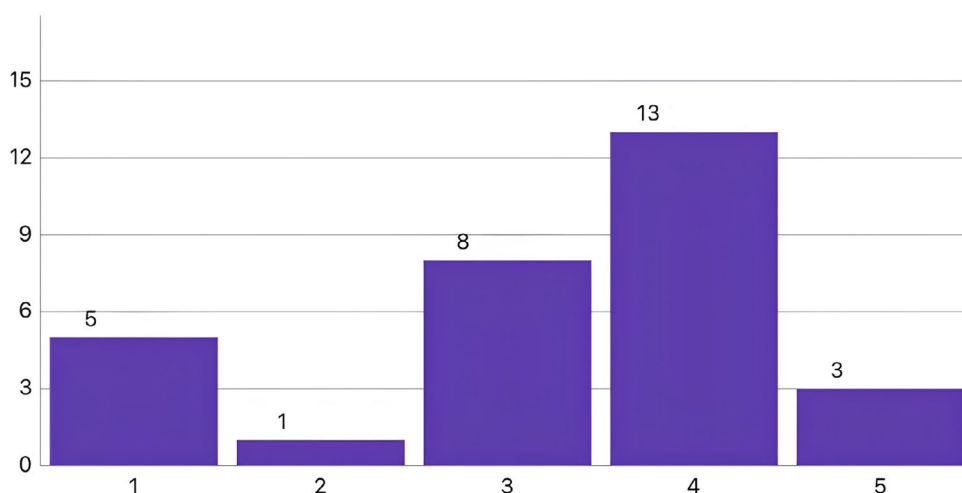


Diagram 4. Ocena samopoczucia

Źródło: badania własne.

Kolejne pytanie dotyczyło najtrudniejszych aspektów życia w Polsce. Analiza wyników wykazała, że zdecydowanie najczęściej wskazywanym problemem był system administracyjny, który okazał się trudnością dla aż 24 osób (80%). Taki wynik może sugerować, że formalności związane z legalizacją pobytu, uzyskaniem niezbędnych dokumentów, rozliczaniem podatków czy ogólna

nieprzystępność urzędów stanowiły dla badanych poważne wyzwanie.

Kolejnym aspektem, który pojawił się w odpowiedziach, była kwestia społeczeństwa i mentalności Polaków – 10 osób (33%) respondentów zaznaczyło tę opcję. Może to wskazywać na trudności wynikające z różnic kulturowych, odmiennego stylu komunikacji lub barier w nawiązywaniu

relacji interpersonalnych. Jeżeli chodzi o normy kulturowe, trudności z nimi zadeklarowały 3 osoby (10%), natomiast tradycje i zwyczaje stanowiły problem dla 1 osoby (3%) respondentów.

Szczególnie interesujący jest aspekt dotyczący języka polskiego. W głównej kategorii odpowiedzi „język” został zaznaczony przez 7 osób (23%). Co jednak istotne, w kategorii „inne” 7 badanych (23%) samodzielnie wpisało „język” jako największą trudność, a kolejna 1 osoba (3%) doprecyzowała swoją odpowiedź, wskazując „Po przyjeździe jeszcze miałam problem z językiem polskim”. W sumie daje to 8 osób (27%), co świadczy o tym, że bariera językowa była jednym

z kluczowych problemów adaptacyjnych. W tej samej kategorii pojawiły się także pojedyncze odpowiedzi wskazujące dalsze aspekty trudności adaptacyjnych: „praca” (1 osoba, 3%), „brak” (1 osoba, 3%) oraz „żadne” (1 osoby, 3%).

Odpowiedź „praca” wskazuje na to, że część respondentów mogła mieć problemy ze znalezieniem zatrudnienia, aklimatyzacją na rynku pracy lub dostosowaniem się do polskich standardów zawodowych. Z kolei odpowiedzi „brak” i „żadne”, które łącznie stanowią 2 osoby (7%), mogą świadczyć o tym, że dla niektórych uczestników badania proces adaptacji nie wiązał się z żadnymi większymi trudnościami.

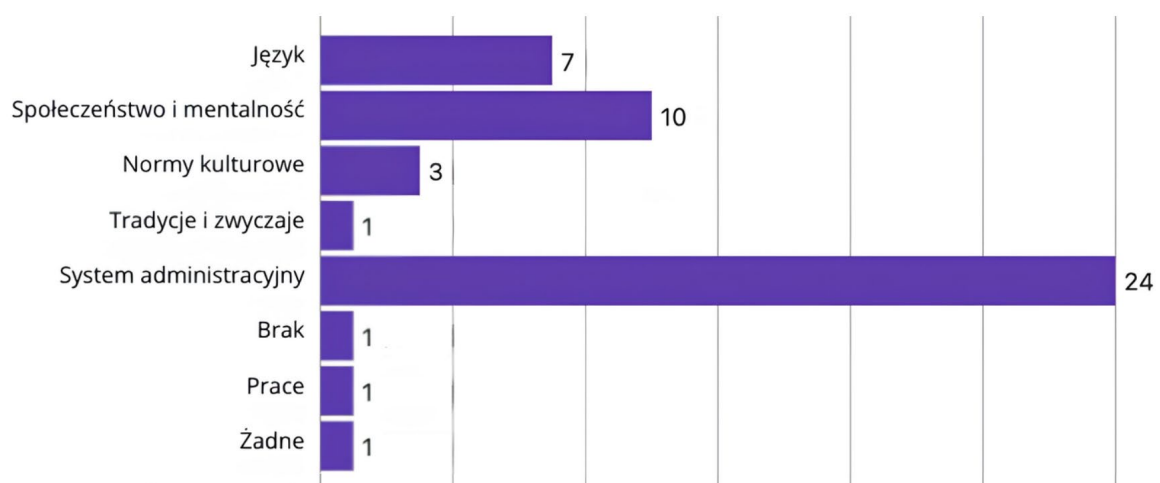


Diagram 5. Najtrudniejsze aspekty życia w Polsce

Źródło: badania własne.

Kluczowym elementem badania było sprawdzenie, jak Ukraińcy czują się, wracając do ojczyzny, czyli zbadanie szoku reintegracyjnego. Dlatego do ankiety zostało wprowadzone pytanie filtrujące, które miało bezpośredni wpływ na możliwość przejścia do drugiej części kwestionariusza. Respondenci byli proszeni o odpowiedź na pytanie: „Czy miał/a Pan/i doświadczenie wyjazdu do kraju rodzinnego podczas

pobytu w Polsce?”. Odpowiedź „tak” umożliwiła kontynuację ankiety, natomiast odpowiedź „nie” kończyła udział respondenta w badaniu. Wyniki przedstawiają się następująco: 22 osoby (73%) respondentów zaznaczyły odpowiedź „tak” i tym samym przeszły do kolejnego etapu ankiety. Z kolei 8 osób (27%) wskazało odpowiedź „nie”, co skutkowało zakończeniem badania na tym etapie.

Odpowiedzi na to pytanie pozwoliły na właściwe ukierunkowanie dalszego badania, eliminując możliwość uzyskania danych nieadekwatnych i umożliwiając skupienie się na osobach, które faktycznie posiadały doświadczenie potencjalnie wiążące się z wystąpieniem zjawiska szoku reintegracyjnego.

Wśród osób, które wyjechały do kraju rodzinnego podczas pobytu w Polsce, 10 osób (46%) zadeklarowało, że czuło się tam „obco”, a 4 osoby (18%) – „trudno powiedzieć”. Wynik ten może świadczyć o tym, że adaptacja do nowego środowiska w Polsce była na tyle skuteczna, iż powrót do

znanych wcześniej realiów mógł wywołać poczucie dystansu, dezorientacji lub nieprzystosowania. To zjawisko jest charakterystyczne dla szoku reintegracyjnego – sytuacji, w której powrót do rodzimej kultury po dłuższym okresie spędzonym za granicą niekoniecznie wiąże się z łatwą readaptacją, a wręcz przeciwnie – może prowadzić do odczucia psychicznego dyskomfortu.

Podsumowując, wyniki tego pytania potwierdzają, iż szok reintegracyjny jest realnym i znaczącym doświadczeniem dla znacznej części migrantów powracających do kraju rodzinnego.

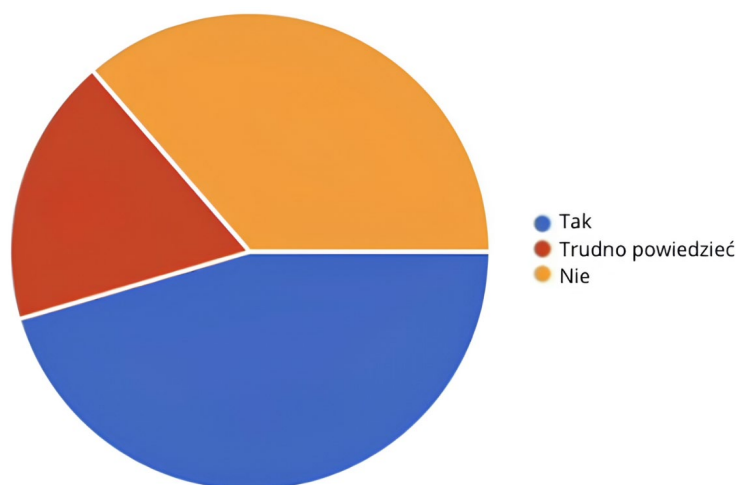


Diagram 6. Poczucie obcości po powrocie do kraju rodzinnego

Źródło: badania własne.

Najczęściej wskazywanymi emocjami, towarzyszącymi migrantom podczas powrotu do kraju rodzinnego były „rozczarowanie” oraz „tęsknota za krajem zamieszkania” – oba warianty uzyskały po 8 osób (36%). Na kolejnym miejscu znalazły się odpowiedzi „zaskoczenie” oraz „szczęście”, które uzyskały po 6 osób (27%). Warto również zwrócić uwagę na odpowiedzi „nic nie odczuwałem/am” (5 osób, 23%) oraz „obojętność” (3 osoby, 14%). Choć początkowo mogą wydawać się odrębne, w sensie interpretacyjnym można rozważyć ich połączenie – obie wskazują na brak wyraźnych emocji wobec powrotu. Po zsumowaniu tych

kategorii uzyskujemy 8 osób (36%) respondentów, którzy wykazali postawę neutralną wobec powrotu do ojczyzny. Taki wynik może sugerować dystans emocjonalny wobec kraju rodzinnego lub też skuteczne przystosowanie się do życia między dwoma miejscami – zarówno w kraju migracji, jak i po powrocie.

Emocje takie jak „dezorientacja” (2 osoby, 9%), „zagubienie” (1 osoba, 5%) oraz „rozpacz” (1 osoba, 5%) wystąpiły rzadziej, jednak ich obecność nie powinna być bagatelizowana. Podsumowując, uzyskane wyniki jednoznacznie potwierdzają tezę, że powrót do ojczyzny po

dłuższym pobycie za granicą nie zawsze wiąże się wyłącznie z pozytywnymi emocjami. Znaczący odsetek badanych deklaruujących rozczarowanie,

tęsknotę czy neutralność emocjonalną wskazuje na istnienie zjawiska szoku reintegracyjnego wśród ukraińskich migrantów. Różnorodność

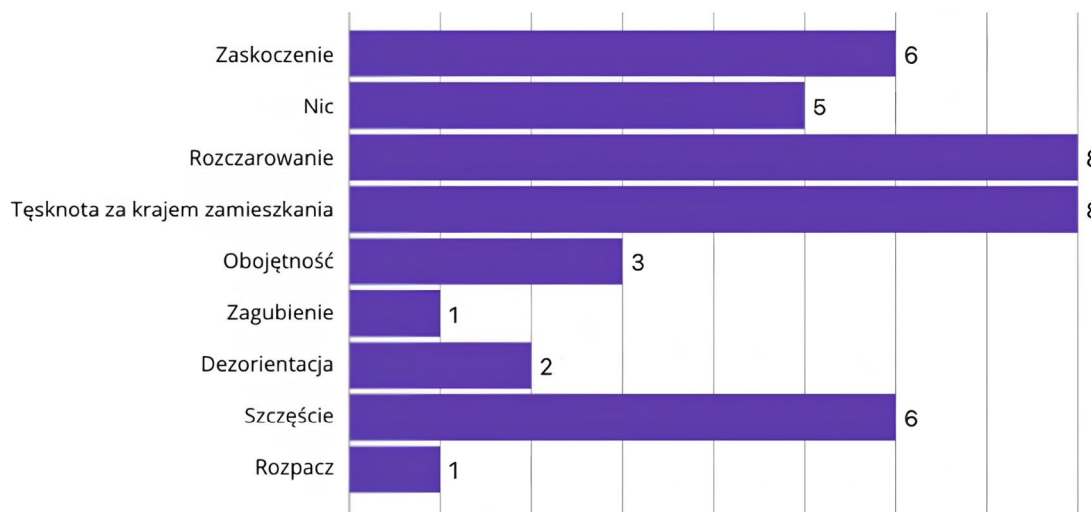


Diagram 7. Emocje po powrocie

Źródło: badania własne.

wskazanych emocji podkreśla indywidualny charakter doświadczeń reintegracyjnych.

Ciekawych wniosków dostarczają odpowiedzi na pytanie o chęć zostania w Polsce na stałe. 13 respondentów (43%) jest zdecydowanych na stały pobyt. Pozostałe 16 osób (53%) „nie jest pewnych”, co świadczy o zawieszeniu tożsamościowym i życiu w stanie ciągłej gotowości do zmiany, co dodatkowo potęguje stres i uniemożliwia pełne przejście do czwartej fazy modelu Oberga (dopasowania).

I tylko 1 osoba (3%) wiedzą na pewno, że nie mają takiego zamiaru. Uzyskane odpowiedzi pokazują, że choć znaczna część migrantów rozważa zwiążanie swojej przyszłości z Polską, to dla wielu osób ich sytuacja życiowa wciąż pozostaje niepewna, co przekłada się na brak jednoznacznych deklaracji.

Wyniki te wskazują na potrzebę dalszego monitorowania sytuacji migrantów oraz analizowania czynników, które wpływają na ich decyzje dotyczące osiedlenia się na stałe.

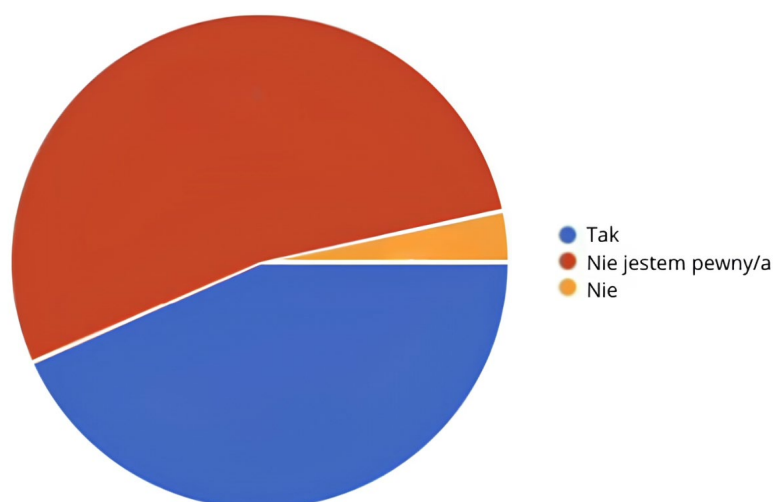


Diagram 8. Chęć zostania w Polsce na stałe

Źródło: badania własne.

## Podsumowanie

Przeprowadzone badania oraz analiza teoretyczna pozwalają na wyciągnięcie kilku kluczowych wniosków dotyczących szoku kulturowego u Ukraińców w Polsce. Bliskość kulturowa nie chroni przed szokiem. Choć bariera wejścia jest niższa niż w przypadku migracji do krajów anglosaskich, to różnice w pragmatyce życia codziennego i administracji są wystarczające, by wywołać silny stres akulturacyjny.

Model Oberga w warunkach wojennych ulega deformacji: migranci uchodźczy często pomijają fazę miodowego miesiąca, wchodząc prosto w fazę kryzysu, co wydłuża proces regeneracji i adaptacji.

Język to nie wszystko. Wysoka znajomość języka polskiego pomaga w funkcjonowaniu, ale nie eliminuje poczucia wyobcowania emocjonalnego. Integracja zachodzi szybciej na poziomie narzędziowym (praca, urząd) niż na poziomie psychologicznym (poczucie przynależności).

Szok reintegracyjny jest realnym zagrożeniem. Zjawisko bycia „obcym u siebie” dotyka większości migrantów odwiedzających Ukrainę. Sugeruje to, że doświadczenie migracji na trwałe zmienia strukturę tożsamości jednostki, czyniąc ją „człowiekiem pogranicza” (Nikitorowicz, 2009).

Migracja, niezależnie od jej przyczyn, jest zawsze procesem złożonym, wielowymiarowym i nacechowanym silnymi emocjami, a szok kulturowy nie jest zjawiskiem marginalnym i pojawia się nawet w przypadkach sąsiadujących narodów.

Ze względu na ograniczoną próbę badawczą, warto w przyszłości rozszerzyć zakres analiz o większą liczbę respondentów, zróżnicowanych pod względem wieku, poziomu wykształcenia czy długości pobytu w Polsce. Cennym uzupełnieniem byłyby również wywiady pogłębione, które umożliwiłyby pełniejsze zrozumienie indywidualnych historii i kontekstów migracyjnych. Warto również przeprowadzić porównawcze badania dotyczące szoku kulturowego i reintegracyjnego wśród migrantów z innych państw, co pozwoliłoby dostrzec podobieństwa i różnice wynikające z odmiennych doświadczeń kulturowych i społecznych.

Niniejszy artykuł stanowi próbę przybliżenia rzeczywistości, z jaką mierzą się ukraińscy migranci w Polsce. W obliczu trwającego konfliktu zbrojnego i dynamicznych przemian społeczno-politycznych, temat ten nie traci na aktualności – przeciwnie, wymaga dalszych, pogłębionych analiz oraz konkretnych działań wspierających procesy integracyjne i reintegracyjne.

## Bibliografia

- Adler, P. S. (1975). The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology, 15*(4), 13–23.
- Banachewycz, J. (b.d.). *Jak rosyjska agresja zmienia obraz Ukraińców w Polsce*. Pobrano 11 maja 2025 z <https://www.ukrinform.pl/rubric-ato/3717353-jak-rosyjska-agresja-zmienia-obraz-ukraincow-w-polsce.html>
- Fundacja Orange. (b.d.). *Wyzwania i trudności w integracji oraz nauce dzieci z Ukrainy w polskiej szkole. Doświadczenia i dobre praktyki*. Pobrano 11 maja 2025 z <https://fundacja.orange.pl/stefa-wiedzy/post/wyzwania-i-trudnosci-w-integracji-oraz-nauce-dzieci-z-ukrainy-w-polskiej-szkole-doswiadczenia-i-dobre-praktyki>
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. Routledge.
- Grzymała-Moszczyńska, H., Nawrocka, J., Kossowska, M., & Walczak, A. (2015). *(Nie)łatwe powroty do domu? Funkcjonowanie dzieci i młodzieży powracających z emigracji*. Fundacja Centrum im. prof. Bronisława Geremka.
- Money.pl. (2024). *Co Ukraińcy myślą o Polakach? Jest zmiana. Eksperci wskazują na przyczyny*. Pobrano 11 maja 2025 z <https://www.money.pl/gospodarka/co-ukraincy-mysla-o-polakach-jest-zmiana-eksperci-wskazuja-na-przyczyny-7103801263049440a.html>
- Nikitorowicz, J. (2009). *Edukacja regionalna i międzykulturowa*. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Oberg, K. (1960). Culture shock and the problem of adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology, 7*, 177–182.
- Portfel Polaka. (b.d.). *Co najbardziej szokuje Ukraińców w Polsce?* Pobrano 11 maja 2025 z <https://portfelpolaka.pl/co-najbardziej-szokuje-ukraincow-w-polsce/>
- PSPS – Polskie Stowarzyszenie Psychologii Społecznej. (2023). *Mowa nienawiści wobec Ukraińców: skutki psychiczne i społeczne*. Pobrano 11 maja 2025 z <https://psps.badania.net/mowa-nienawisci-ukraincy/>