

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ

УДК 314.15:316.6:159.9

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-79-387-397

Дата надходження: 30.08.2025

Дата прийняття до друку: 18.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

УКРАЇНСЬКИЙ КЕЙС: РЕПАТРІАНТИ МІЖ ОЧІКУВАННЯМИ Й РЕАЛЬНІСТЮ ПОВЕРНЕННЯ

Ольга Кочубейник

Д-р психол.н., головний науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин, ІСПП НАПН України, м.Київ, Україна, e-mail: kochubeynyk@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6460-8494>

UKRAINIAN CASE: REPATRIATES BETWEEN EXPECTATIONS AND THE REALITY OF RETURN

Olga Kochubeinyk

Doctor of psychological sciences, chief researcher of the department of psychology of political and legal relations, Institute of Social and Political Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine, e-mail: kochubeynyk@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6460-8494>

Анотація. Статтю присвячено вивченню особливостей дистресу репатріації серед біженців війни, зокрема в умовах повернення до України. Стверджується, що дистрес репатріації відрізняється у «добровільних мігрантів» та біженців: якщо у перших він здебільшого зумовлений невідповідністю між очікуваннями щодо професійної реалізації та бізнес-можливостей і реальною соціально-економічною ситуацією на батьківщині, то у біженців війни джерелом дистресу виступає розрив між емоційно забарвленою надією на відновлення «дому» та реальною ситуацією, позначеною наслідками руйнувань, загрозами безпеці та трансформацією соціальних мереж. Для дослідження було залучено респондентів, які нещодавно повернулися до України, що забезпечило якісний і кількісний матеріал для аналізу. Збір даних здійснювався через відкриті питання, що дозволяли учасникам висловити власні оцінки та переживання. Отримані відповіді систематично кодувалися та об'єднувалися у тематичні категорії, що дало змогу виділити основні прояви дистресу та закономірності його формування. Показано, що дистрес репатріації формується під впливом двох взаємопов'язаних чинників: по-перше, через розрив між очікуваннями та реальною ситуацією після повернення, по-друге, через сприйняття та оцінювання відмінностей між Україною та країною тимчасового перебування. Найпотужніше психологічне навантаження створюють питання безпеки та організації повсякденного життя, бюрократичні та соціальні виклики для вразливих груп, економічні труднощі та високі ціни. Відмінності між країнами увиразнюються через корупцію, слабкість державних інституцій, проблеми побутової та інфраструктурної організації, обмежену підтримку у сфері освіти та соціальних гарантій. Підкреслено, що повернення біженців має стратегічне значення для виживання країни, оскільки репатріанти відновлюють демографічний і трудовий потенціал, а також соціальні та економічні зв'язки. Надання ефективної психологічної, соціальної та економічної підтримки може стимулювати «ланцюгову реакцію» серед інших потенційних репатріантів через соціальне моделювання та інформаційне поширення успішного досвіду інтеграції, підвищуючи їхню готовність і мотивацію до повернення.

Ключові слова: репатріація, біженці війни, реінтеграція, структурні та системні перешкоди, відмінності між очікуваннями й реальністю.

Формули: 0, **рис.:** 0, **табл.:** 0, **бібл.:** 10.

Abstract. The article focuses on the study of repatriation-related distress among war refugees, particularly in the context of returning to Ukraine. It is argued that the nature of repatriation distress differs between «voluntary migrants» and war refugees: for the former, it is primarily driven by discrepancies between expectations regarding professional advancement and business opportunities and the actual socio-economic situation in the home country, whereas for war refugees, distress stems from the gap between emotionally charged hopes of restoring «home» and the reality marked by the consequences of destruction, security threats, and the transformation of social networks. The study involved respondents who had recently returned to Ukraine, providing valuable qualitative and quantitative data for analysis. Data were collected through open-ended questions, allowing participants to express their own evaluations and experiences. The responses were systematically coded and grouped into thematic categories, enabling the identification

of key manifestations of distress and patterns of its formation. The findings indicate that repatriation distress is shaped by two interrelated factors: first, the gap between expectations and the actual post-return situation, and second, the perception and assessment of differences between Ukraine and the country of temporary residence. The most intense psychological burden arises from issues of safety and daily life organization, bureaucratic and social challenges for vulnerable groups, economic difficulties, and high costs. Differences between countries are highlighted by corruption, weak state institutions, challenges in daily and infrastructure organization, and limited support in education and social guarantees. The study emphasizes that refugee return is of strategic importance for the country's survival, as repatriates restore demographic and labor potential, as well as social and economic networks. Providing effective psychological, social, and economic support may stimulate a «chain reaction» among other potential repatriates through social modeling and the dissemination of successful integration experiences, enhancing their readiness and motivation to return.

Keywords: repatriation, war refugees, reintegration, structural and systemic barriers, discrepancies between expectations and reality.

Formulas: 0, **pic.:** 0, **tab.:** 0, **bibl.:** 10.

Постановка проблеми.

Повномасштабна війна, розв'язана Росією проти України у 2022 р., спричинила необхідність виїзду за кордон для значної частини населення з міркувань безпеки, збереження життя та здоров'я, а також для забезпечення безперервності освіти дітей і доступу до медичної допомоги. Для багатьох родин та окремих осіб такий крок став вимушеною стратегією виживання та збереження психологічної стабільності в умовах постійної небезпеки та руйнування інфраструктури. З часом частина з них повертається в Україну – добровільно або під тиском обставин. Проте процес повернення не завжди супроводжується полегшенням або очікуваним відчуттям «дому». Навпаки, багато біженців стикаються з новим джерелом психологічного дистресу, який пов'язаний із реінтеграцією в змінену соціальну, культурну та економічну реальність країни, в якій точиться війна.

Джерела такого дистресу та особливості його переживання у науковій літературі, з одного боку, доволі давно й прискіпливо вивчаються. З іншого – більшість таких досліджень стосуються трудової міграції, студентів за обміном, місіонерів, тобто осіб, які прийняли добровільне й раціонально виважене рішення про тимчасовий переїзд до іншої країни. А отже, ми можемо говорити, що психологічний досвід повернення буде різнитися насамперед різними вихідними обставинами, мотиваційними чинниками, соціальними ролями та психологічними настановами обох груп. По-перше, мотивація та характер виїзду мають

принципово різну природу. Для «добровільних мігрантів» (використаємо цю умовну назву для позначування щойно згаданих груп) мобільність є, як правило, усвідомленим і запланованим кроком, спрямованим на досягнення економічних або професійних цілей. Виїзд у цьому випадку супроводжується підготовкою: укладанням трудових контрактів, пошуком житла, оформленням необхідних документів; натомість біженці війни залишають країну вимушено, часто у терміновому порядку, через безпосередню загрозу життю та здоров'ю, без можливості попереднього планування та з мінімальним обсягом ресурсів. По-друге, відрізняється характер інтеграції у країні, до якої прибуває особа. «Добровільні мігранти» переважно легально залучені до ринку праці та зберігають економічну активність, тоді як біженці війни часто перебувають у ситуації правової невизначеності, обмеженого доступу до працевлаштування та додаткових бар'єрів, зокрема мовних. Ну і, нарешті, психологічне тло перебування за кордоном також має різну емоційну тональність, оскільки для «добровільних мігрантів» воно основним своїм змістом має відчуття контролю над власним життям та поступовою реалізацією поставлених завдань, у той час як у біженців війни домінують переживання втрати дому, соціальних зв'язків, а також посттравматичний досвід, який підсилює невизначеність щодо майбутнього (Blomqvist Mickelsson, 2025).

Відповідно, походження дистресу, пов'язаного з репатріацією, у «добровільних мігрантів» та біженців війни

матиме принципово різну природу. Очевидно, у перших він здебільшого буде зумовлений невідповідністю між наперед спланованими очікуваннями щодо професійної реалізації, використання накопичених за кордоном ресурсів або започаткування бізнесу та реальною соціально-економічною ситуацією на батьківщині, яка може виявитися менш сприятливою, ніж передбачалося, тоді як у других – джерелом дистресу постане розрив між емоційно забарвленою надією на відновлення «дому» та колишнього способу життя і фактичною реальністю, позначеною наслідками руйнувань, збереженням загроз безпеці та втратою або трансформацією соціальних мереж.

Формулювання цілей статті. На основі означеного припущення ми формулюємо мету, а саме: вивчення особливостей дистресу репатріації у біженців війни, зокрема визначення тих сфер, в яких виникають розбіжності між очікуваннями та реальністю після повернення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Хоча термін «дистрес репатріації» досі рідко вживається в психологічній літературі, аналіз досвіду повернення біженців і мігрантів до країн походження пов'язаний із рядом подібних переживань, що отримали відображення у різноманітній термінології. Водночас різноманітність термінів відображає відмінності у дослідницьких акцентах, які автори визначають як ключові для свого предмета вивчення. Найбільш популярним є термін «стрес репатріації» (repatriation stress), що можна тлумачити як загальний, багатогранний термін, який охоплює усі види стресу, пов'язані з процесом повернення додому. У свою чергу, реверсивний культурний шок (reverse culture shock) і шок повторного входження (re-entry shock) є специфічними формами репатріаційного стресу, причому перший акцентує увагу на культурних і емоційних труднощах, спричинених зіткненням із рідною культурою після тривалого перебування за кордоном, а другий – на

невідповідності між очікуваннями та реальним досвідом повторного входження в суспільство (El-Asri, Karfa & Farhane, 2024; Fanari & Segrin, 2023; Gaw, 2000; Martin, 2009; Ozola Cīrule & Martinsone, 2023). Акультураційний стрес при поверненні (acculturative stress upon return) більш фокусується на необхідності повторної адаптації до культурних норм і соціальних правил країни походження, підкреслюючи процеси зміни та пристосування. Він тісно пов'язаний із поняттями стресу реінтеграції (reintegration stress), які описують складнощі соціальної, економічної та культурної інтеграції в рідному суспільстві (Geeraert & Demoulin, 2013). Психологічний дистрес, пов'язаний із репатріацією (psychological distress related to repatriation) – це більш загальний термін, який може охоплювати як культурні, так і емоційні, ідентичнісні та соціальні аспекти дистресу (Sussman, 2001). Нарешті, дистрес повторної міграції (return migration distress) можна розглядати як комплексне явище, що поєднує в собі всі попередні аспекти і акцентує увагу на специфіці стресу, зумовленого саме міграційним поверненням (Ozola-Cīrule & Martinsone, 2025). Варто зазначити, що чітке розрізнення між термінами, які описують ті чи ті вияви стресу у процесі повернення біженців (наприклад, repatriation stress, reverse culture shock, acculturative stress upon return тощо), встановити складно або навіть неможливо, оскільки ці поняття часто перекриваються за змістом і описують взаємопов'язані явища різних аспектів однієї і тієї ж складної реальності адаптації. До того ж межі між культурними, емоційними, ідентичнісними та соціальними викликами, які вони позначають, є умовними та часто змінюються залежно від контексту дослідження, цільової групи та методології. Отже, замість суворого розмежування, доцільніше розглядати ці терміни як різні ракурси одного феномену – стресового досвіду, що супроводжує репатріацію, з яким стикаються біженці у процесі повернення і повторної інтеграції. І попри

різноманітність термінів, що використовуються для опису психологічних викликів у процесі повернення, усі вони, на наш погляд, мають спільний зміст і фокусуються на переживанні психологічного стресу, пов'язаного зі значними змінами в житті та середовищі особи. Головним спільним знаменником є невідповідність між очікуваннями щодо повернення та реальністю самого повернення. У центрі цих концептів – досвід втрати звичного середовища, почуття невідповідності очікувань і реальності, а також переживання ідентифікаційної нестабільності через розрив між минулим і теперішнім «я». Вони описують стан, у якому людина зіштовхується з необхідністю реадaptуватися, перебудувати свої соціальні ролі, відновити зв'язки з родиною й суспільством, а також переосмислити власну ідентичність у нових або змінених умовах. Також усі ці терміни підкреслюють мультифакторний характер стресу: він поєднує культурні (акультураційні), соціальні, економічні, емоційні та психологічні складові, які взаємодіють і можуть посилювати один одного.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні використовувалася вибірка доступних випадків, і, як свідчить назва, її особливістю є те, що дослідник обирає для дослідження тих учасників або випадки, які є найбільш доступними, легкодоступними чи зручними для збору даних. Основними аргументами на користь використання такого типу вибірки є час, ресурси, легкість доступу до респондентів. Зрозуміло, вибірка доступних випадків не є репрезентативною для всієї генеральної сукупності, через що її результати не можна безпосередньо узагальнювати на ширшу популяцію. Такий метод підвищує ризик систематичних помилок і спотворень через нерівномірне представлення різних груп. Однак у дослідницькій практиці, зокрема при вивченні досвіду репатріації біженців війни, така вибірка є майже основною,

позаяк множина практичних ускладнень не дають можливості формувати інші типи вибірових сукупностей. Тому, незважаючи на істотні обмеження вибірки доступних випадків, її застосування в дослідженні психологічного дистресу репатріації виявляється виправданим і обґрунтованим. Перш за все тому, що ця категорія респондентів є досить специфічною і вразливою групою, що ускладнює доступ до репрезентативних вибірок через соціально-політичний контекст, емоційну вразливість, а також логістичні та етичні обмеження.

Вибірка доступних випадків дала можливість нам оперативно та етично залучити учасників, які нещодавно повернулися до України, що забезпечує цінний якісний та кількісний матеріал для аналізу. А наш акцент на вивченні індивідуальних особливостей переживання дистресу в реальних умовах є особливо важливим з огляду на недостатню вивченість проблеми. Іншими словами, вибірка доступних випадків є практичним компромісом між науковою строгістю та реаліями дослідження в складних соціальних умовах. Звісно, результати такого дослідження потребують обережної інтерпретації і не можуть повністю репрезентувати всі аспекти досвіду українських біженців, однак вони слугуватимуть фундаментом для подальших, більш масштабних та репрезентативних досліджень.

До складу вибірки увійшли лише жінки (з очевидних причин), які повернулися в країну протягом січня-квітня 2025 р., а саме опитування проводилося в червні 2025 р. Такий інтервал було обрано для того, щоб дати учасницям час для первинної адаптації після повернення та забезпечити більш точну оцінку психологічного дистресу, пов'язаного саме з процесом репатріації, а не з негайними стресовими реакціями, що виникають у перші дні або тижні після повернення. Три місяці, на наш погляд, дали змогу виявити стабільніші прояви дистресу, а не тимчасові емоційні коливання, пов'язані з гострим

шоком або фізіологічними адаптаційними процесами. Крім того, такий методичний прийом дав можливість дійсно вивчати зв'язок між реальними умовами життя після повернення та психологічними проявами дистресу, оскільки за цей час повернені учасниці мали змогу оцінити, наскільки фактична ситуація відповідає їхнім очікуванням і планам. Тобто завдяки такому інтервалу отримані дані відображають більш реалістичний і релевантний досвід адаптації, що підвищує валідність висновків дослідження.

Загальна чисельність вибіркової сукупності увійшло 58 осіб, з них віком 18-25 р. – 6 осіб, 9,5%; 26-45 р. – 29 осіб, 46%; старше 46 років – 28 особи, 44%. Всі вони не мали проблем із житлом (житло збережене). Крім того, 52 особи, 82,5% або повернулися на колишнє місце роботи, або знайшли нове на момент опитування, 11 осіб, 17,5% перебували у стані пошуку стабільної роботи. Країна, з якої повернулися біженці, та регіон України, куди вони повернулися, нами не контролювалися, оскільки включення цих змінних суттєво перевантажило б анкетну частину при відносно невеликій інформативності. (Очевидно, що масового повернення до територій, наближених до зон бойових дій, не відбувається, тому фіксація регіональної специфіки не була значущою для завдань дослідження.)

Методи отримання та обробки емпіричних даних. Для збору емпіричних даних у дослідженні використовувалися відкриті питання, що дозволяли учасницям висловити власні переживання, оцінки та враження від процесу репатріації. Надалі отримані відповіді були систематично проаналізовані шляхом кодування та поділу на тематичні категорії, що дало змогу виокремити основні прояви дистресу репатріації та закономірності його прояву серед поверненців. Такий підхід належить до якісного контент-аналізу з індуктивною категоризацією, коли структуру даних формують на основі безпосереднього аналізу відповідей респондентів, а не заздалегідь визначених критеріїв. Цей

метод дає можливість зберегти індивідуальні нюанси досвіду кожної учасниці, одночасно виділяючи типові моделі переживання стресу, що забезпечує більш глибоке розуміння психологічних процесів, пов'язаних із репатріацією. Отримані категорії надалі стали основою для подальшого кількісного та якісного аналізу досліджуваного феномену.

Дані збиралися за допомогою онлайн-опитування через Google Forms, що забезпечувало можливість безпечного та оперативного збору інформації в умовах воєнного конфлікту. Використання онлайн-платформи дозволило охопити респонденток із різних регіонів країни, мінімізувати ризики для фізичної безпеки та знизити психологічне навантаження, пов'язане з особистими зустрічами. Така форма була зручною для учасниць, які могли відповідати у комфортних для себе умовах та у зручний час, що підвищує якість і достовірність отриманих даних. Цей формат також гарантував абсолютну анонімність учасниць, що сприяло більш щирим і детальним відповідям, оскільки респондентки відчували безпеку під час висловлення власних переживань. У якісних дослідженнях відкриті та щирі відповіді є ключовим чинником надійності та валідності даних, оскільки вони дозволяють відтворити справжній досвід досліджуваних і глибше зрозуміти психологічні процеси, пов'язані з репатріацією.

Респонденткам пропонувалося надати вільну відповідь на два питання: «1. Напевне, у Вас були певні очікування перед поверненням в Україну. Які невинуватені очікування виявилися найбільш болючими та неприємними?», «2. Країна, яка надала Вам захист, напевне має свої особливості. Напишіть, будь ласка, які саме особливості життя в Україні найбільше контрастують з життям за кордоном?». Обидва питання спрямовані на виявлення основних джерел психологічного дистресу, пов'язаного з процесом репатріації, через контраст між очікуваннями та реальним досвідом

повернення. Перше питання дозволяло зафіксувати емоційно значущі розриви між сподіваннями та фактичним досвідом, які є ключовим чинником психологічного дистресу після репатріації. Розбіжності між очікуваннями та дійсністю можуть спричиняти фрустрацію, розчарування, тривогу або відчуття втрати контролю, що безпосередньо відображає рівень стресу поверненців. Друге питання давало змогу виявити конкретні аспекти реінтеграції, що спричиняють труднощі, наприклад соціокультурні, економічні чи побутові контрасти. Адже відмінності між життям за кордоном і умовами в Україні також є джерелом стресу та дискомфорту, особливо коли повернені очікували певної стабільності або комфорту. Сукупно ці два питання уможливили виявлення психологічних та соціальних тригерів дистресу, пов'язаного з розривом між очікуваннями та реальною ситуацією після повернення.

Для аналізу відкритих відповідей учасниць було застосовано, як уже зазначалося, індуктивний контент-аналіз із тематичною категоризацією. Спочатку всі відповіді, зібрані через Google Forms, були прочитані, було виявлено ключові смисли та повторювані теми. Кожен фрагмент, що містив опис конкретного переживання чи ситуації, отримував код, який відображав його основний зміст. Наприклад, згадки про повітряні тривоги, складнощі пересування під обстрілами або страх війни кодувалися як елементи категорії «Безпека, війна, повсякденне життя в умовах війни». Далі коди об'єднувалися у ширші категорії, що дозволяло систематизувати ключові джерела дистресу та проблеми поверненців. У фінальному етапі категоризації здійснювалася перевірка узгодженості кодів та категорій, що дозволяло уникнути дублювання та надмірної деталізації. Отримані категорії, на наш погляд, відображають основні джерела дистресу репатріації, пов'язаного з розривом між очікуваннями та реальною ситуацією після повернення, і стали

основою для подальшого аналізу та формулювання висновків.

Інтерпретація категорій та кодів. Аналіз відкритих відповідей учасниць (63 відповіді загалом) дав можливість виокремити виділити вісім основних категорій, що відображають ключові джерела дистресу після повернення в Україну. Кожна категорія включає декілька кодів, які конкретизують специфічні фактори стресу та труднощів адаптації. У дужках вказано накопичений відсоток відповідей, що увійшли в категорію.

1. Безпека, повсякденне життя в умовах війни (19,5%) відображає психологічний тиск, пов'язаний із постійною загрозою для життя, а також фізичні та логістичні труднощі повсякденного існування. Коди включають: психологічний тиск і тривогу, фізичні та логістичні складнощі, втрату відчуття безпеки навіть вдома та відсутність адаптації до нових умов. Відповіді показують, що навіть у рідних домівках люди відчують постійну напругу, що особливо впливає на сім'ї з дітьми.

2. Соціальна агресія, зміни у спілкуванні, міжлюдські відносини (6,3%) ілюструє загострення міжособистісних конфліктів, втрату довіри до близьких і суспільства, відсутність домашнього комфорту і розвінчання ілюзій про єдність народу. Коди: зростання агресивності та нетерпимості, розчарування в близьких, відсутність домашнього тепла, розвінчання ілюзій. Результати демонструють, що повернення не завжди відновлює соціальну стабільність і підтримку.

3. «Державна система, корупція, бюрократія» (19,0%) підкреслює системні проблеми, які ускладнюють адаптацію та породжують відчуття безсилля. Коди включають: відсутність ефективного управління, пострадянську культуру і токсичну атмосферу, критику «урапатріотизму», високу роль волонтерів та відсутність реальних змін і реформ. Поверненці стикаються з нереформованою

бюрократією і потребою компенсувати її недоліки власними ресурсами.

4. «Бюрократичні та соціальні виклики для вразливих груп» (14,3%) відображає специфічні проблеми для дітей з інвалідністю, ВПО та інших уразливих груп. Коди: проблеми з доступом до послуг, стигматизація і дискримінація, недостатня державна підтримка, відсутність системного підходу у громадських організаціях, втрата житла та матеріальних ресурсів. Результати показують, що вразливі категорії відчують посилений психологічний і соціальний тиск.

5. «Особисті очікування та сімейні стосунки» (7,5%) ілюструє розрив між очікуваннями та реальністю щодо повернення, сімейних та професійних аспектів життя. Коди: реалізація очікувань змішана, відновлення сімейних стосунків, професійні надії часто не виправдовуються, відсутність ілюзій і реалістичний підхід, позитивне ставлення до Батьківщини. Відповіді свідчать про емоційну адаптацію і баланс між розчаруванням та прихильністю до рідної країни.

6. «Економічні труднощі та високі ціни» (11,1 %) включає фінансові та побутові фактори стресу. Коди: високі ціни на товари і послуги, відсутність гідної оплати праці, проблеми з житлом, порівняння із зарубіжним досвідом. Поверненці відчують економічний тиск і обмеженість ресурсів, що ускладнює стабілізацію побуту.

7. «Очікування від західної підтримки та міжнародної спільноти» (7,9%) відображає розчарування у зовнішній допомозі та соціальній мобілізації. Коди: розчарування у заході, відсутність єдності в суспільстві, толерантність до негативних проявів, зменшення волонтерської активності, розчарування у дружній підтримці. Відповіді демонструють, що очікування зовнішньої підтримки часто не збігаються з реальністю.

8. «Особисті ресурси, нетворкінг, соціальна активність» (7,9%) підкреслює роль індивідуальних ресурсів і соціальної

активності у процесі адаптації. Коди: використання соціальних мереж і онлайн-платформ, українська діаспора як потенціал для змін, втрата ресурсів при виїзді, зосередження на захисті вразливих. Результати свідчать, що особисті та колективні ресурси допомагають компенсувати труднощі та сприяють адаптації.

Аналіз отриманих результатів показує, що повернення до рідних домівок не сприймається як автоматичне відновлення безпеки та стабільності, а переживається як складний і багатошаровий процес адаптації. Найбільш поширеним джерелом стресу є безпека та повсякденне життя в умовах війни, що насправді було доволі очікуваним результатом, позаяк відображає переживання фізичної загрози, психологічний тиск і фізичні труднощі навіть у знайомому середовищі. Ми також відзначаємо, що значну частину стресових факторів для поверненців формують системні та бюрократичні перешкоди. Проблеми державної системи, корупції та неефективного управління ускладнюють адаптацію і породжують відчуття безсилля, змушуючи репатріантів компенсувати недоліки системи власними ресурсами. Для вразливих груп ці труднощі посилюються через обмежений доступ до послуг та недостатню державну підтримку, що створює додатковий психологічний і соціальний тиск. Іншими словами, виразним постає той факт, що бюрократичні та соціальні бар'єри, гальмуючи процес реінтеграції, значно посилюють навантаження на психіку та соціальні ресурси репатріантів. Економічні труднощі та високі ціни створюють відчуття обмеженості ресурсів і ускладнюють стабілізацію побуту, а розчарування у міжнародній підтримці підкреслює невідповідність очікувань і реальності, що додатково навантажує психіку поверненців. Невелику, але помітну частку респондентів турбують соціальні конфлікти та зміни міжособистісних відносин, складнощі у

сімейних стосунках та невідповідність очікувань реальним умовам, а також необхідність активно використовувати власні ресурси і соціальні зв'язки для адаптації. Отже, процес повернення сприймається не як фізичне повернення на батьківщину, а як надзвичайно складний психологічний і соціальний досвід, що пов'язаний із постійним стресом, необхідністю долати системні та економічні бар'єри, а також значним навантаженням на внутрішні ресурси і здатність до емоційної регуляції.

Аналіз відповідей на запитання «Країна, яка надала Вам захист, напевне має свої особливості. Напишіть, будь ласка, які саме особливості життя в Україні найбільше контрастують з життям за кордоном?» дав змогу виокремити основні категорії, що відображають сфери, у яких респонденти помічають найбільші відмінності між українськими реаліями та досвідом життя за кордоном. Кожна категорія – так само як і при кодування відповідей на перше питання – об'єднує низку кодів, які деталізують конкретні аспекти порівняння. У дужках наведено частку відповідей, що увійшли до кожної категорії.

1. Корупція, безкарність, слабкість державних інституцій (35,9%) відображає низьку ефективність та неспроможність державних структур забезпечувати виконання законів, захист прав громадян і стабільне функціонування системи управління. Ключові коди: поширеність корупції та безкарності, відсутність інституту репутації, неможливість покладатися на державні інституції, бюрократичні бар'єри, відсутність державної стратегії підтримки громадян (зокрема у сфері працевлаштування). Відповіді респондентів демонструють глибоку недовіру до держави та відчуття, що значні досягнення можливі лише всупереч, а не завдяки існуючій системі.

2. Соціальні та культурні відмінності (поведінка людей, соціальні норми) (14,7%) показує розбіжності у міжособистісній комунікації, суспільних нормах та культурних цінностях між Україною та

країнами перебування. Ключові коди: відвертість чи непрямість у спілкуванні, рівень соціальної активності, емоційний тон суспільства, ставлення до роботи та відпочинку, толерантність до відмінностей, відчуття інтеграції чи відчуження. Відповіді свідчать, що українці часто цінують прямотинність, активність і здатність до взаємодопомоги, тоді як за кордоном відзначають більш розмірений ритм життя, вищу соціальну толерантність, але й певну закритість до чужинців.

3. Життя та побут (транспорт, логістика, доступність послуг, інфраструктура) (22,4%) вказує на практичні аспекти повсякденного життя, що впливають на комфорт та швидкість вирішення побутових і адміністративних питань. Ключові коди: організація транспорту, якість доріг та міської інфраструктури, рівень діджиталізації, бюрократичні процедури, цінова доступність товарів і сервісів. Респонденти зазначають, що за кордоном краще налагоджені транспортні системи, планування міського простору та соціальні сервіси, хоча іноді в Україні певні процеси відбуваються швидше й менш формалізовано.

4. Освіта, виховання, соціальні гарантії (9,6 %) висвітлює відмінності у системі освіти, підходах до виховання та державній підтримці сімей. Ключові коди: фінансова допомога на дітей, інклюзивність освіти, фізичне виховання, безпека та соціальна поведінка, повага до сімей з дітьми. Відповіді вказують, що за кордоном більше уваги приділяється системній підтримці дітей та молоді, а також формуванню навичок безпечної й відповідальної поведінки, тоді як в Україні така підтримка часто є обмеженою або носить формальний характер.

5. Екологія та організація міського простору (9,6%) відображає відмінності у ставленні до довкілля, якості громадських просторів та культури взаємодії в міському середовищі. Ключові коди: стан екології, поводження з тваринами, сортування відходів, якість дорожньої інфраструктури,

безпека пішоходів, культура водіння. За кордоном, за свідченнями респондентів, більш розвинені системи екологічної відповідальності та організації дорожнього руху, а також рідше трапляються прояви агресії у публічному просторі.

6. Позитивні аспекти України (7,7%) відображає елементи життя, які респонденти вважають перевагами у порівнянні з країнами перебування. Ключові коди: доступність і швидкість медичних послуг, стиль викладання, емпатійність, працьовитість і надійність людей. Попри критику багатьох сфер, учасники дослідження високо оцінюють людські якості співвітчизників та деякі ефективні елементи системи, зокрема в освіті та охороні здоров'я.

Можна зробити висновок, що контрасти сприймання, пов'язані з корупцією, безкарністю, враженням про низьку ефективність державних структур чинять найбільший вплив на переживання дистресу. (Принагідно зазначимо, що цей результат нами сприймався як цілком очікуваний). Соціальні та культурні відмінності проявляються у міжособистісній комунікації, суспільних нормах та культурних цінностях між Україною та країнами перебування. Респонденти відзначають різницю у відкритості та соціальній активності, емоційному тоні суспільства, ставленні до роботи та відпочинку, толерантності до відмінностей, що впливає на відчуття інтеграції чи відчуження. Практичні аспекти життя та побуту, включно з транспортом, логістикою, доступністю послуг, інфраструктурою, істотно впливають на комфорт та швидкість вирішення побутових і адміністративних питань. Респонденти зазначають, що за кордоном транспортні системи та соціальні сервіси організовані краще. (Слід зазначити, що така категорія також була доволі очікуваною, хоча дещо несподіваною виявилася її висока частотна наповненість). Відмінності у сфері освіти, виховання та соціальних гарантій демонструють обмеженість системної

підтримки дітей та молоді в Україні порівняно із зарубіжними країнами. Респонденти вказують на необхідність більшої уваги до інклюзивності освіти, фінансової допомоги, формування навичок безпечної поведінки та підтримки сімей з дітьми. Екологія та організація міського простору відображає якість громадських просторів і культуру взаємодії в міському середовищі. За кордоном, за словами респондентів, більш розвинені системи екологічної відповідальності та організації дорожнього руху, а також рідше трапляються прояви агресії у публічному просторі.

Окремо слід озвучити останню категорію. Так, позитивні аспекти життя в Україні включають людські якості співвітчизників, доступність і швидкість медичних послуг, надійність людей. Попри численні проблеми, респонденти визнають наявність певних ефективних елементів системи та цінують соціальні ресурси всередині країни. Отже, основним джерелом дистресу репатріантів, що лежить у площині відмінностей між Україною та західними країнами, виявляються проблеми корупції та організація повсякденності. Водночас позитивні аспекти життя в Україні – людські якості співвітчизників, доступність медичних послуг і надійність людей – пом'якшують частину навантаження та сприяють адаптації.

Висновки. Результати свідчать, що дистрес репатріантів дійсно можна розглядати як такий, що формується під впливом двох взаємопов'язаних джерел: по-перше, через розрив між очікуваннями та реальністю після повернення, і по-друге, через «контрасти» між Україною та країнами перебування. У першому випадку, найсильніше психологічне навантаження створюють питання безпеки та організації повсякденного життя, адже війна залишає постійне відчуття загрози, порушує ритм звичного життя та потребує мобілізації внутрішніх ресурсів. Додатково, бюрократичні та соціальні виклики для вразливих груп, економічні труднощі та

високі ціни підсилюють відчуття фрустрації і безсилля. Можемо додати, що дистрес посилюється через сприймання відмінностей між Україною та країнами перебування: найсильніше впливають корупція та слабкість державних інституцій, які відчутно контрастують із більш ефективними системами управління за кордоном, а також побутові та інфраструктурні труднощі, обмежена підтримка у сфері освіти, соціальні гарантії та організація міського простору. Водночас, навіть за наявності негативних контрастів, позитивні аспекти життя в Україні частково пом'якшують стрес та сприяють адаптації.

Зазначимо, що в професійних психологічних колах – з огляду на важливість процесу повернення біженців – доволі часто йде мова про необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які допомагатимуть репатріантам справлятися з дистресом, відновлювати емоційну стабільність та ефективно адаптуватися до умов на батьківщині. Але слід враховувати, що «коефіцієнт корисної дії» таких програм навряд чи може бути високим, адже дистрес репатріації формується переважно під впливом чинників, які не залежать від суб'єктивного сприйняття чи особистих очікувань, а мають об'єктивний характер. До таких факторів належать низька ефективність державних структур, бюрократія, обмежена соціальна та освітня підтримка, складнощі у повсякденній організації життя та доступності життєвих ресурсів. У комплексі вони створюють тривалу напругу, яку неможливо, на наш погляд, повністю усунути лише психологічними інтервенціями, хоча спеціалізовані програми, звісно, можуть пом'якшувати емоційний тиск і сприяти адаптації репатріантів.

Пом'якшення дистресу репатріантів можливе лише через комплексний підхід, що поєднує державні, соціальні та індивідуальні ресурси. Але, оскільки війна триватиме це невизначений час, усунення найпотужнішого джерела дистресу

репатріантів – бюрократичних бар'єрів та низької ефективності державних структур і відсутність соціальних гарантій – залишається «відкритим питанням». Адже в умовах воєнного конфлікту державні інституції мають обмежені можливості для проведення системних реформ, забезпечення прозорості процедур та стабільного функціонування соціальних сервісів. Слід також враховувати, що ці труднощі посилюються «довоєнним» спадком, що суттєво загострює проблему та ускладнює подолання цих структурних бар'єрів.

На рівні громади та локальних ініціатив можна очікувати вищих результатів від програм допомоги, оскільки громади безпосередньо взаємодіють із репатріантами, враховують їхні конкретні потреби та контекст повсякденного життя. Це сприятиме оперативному реагуванню на труднощі, тобто надавати персоналізовану підтримку та створювати середовище довіри і взаємопомочі. Крім того, такі ініціативи сприяють відновленню соціальних зв'язків, зміцненню почуття належності до спільноти та зменшенню емоційного навантаження, що є важливим чинником пом'якшення дистресу репатріації.

Індивідуально репатріанти можуть використовувати власні ресурси, такі як соціальні мережі, нетворкінг, участь у громадських ініціативах та розвиток навичок емоційної регуляції, щоб адаптуватися до нових умов і відновити відчуття контролю над повсякденним життям.

Повернення біженців в Україну є однією з основ її виживання, оскільки репатріанти не лише відновлюють демографічний та трудовий потенціал країни, а й відтворюють соціальні та економічні зв'язки на місцях. У тих випадках, коли біженцям надаватимуть ефективну підтримку – психологічну, соціальну та економічну – можна очікувати «ланцюгової реакції» серед інших репатріантів. Механізм цього ефекту діятиме через соціальне моделювання та

інформаційне поширення: досвід успішної реінтеграції перших повернених служитиме сигналом безпеки та

можливостей для тих, хто ще розглядає варіант повернення, підвищуючи їхню готовність і мотивацію до репатріації.

Література:

1. Blomqvist Mickelsson, T. (2025). Ukrainian refugees' differentiated treatment: A critical and systematic review. *Global Networks*, 25(1), Article e12502. <https://doi.org/10.1111/glob.12502>
2. El-Asri, Samira, Karfa, El, & Farhane, Hamza. (2024). Dealing with Reverse Culture Shock after Cultural Exchange: Contributing Factors and Coping Strategies. *Journal of Psychology and Behavior Studies*. 4. 51–56. 10.32996/jpbs.2024.4.1.6.
3. Fanari, A., & Segrin, C. (2023). Reentry Shock and the Role of Communication in Psychological Health: A Study of Abrupt Reentry During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Intercultural Communication Research*, 52(5), 493–512. <https://doi.org/10.1080/17475759.2023.2239819>
4. Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. *International Journal of Intercultural Relations*, 24(1), 83–104. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00024-3](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00024-3)
5. Geeraert, N., & Demoulin, S. (2013). Acculturative stress or resilience? A longitudinal multilevel analysis of sojourners' stress and self-esteem. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1241–1262. <https://doi.org/10.1177/0022022113478656>
6. Liem, A., Renzaho, A. M. N., Hannam, K., Lam, A. I. F., & Hall, B. J. (2021). Acculturative stress and coping among migrant workers: A global mixed-methods systematic review. *Applied psychology. Health and well-being*, 13(3), 491–517. <https://doi.org/10.1111/aphw.12271>
7. Martin, J. (2009). Patterns of communication in three types of reentry relationships: An exploratory study. *Western Journal of Speech Communication*. 50. 10.1080/10570318609374224.
8. Ozola Cīrule, I., & Martinsone, B. (2023). *The Relationship among Re-Entry Shock, Coping Modes, and Psychological Re-Adjustment of Adult Latvian Return Migrants*. 19-38. 10.22364/htqe.2023.02.
9. Ozola-Cīrule, I., & Martinsone, B. (2025). Identification of stress factors in returning migrants in Latvia. *Frontiers in psychology*, 15, 1515406. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1515406>
10. Sussman, N. M. (2001). Repatriation transitions: Psychological preparedness, cultural identity, and attributions among American managers. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(2), 109–123. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(00\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(00)00046-8)