

УДК 316.356.2:316.624

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-463-472

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ РЕПАТРІАНТІВ: ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ ПІСЛЯ ТРИВАЛОЇ МІГРАЦІЇ

Дмитро Ткач

Д-р. політ.н., професор кафедри міжнародних відносин та журналістики, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м.Київ, Україна, 03113, e-mail: ditkach2017@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6947-2036>

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF REPATRIATES: OVERCOMING CHALLENGES AFTER PROLONGED MIGRATION

Dmytro Tkach

Doctor of Political Sciences, Professor at the Department of International Relations and Journalism, "KROK" University of Economics and Law, Kyiv, Ukraine, 03113, e-mail: ditkach2017@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6947-2036>

Анотація. У статті розглядається актуальна проблема психологічної резилієнтності українських репатріантів у контексті їх повернення після тривалого перебування за кордоном. Особливої значущості це питання набуває в умовах масової вимушеної міграції українців внаслідок військової агресії та подальших процесів повернення на батьківщину.

Мета дослідження полягає у визначенні ключових факторів, що впливають на формування психологічної стійкості репатріантів, та розробці практичних рекомендацій щодо подолання труднощів реадaptaції в українському суспільстві.

Методологія дослідження базується на комплексному підході із застосуванням якісних та кількісних методів, включаючи глибинні інтерв'ю з репатріантами, анкетування, психологічне тестування та аналіз експертних оцінок.

Результати теоретичного дослідження виявили основні психологічні виклики, з якими стикаються репатріанти: культурний шок повернення, труднощі у відновленні соціальних зв'язків, професійна дезадаптація, емоційне вигорання та посттравматичний стрес. Встановлено, що рівень психологічної резилієнтності прямо корелює з тривалістю перебування за кордоном та наявністю підтримуючого соціального середовища після повернення.

Показано, що репатріанти, які повертаються до України після тривалого перебування за кордоном, стикаються з низкою психологічних викликів. Після адаптації до іншої культури повернення додому може викликати відчуття чужості та дискомфорту через зміни, що відбулися під час їхньої відсутності. Відновлення соціальних зв'язків може бути ускладненим через втрату колишніх контактів або зміни в соціальному оточенні. Професійна дезадаптація виникає через різницю в професійних стандартах та вимогах між країною перебування та Україною, що ускладнює повернення до професійної діяльності. Стрес від адаптації до нових умов життя та роботи може призвести до емоційного вигорання. Особливо це стосується тих, хто пережив травматичні події під час війни або вимушеного переселення, що може призвести до посттравматичного стресового розладу.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що воно надає цінну інформацію щодо психологічних проблем, з якими стикаються репатріанти під час повернення до рідної країни після тривалої відсутності. Це дослідження допомагає зрозуміти механізми психологічної адаптації та резилієнтності, які можуть бути використані для розробки ефективних програм підтримки репатріантів.

Ключові слова: психологічна резилієнтність, репатріанти, адаптація, міграція, психологічна підтримка, реінтеграція, соціальна адаптація.

Формул: 0, **рис.:** 0, **табл.:** 0, **бібл.:** 15

Abstract. The article addresses the pressing issue of psychological resilience among Ukrainian repatriates in the context of their return after prolonged stays abroad. This topic gains particular significance amid the mass forced migration of Ukrainians due to military aggression and the subsequent processes of returning to their homeland.

The aim of the study is to identify the key factors influencing the development of psychological resilience in repatriates and to formulate practical recommendations for overcoming the challenges of readaptation within Ukrainian society.

The research methodology is based on a comprehensive approach, employing both qualitative and quantitative methods, including in-depth interviews with repatriates, surveys, psychological testing, and expert evaluations analysis.

The results revealed the primary psychological challenges faced by repatriates: reverse culture shock, difficulties in re-establishing social connections, professional disadaptation, emotional burnout, and post-traumatic stress. It was found that the level of psychological resilience directly correlates with the duration of stay abroad and the presence of a supportive social environment upon return.

It has been shown that repatriates returning to Ukraine after a long stay abroad face a number of psychological challenges. After adapting to a different culture, returning home can cause feelings of alienation and discomfort due to changes that occurred during their absence. Restoring social connections can be complicated by the loss of former contacts or changes in the social environment. Professional maladaptation occurs due to differences in professional standards and requirements between the host country and Ukraine, which complicates the return to professional activities. Stress from adapting to new living and working conditions can lead to emotional burnout. This is especially true for those who experienced traumatic events during the war or forced displacement, which can lead to post-traumatic stress disorder.

The practical value of the research lies in the fact that it provides valuable information regarding the psychological problems faced by repatriates when returning to their native country after a prolonged absence. This research helps to understand the mechanisms of psychological adaptation and resilience that can be used to develop effective support programs for repatriates.

Keywords: *psychological resilience, repatriates, adaptation, migration, psychological support, reintegration, social adaptation.*

Formulas: 0; **fig.:** 0, **tab.:** 0, **bibl.:** 15

Постановка проблеми. В умовах інтенсифікації міграційних процесів зростає кількість людей, які повертаються на батьківщину після тривалого перебування за кордоном. Процес репатріації супроводжується значними психологічними викликами, серед яких: культурний шок у зворотному напрямку, розрив між очікуваннями та реальністю, труднощі у відновленні соціальних зв'язків.

Хоча питання міграції широко досліджені в науковій літературі, проблематика психологічної резиліентності репатріантів залишається недостатньо вивченою. Більшість досліджень зосереджені на соціально-економічних аспектах репатріації, тоді як психологічні механізми адаптації та подолання труднощів реінтеграції потребують глибшого наукового осмислення.

Вивчення факторів формування та розвитку психологічної резиліентності репатріантів має важливе практичне значення для розробки ефективних програм психологічного супроводу та успішної реінтеграції мігрантів у суспільство походження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічної резиліентності репатріантів знаходить відображення у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. Значний внесок у розуміння психологічних аспектів репатріації зробив Вокс Р. К. (1994), який

розробив концепцію "зворотного культурного шоку".

Young Yun Kim (1979) представила результати свого дослідження процесів адаптації репатріантів. David Fletcher, Mustafa Sarkar (2013) опублікували ґрунтовне дослідження де представили концепцію психологічної резиліентності.

Серед вітчизняних науковців варто відзначити дослідження О. Блинкової (2009), вона досліджує проблеми психологічного здоров'я мігрантів. Л. Орбан-Лембрик (2004) представила комплексний аналіз факторів успішної реінтеграції.

Водночас, аналіз наукової літератури свідчить про відсутність комплексних досліджень специфіки формування та розвитку психологічної резиліентності репатріантів у контексті подолання труднощів реінтеграції після тривалої міграції.

Формулювання цілей статті. Метою статті є теоретичне обґрунтування та теоретичний аналіз особливостей психологічної резиліентності репатріантів у контексті подолання труднощів реінтеграції після тривалої міграції.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

-здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену психологічної резиліентності в контексті репатріації;

-виявити основні психологічні труднощі, з якими стикаються репатріанти в процесі реінтеграції після тривалої міграції;

-визначити ключові фактори, що впливають на формування та розвиток психологічної резиліентності репатріантів;

-дослідити взаємозв'язок між рівнем психологічної резиліентності та успішністю подолання труднощів реінтеграції;

-розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу репатріантів з метою підвищення їхньої психологічної резиліентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптація репатріантів після тривалого перебування за кордоном є складним і багатогранним процесом, що часто супроводжується різноманітними психологічними проблемами. Ці труднощі можуть виникати через зміни в соціальному середовищі, культурні відмінності, втрату соціальних зв'язків та стрес, пов'язаний з поверненням до нових умов життя. Розглянемо детально основні психологічні проблеми адаптації.

Психологічні травми. Тривале перебування за кордоном, особливо в умовах конфлікту або війни, може призвести до розвитку психологічних травм у репатріантів. Психологічні травми можуть виникати внаслідок переживання стресових ситуацій, втрати близьких, а також через відчуття безвиході та безпорадності. Ось детальніший аналіз цієї проблеми з прикладами.

Причини виникнення психологічних травм. Емоційний стрес. Репатріанти часто переживають сильний емоційний стрес через тривале перебування в небезпечних умовах. Війна може супроводжуватися численними травматичними подіями, такими як бомбардування, загибель друзів або родичів, що значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (Бакурідзе, Кердивар & Овсяннікова, 2024).

Тривалі конфлікти можуть створювати відчуття безвиході. Люди

можуть відчувати себе безпорадними, коли стикаються з насильством або загрозою для свого життя. Це може призвести до формування негативних емоційних патернів і депресивних розладів.

Психологічні травми у дітей: діти, які пережили війну або конфлікти, можуть зазнавати серйозних психологічних травм, які впливають на їхнє подальше життя. Вони можуть мати проблеми з адаптацією до нових умов, а також страждати від тривожності та панічних атак.

Приклади психологічних травм. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) це один з найпоширеніших наслідків війни. Люди з ПТСР можуть відчувати нав'язливі спогади про травматичні події, флешбеки та сильну тривогу. Наприклад, колишні військовослужбовці або цивільні особи, які пережили бойові дії, можуть відчувати сильний дискомфорт при згадці про війну або чути гучні звуки. Депресія та тривожні розлади. Репатріанти можуть страждати від депресії через втрату домівки, роботи або близьких людей. Це може призвести до соціальної ізоляції та зниження якості життя. Наприклад, людина може відмовитися від спілкування з друзями і родиною через почуття провини за те, що вижила (Шийчук & Ільчук, 2022).

З метою подолання цих проблем важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки для репатріантів. Психологічні консультації: безкоштовні консультації та групи підтримки можуть допомогти людям обговорити свої переживання та знайти шляхи для їх подолання. Тренінги з реабілітації. Програми реабілітації можуть включати арт-терапію, психодраму та інші методи, які допомагають людям впоратися зі своїми емоціями і переживаннями.

Тривале перебування за кордоном в умовах війни може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я репатріантів. Важливо забезпечити їм необхідну підтримку для подолання психологічних травм і адаптації до нового життя. Звернення до фахівців у цій сфері є

критично важливим для покращення якості життя людей, які пережили війну (Полчанова, 2022).

Депресія є серйозним психічним розладом, який може виникнути внаслідок різних факторів, особливо у людей, які пережили травматичні події, такі як війна або тривале перебування за кордоном. Вона може бути викликана

втратаю звичних соціальних зв'язків. Репатріанти часто стикаються з розривом зв'язків з друзями, родиною та знайомими, що може призвести до відчуття ізоляції та самотності. Стресом від адаптації до нових умов. Повернення на батьківщину після тривалого перебування за кордоном може бути стресовим процесом. Люди можуть відчувати труднощі в адаптації до змін у суспільстві, економіці та культурі. Переживання втрат. Втрата близьких, домівки або звичного способу життя може викликати глибокий емоційний біль і привести до розвитку депресії.

Симптоми депресії можуть варіюватися, але деякі з найбільш поширених включають. Почуття безнадійності. Люди можуть відчувати, що їхнє життя не має сенсу або що ситуація ніколи не покращиться. Втрати інтересу до життя. Депресивні особи часто втрачають інтерес до діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, включаючи хобі, спілкування з друзями чи родиною. Зміни в апетиті та сні. Це може проявлятися як надмірне або недостатнє споживання їжі, а також проблеми зі сном – безсоння або надмірна сонливість. Відчуття провини: люди можуть почуватися винними за те, що не можуть впоратися зі своїми емоціями або за те, що їхні проблеми здаються незначними в порівнянні з проблемами інших (Pfeifer, 2010).

Депресія є серйозним станом, який потребує уваги та підтримки. Важливо звертатися за допомогою до фахівців у сфері психічного здоров'я для отримання належної діагностики та лікування. Психотерапія, медикаментозне лікування та групи підтримки можуть бути

ефективними методами для подолання депресії. Розуміння причин і симптомів депресії є важливим кроком у її подоланні. Репатріанти та інші люди, які пережили травматичні події, повинні знати про доступні ресурси і можливості для отримання допомоги. Підтримка з боку близьких та професіоналів може значно полегшити процес адаптації та відновлення.

Соціальна ізоляція. Після повернення репатріанти можуть відчувати соціальну ізоляцію через втрату старих зв'язків та труднощі в налагодженні нових. Це явище є досить поширеним і може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та загального благополуччя осіб, які повертаються до України після тривалого перебування за кордоном.

Причини соціальної ізоляції. Втрати звичних соціальних зв'язків. Репатріанти часто залишають позаду друзів, колег та знайомих, з якими вони підтримували близькі стосунки. Втрата цих зв'язків може призвести до відчуття самотності та безвиході. Наприклад, особа, яка повернулася з-за кордону, може відчувати, що її колишнє оточення змінилося, і вона більше не має з ким поділитися своїми переживаннями. Труднощі в адаптації до нових умов. Повернення на батьківщину може бути стресовим через зміни в культурному середовищі, економічних умовах та соціальних нормах. Репатріанти можуть відчувати себе чужими у своєму ж домі. Наприклад, людина може стикатися з труднощами у пошуку роботи або житла, що ще більше посилює почуття ізоляції. Психологічні травми. Тривале перебування в умовах конфлікту або війни може призвести до розвитку психологічних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це може ускладнити процес адаптації та взаємодії з іншими людьми. Наприклад, репатріант може уникати спілкування через страх бути неправильно зрозумілим або засудженим.

Приклади соціальної ізоляції. Відчуття чужорідності. Репатріантка, яка повернулася з-за кордону після кількох

років проживання в іншій культурі, може відчувати себе незручно в спілкуванні з місцевими жителями через різницю в культурних кодах і звичаях. Вона може уникати участі в місцевих заходах або зустрічах через страх бути неприйнятною. Проблеми з налагодженням нових зв'язків. Людина, яка повернулася додому після тривалої відсутності, може відчувати труднощі у встановленні нових дружніх стосунків. Вона може порівнювати нових знайомих з тими, кого залишила за кордоном, і відчувати невдоволення або розчарування.

Для подолання соціальної ізоляції важливо забезпечити репатріантам доступ до ресурсів і підтримки. Групи підтримки. Участь у групах підтримки для репатріантів може допомогти людям знайти однодумців і обмінятися досвідом адаптації. Соціальні програми. Програми, які сприяють інтеграції репатріантів у місцеву громаду через волонтерство або участь у громадських проєктах, можуть допомогти налагодити нові зв'язки. Психологічна підтримка. Професійна психологічна допомога може бути важливою для тих, хто переживає труднощі адаптації та психологічні травми (Пузрач, 2023).

Соціальна ізоляція є серйозною проблемою для репатріантів, які повертаються додому після тривалого перебування за кордоном. Важливо розуміти причини цього явища та забезпечити необхідну підтримку для полегшення процесу адаптації і налагодження нових соціальних зв'язків.

Кризові реакції. Репатріанти можуть стикатися з кризовими реакціями на зміни в їхньому житті, що часто проявляється через емоційні сплески, агресію або панічні атаки. Ці реакції можуть бути наслідком стресу, пов'язаного з адаптацією до нових умов, втратами та травмами, які вони пережили під час війни або тривалого перебування за кордоном.

Причини кризових реакцій. Емоційний стрес. Повернення до України після тривалого перебування в умовах конфлікту може викликати сильний

емоційний стрес. Репатріанти можуть відчувати тиск через необхідність адаптуватися до нових соціальних і економічних умов, що може призвести до емоційних сплесків. Переживання втрат. Втрата близьких, домівки або звичного способу життя може викликати глибокий емоційний біль і відчуття безвиході. Це може призводити до агресії або замкнутості. Психологічні травми. Травматичні події, які пережили репатріанти, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що супроводжується панічними атаками та іншими кризовими реакціями.

Симптоми кризових реакцій. Емоційні сплески. Репатріанти можуть раптово відчувати сильні емоції, такі як гнів, смуток або страх. Наприклад, людина може влаштувати сварку з близькими через незначну причину, що свідчить про накопичений стрес. Агресія. Зростання агресивності може бути наслідком відчуття безсилля або незадоволення новими умовами життя. Наприклад, репатріант може проявити агресію в ситуаціях, які нагадують йому про травматичні події. Панічні атаки. Панічна атака — це раптовий напад сильного страху або тривоги, який супроводжується фізичними симптомами (серцебиття, задишка, запаморочення). Ці атаки можуть виникати без видимої причини і часто пов'язані з пережитими травмами (Smitha Bhandari, 2023).

Приклади кризових реакцій. Емоційний сплеск. Репатріантка, яка повернулася з-за кордону після тривалого перебування у безпечному середовищі, може раптово почати плакати або кричати під час звичайної розмови про побутові проблеми. Це може бути сигналом того, що вона не впоралася з емоціями від втрати старого життя. Агресія. Чоловік, який пережив травматичні події під час війни, може виявити агресію до своїх дітей через незначні провини. Його поведінка може бути наслідком накопиченого стресу та почуття безвиході. Панічна атака. Репатріант може відчувати панічну атаку під

час перебування на людному місці (наприклад, у магазині), де багато людей і шуму. Він може відчути серцебиття, задишку та страх втратити контроль над собою (Прислонська, 2024).

Для подолання кризових реакцій важливо забезпечити репатріантам доступ до психологічної підтримки:

- Групи підтримки. Участь у групах підтримки для репатріантів може допомогти людям знайти однодумців і обмінятися досвідом адаптації.

- Психологічна допомога. Професійна психологічна допомога є критично важливою для тих, хто переживає труднощі адаптації та психологічні травми.

- Соціальні програми. Програми інтеграції можуть допомогти репатріантам налагодити нові соціальні зв'язки і знайти підтримку в місцевій громаді.

Кризові реакції на зміни в житті репатріантів є серйозною проблемою, яка потребує уваги та підтримки. Важливо розуміти причини цих реакцій і забезпечити необхідну допомогу для полегшення процесу адаптації та відновлення психічного здоров'я. Тривале перебування за кордоном може призвести до втрати почуття ідентичності у репатріантів, що викликане численними факторами, такими як зміна оточення, культурні відмінності та пережиті травми. Це явище може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та соціальної адаптації особи.

Причини втрати почуття ідентичності. Культурна адаптація. Після тривалого перебування в іншій країні, репатріанти можуть зіткнутися з труднощами в адаптації до нових культурних норм і цінностей. Вони можуть відчувати, що їхні погляди та звички не відповідають тим, які панують у їхній рідній країні. Наприклад, людина, яка жила в західній країні, може відчувати себе дискомфортно через різницю в соціальних звичаях та поведінці.

Втрати соціальних зв'язків. Повернення додому часто супроводжується втратою старих зв'язків і труднощами в

налагодженні нових. Репатріанти можуть відчувати себе ізольованими, якщо їхні друзі та родичі не можуть зрозуміти їхній досвід за кордоном. Наприклад, особа може повернутися додому і виявити, що її старі знайомства змінилися або розпалися.

Психологічні травми. Травматичні події, пережиті під час війни або конфлікту, можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це може ускладнити процес самоідентифікації та призвести до почуття розгубленості щодо власної особистості.

Приклади втрати почуття ідентичності. Відчуття чужорідності. Репатріантка, яка повернулася з-за кордону після кількох років життя в безпечному середовищі, може відчувати себе чужою у своєму рідному місті. Вона може не впізнавати місця, де колись проводила час, і відчувати, що її досвід не співпадає з досвідом інших людей.

Культурний шок. Чоловік, який жив у країні з іншими культурними нормами, може відчути культурний шок при поверненні. Його цінності та погляди на життя можуть змінитися, і він може відчувати труднощі в спілкуванні з людьми, які не розуміють його досвіду.

Втрата самоідентифікації. Репатріант може почати сумніватися у своїй ідентичності. Наприклад, людина може запитувати себе: "Хто я тепер?" або "Яка моя роль у суспільстві?" Це може призвести до емоційної нестабільності та депресії.

Втрата почуття ідентичності може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я. Депресія та тривога. Відсутність чіткої самоідентифікації може призвести до розвитку депресії або тривожних розладів. Люди можуть відчувати безвихідь або безнадійність. Соціальна ізоляція. Втрата зв'язків з іншими людьми може призвести до соціальної ізоляції. Репатріанти можуть уникати спілкування з людьми через страх бути неправильно зрозумілими або засудженими. Агресія або панічні атаки. У деяких випадках репатріанти можуть проявляти агресію або страждати від

панічних атак через накопичений стрес і емоційне напруження.

Для подолання втрати почуття ідентичності важливо забезпечити репатріантам доступ до психологічної підтримки. Психологічна допомога. Професійна допомога може допомогти людям зрозуміти свої емоції та знайти шляхи для відновлення своєї ідентичності. Групи підтримки. Участь у групах підтримки для репатріантів може допомогти людям знайти однодумців і обмінятися досвідом адаптації. Соціальні програми. Програми інтеграції можуть допомогти репатріантам налагодити нові соціальні зв'язки і знайти підтримку в місцевій громаді ([Колесніченко, 2024](#)).

Втрати почуття ідентичності є серйозною проблемою для репатріантів після тривалого перебування за кордоном. Розуміння причин цього явища та забезпечення необхідної підтримки є критично важливими для полегшення процесу адаптації та відновлення

Адаптаційний синдром, або розлади адаптації, є психічним станом, що виникає внаслідок труднощів у пристосуванні до нових умов життя. Цей синдром може проявлятися через широкий спектр симптомів, які впливають на емоційний та фізичний стан людини.

Адаптаційний синдром може виникнути внаслідок різних стресових ситуацій, таких як. Зміна місця проживання. Переїзд в іншу країну або місто може викликати труднощі у пристосуванні до нової культури, мови та соціальних норм. Втрата близької людини. Смерть або розлучення можуть призвести до глибоких емоційних травм і відчуття безвиході. Труднощі на роботі. Зміна роботи або втрата роботи можуть викликати фінансовий стрес і невпевненість у майбутньому.

Симптоми адаптаційного синдрому можуть варіюватися, але зазвичай включають: емоційні симптоми, пригнічений настрій, відчуття смутку або безнадійності, тривожність, постійне відчуття тривоги або страху, агресію,

зростання дратівливості або агресивності, фізичні симптоми, соматичні прояви, біль у животі, головний біль, нудота, стиснення в грудях. Панічні атаки. Раптові епізоди сильного страху, що супроводжуються фізичними симптомами (серцебиття, задишка). Соціальні симптоми Соціальна ізоляція. Уникання спілкування з друзями та родиною. Втрата інтересу до діяльності. Відсутність бажання займатися хобі чи іншими активностями (Жіолковський, 2024).

Приклади адаптаційного синдрому. Переїзд за кордон. Людина, яка переїхала в іншу країну на роботу, може відчувати труднощі в адаптації до нової культури. Вона може відчувати тривогу при спробах спілкуватися з місцевими жителями через мовний бар'єр та культурні відмінності. Це може призвести до пригніченого настрою і соціальної ізоляції. Втрата близької людини. Репатріант, який повернувся додому після втрати родича під час війни, може переживати сильний емоційний біль і почуватися безнадійно. Він може проявляти агресію до оточуючих через накопичений стрес і відчуття втрати. Фінансові труднощі. Людина, яка втратила роботу під час пандемії COVID-19, може відчувати постійний страх за своє фінансове майбутнє. Це може призвести до розвитку панічних атак під час спроб знайти нову роботу або отримати фінансову допомогу.

Для подолання адаптаційного синдрому важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки. Психотерапія. Професійна допомога може допомогти людям зрозуміти свої емоції та знайти шляхи для відновлення. Групи підтримки. Участь у групах підтримки для людей з подібними проблемами може допомогти знайти однодумців і обмінятися досвідом. Соціальні програми. Програми інтеграції можуть допомогти налагодити нові соціальні зв'язки і знайти підтримку в місцевій громаді.

Адаптаційний синдром є серйозною проблемою для багатьох людей, які стикаються зі змінами у своєму житті.

Розуміння причин і симптомів цього стану є важливим кроком до його подолання. Забезпечення необхідної підтримки та ресурсів може суттєво полегшити процес адаптації та покращити якість життя людей у складних ситуаціях.

Після повернення в Україну репатріанти часто стикаються з відчуттям втрати контролю над своїм життям. Це може бути наслідком різних факторів, таких як зміни в соціальному середовищі, відсутність стабільності, економічні труднощі та емоційні переживання. Розглянемо детально, як саме проявляється ця втрата контролю.

Невизначеність у житті. Після повернення репатріанти можуть відчувати значну невизначеність у своєму житті через зміни в умовах проживання, роботи та соціальних зв'язків. Це явище може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та загального благополуччя. Ось детальніший аналіз цієї проблеми з прикладами.

Причини невизначеності. Зміни в умовах проживання. Після повернення багато репатріантів стикаються з руйнуванням житла або відсутністю можливості повернутися до свого дому. Наприклад, людина, яка повернулася з-за кордону, може виявити, що її квартира зруйнована внаслідок бойових дій, і їй немає куди повертатися. Відсутність належної інфраструктури та соціальних послуг у регіонах, які постраждали від війни, може додатково ускладнити адаптацію. Труднощі з працевлаштуванням. Репатріанти можуть стикатися з проблемами в пошуку роботи через відсутність актуальних навичок або через те, що їхня освіта не визнається в Україні. Наприклад, особа з вищою освітою, отриманою за кордоном, може не знайти роботу за фахом через мовний бар'єр або відсутність відповідних сертифікатів. Згідно з даними, опитані переселенці часто зазначають високий рівень безробіття та брак робочих місць, що посилює фінансову невизначеність.

Втрати соціальних зв'язків. Повернення додому може супроводжуватися втратою старих зв'язків і труднощами в налагодженні нових. Репатріанти можуть відчувати себе ізольованими, якщо їхні друзі та родичі не можуть зрозуміти їхній досвід за кордоном. Наприклад, людина може повернутися додому і виявити, що її старі знайомства змінилися або розпалися. Втрата соціальної підтримки може призвести до почуття самотності та безвиході.

Приклади невизначеності. Емоційний стрес. Репатріантка, яка повернулася з-за кордону після тривалого перебування у безпечному середовищі, може відчувати тривогу та страх перед майбутнім через невизначеність у працевлаштуванні та житлі. Вона може переживати емоційні сплески і відчувати себе безпорадною. Соціальна ізоляція. Чоловік, який повернувся додому після втрати родича під час війни, може відчувати труднощі у встановленні нових дружніх стосунків. Він може уникати спілкування через страх бути неправильно зрозумілим або засудженим за свої переживання. Фінансова нестабільність. Репатріант, який не зміг знайти роботу протягом кількох місяців після повернення, може стикатися з фінансовими труднощами. Це може призвести до стресу і почуття безвиході, оскільки він не знає, як забезпечити себе та свою родину (Колектив експертів, 2024).

Для подолання невизначеності важливо забезпечити репатріантам доступ до ресурсів і підтримки. Психологічна допомога. Професійна психологічна допомога може допомогти людям справитися зі стресом і емоційними труднощами. Програми інтеграції. Соціальні програми можуть допомогти репатріантам знайти нові соціальні зв'язки та підтримку в місцевій громаді. Групи підтримки. Участь у групах підтримки для репатріантів може допомогти людям обмінятися досвідом і отримати емоційну підтримку.

Невизначеність у житті репатріантів після повернення є серйозною проблемою, яка потребує уваги та підтримки. Розуміння причин цього явища та забезпечення необхідних ресурсів є критично важливими для полегшення процесу адаптації та покращення якості життя людей у складних ситуаціях.

Втрата соціальних зв'язків. Тривале перебування за кордоном може призвести до втрати старих друзів і родичів, що ускладнює налагодження нових контактів. Людина, яка повернулася з-за кордону, може відчувати себе ізольованою через те, що її друзі переїхали або змінилися. Вона може уникати соціальних заходів через страх бути непорозумілою або через культурні відмінності.

Втрата звичних рутин. Повернення додому після тривалого часу за кордоном часто супроводжується змінами у звичних рутиних. Репатріант може відчувати труднощі в організації свого дня, оскільки звичні справи та обов'язки змінилися. Наприклад, якщо раніше він мав чіткий розклад роботи та особистого життя за кордоном, то в Україні може стикатися з хаосом у плануванні часу через невизначеність у роботі та соціальному житті.

Емоційна нестабільність. Відчуття втрати контролю може також проявлятися в емоційній нестабільності. Репатріант може мати часті сплески гніву або сліз у відповідь на незначні подразники через стрес і тиск адаптації. Наприклад, отримавши негативну відповідь на запит про роботу, він може відреагувати агресивно на близьких або друзів.

Відчуття безпорадності. Втрата контролю часто супроводжується почуттям безпорадності і безнадії. Людина може відчувати себе безсильною перед викликами адаптації до нових умов життя. Наприклад, якщо репатріант не знає, як оформити документи для отримання соціальної допомоги або медичних послуг, це може викликати почуття безвиході.

Потреба в підтримці. Відчуття втрати контролю може призвести до

потреби в зовнішній підтримці. Репатріанти можуть звертатися за допомогою до психологів або соціальних працівників для отримання консультацій та підтримки у процесі адаптації. Наприклад, вони можуть брати участь у групах підтримки для обміну досвідом з іншими людьми, які переживають схожі труднощі.

Втрата контролю над життям є серйозною проблемою для репатріантів після повернення в Україну. Невизначеність у житті, втрати соціальних зв'язків, економічна нестабільність та емоційна нестабільність можуть значно вплинути на їхнє психічне здоров'я і процес адаптації. Важливо забезпечити доступ до ресурсів і підтримки для допомоги в подоланні цих труднощів і успішній інтеграції в українське суспільство.

Психологічні проблеми адаптації після тривалого перебування за кордоном є серйозним викликом для репатріантів. Посттравматичний стресовий розлад, соціальна ізоляція, криза ідентичності, емоційні труднощі та відчуття втрати контролю – це лише деякі з проблем, з якими вони стикаються. Для успішної адаптації важливо забезпечити психологічну підтримку та доступ до ресурсів, які допоможуть репатріантам справлятися з цими викликами і налагоджувати своє життя в Україні.

Висновки. Наукова новизна дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між тривалістю перебування за кордоном та особливостями формування психологічної резиліентності, а також у визначенні ключових психологічних механізмів подолання "зворотного культурного шоку".

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукових уявлень про природу психологічної резиліентності в контексті міграційних процесів та механізми психологічної адаптації репатріантів. Практичне значення дослідження реалізується через програму психологічного супроводу репатріантів.

Соціально-економічний ефект від впровадження результатів дослідження

виявляється у зниженні рівня психологічної дезадаптації репатріантів, прискоренні процесу їхньої професійної реінтеграції та підвищенні ефективності державних програм підтримки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням лонгітюдних

досліджень динаміки психологічної резиліентності репатріантів та вивченням міжкультурних особливостей її формування в умовах цифрової трансформації суспільства.

Література:

1. Бакурідзе, Н. Г., Кердивар, В. В., & Овсяннікова, Я. О. (2024). Психологічна підтримка військових: Посттравматичний синдром та методи його подолання. *Психологія та соціальна робота*, 2, 116–125. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/18>
2. Блинова, О. Є. (2009). Проблема психологічного здоров'я мігрантів. *Збірник наукових праць: Філософія, соціологія, психологія*, 14(2), 55–64.
3. Жіолковський, В. (2024). Розлад адаптації: Які симптоми. *Medme*. <https://www.medme.pl/artykuly/rozlady-adaptatsii-yaki-symptomy.98064.html>
4. Ільчук, В. І., & Шийчук, А. Г. (2022, November 19). Як розпізнати та подолати психологічні травми, які з'явилися під час війни. *Українська правда*. <https://life.pravda.com.ua/society/2022/11/19/251391/>
4. Колектив експертів. (2024). Оновлення стратегії людського розвитку: Аспект репатріації біженців війни. Національний інститут стратегічних досліджень. <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/onovlennya-stratehiyi-lyudskoho-rozvytku-aspekt-repatriatsiyi-bizhentsiv>
5. Колесніченко, М. В. (2024). Психічні травми: Вплив на ідентичність та емоційність людини. *Sunshine At Home*. <https://sunshineathome.com/blog/psixchn-travmi-vpliv-na-identichnst-ta-emocjnst-lyudini>
6. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2004). *Соціальна психологія: Підручник: У 2-х кн. Кн. I: Соціальна психологія особистості і спілкування*. Либідь.
7. Полчанова, Г. С., & Боримська, Л. В. (2022). Психологічна підтримка під час війни: Збірка листівок. Житомир.
8. Прислонська, К. О. (2024). Панічні атаки: Як діяти. Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. https://pidtrymka.in.ua/useful_post/panichni-ataky-yak-diyaty/
9. Пуздрач, Ю. М. (2023). Методи і засоби психологічної допомоги вимушеним переселенцям (Мірошник, З. М., Науковий керівник). *Кривий Ріг: КДПУ*.
10. Bhandari, S. (2023). Panic attack symptoms. *WebMD*. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/panic-attack-symptoms>
11. Bock, P. K. (1994). *Psychological anthropology*. Praeger.
12. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
13. Kim, Y. Y. (1979). Toward an interactive theory of communication-acculturation. *Communication Yearbook*, 3, 435–453. <https://doi.org/10.1080/23808985.1979.11923776>
14. Pfeifer, S. (2010). *Depression: Krankheit der Moderne*.