

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942 : 159.922.8

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-422-431

ДИСТРЕС РЕПАТРІАЦІЇ: БАГАТОВИМІРНІ НЕОЧІКУВАННЯ УКРАЇНЦІВ

Ольга Кочубейник

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

REPATRIATION DISTRESS: MULTIDIMENSIONAL UNEXPECTEDNESS OF UKRAINIANS

Olga Kochubeinyuk

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: kochubeinyuk@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6460-8494

Анотація. У статті представлено вивчення особливостей дистресу репатріації українців, які повертають в країну під час війни. Згаданий феномен добре досліджений в умовах добровільної еміграції (студенти «за обміном», працівники міжнародних компаній, що тривалий час працювали за кордоном, місіонери) та в умовах повернення у відносно стабільну країну походження. Однак особливості переживання дистресу репатріації в спільнотах, що повертаються в країну походження під час та після війни, залишаються «білою плямою». Для українського кейсу таке дослідження, очевидно, є одним із перших. Мета дослідження полягає в ідентифікації тих психологічних навантажень, які найбільшою мірою можуть провокувати розвинення дистресу репатріації в українських біженців. У дослідженні застосовувалася зручна вибірка, тому вона має зміщення, що обмежують зовнішню валідність, а саме: до складу вибірки увійшли лише жінки, а також нерівномірним є територіальне представлення з домінуванням Києва та західних областей. Основним дослідницьким завданням було порівняння двох вибірових сукупностей. Першу з них становлять особи, що назавжди повернулися в Україну після тривалого перебування за кордоном ($n=43$). Другу – особи, що перебувають за кордоном, але відвідують Україну з короткочасними візитами ($n=39$). Для вимірювання особливостей дистресу репатріації використовувався метод багатовимірного шкалювання. Було сформовано твердження, з якими досліджувані слід було погодитися або не погодитися. Оцінювання здійснювалося за семибальною шкалою. Виявлено статистично значущі відмінності між субвибірками в загальному показникові рівня дистресу ($U=492$, $p=0,001$). Крім того, ідентифіковано відмінності, що стосуються оцінювань характеру дружніх стосунків, суму через втрату життя за кордоном, переживання відчуженості, ускладнень при адаптації до життя в рідній країні, а також рефлексії власних змін та підвищення критичності до рідної країни. Зроблено висновок, що виникнення дистресу репатріації можна пояснити двома причинами. По-перше, це неузгодженість між очікуваннями при поверненні й реальністю повернення. Ця неузгодженість вкорінена у психологічну потребу збереження незмінюваного образу дому, що дозволяє зберегти відчуття стабільності та контролю в умовах важких змін. По-друге, це неузгодженість між стандартами життя за кордоном та в Україні. Повернення в Україну означає різке погіршення стандартів життя та усвідомлення того, що припинення війни не означатиме швидкого підвищення якості життя. У першій вибірці обидві ці неузгодженості вже дезактуалізувалися, очікування відкоригувалися реальністю, тому рівень дистресу є нижчим. У другій субвибірці такого корегування й прийняття реальності не відбувається, що продукує вищий рівень дистресу репатріації.

Ключові слова: українські біженці, образ дому, очікування, стандарти життя, епідемічний характер дистресу репатріації.

Формули: 0, рис.: 0, табл.: 2, бібл.: 14

Abstract. The article analyzes the challenges of repatriation distress faced by Ukrainians returning to their country amidst the war. The phenomenon has been extensively studied regarding voluntary emigration, such as exchange students, long-term employees of international companies abroad, and missionaries, as well as in the context of returning to a relatively stable country of origin. However, the features of experiencing repatriation distress in communities returning to their country of origin during and after the war remain a “blank spot”. This study is one of the first of its kind to focus on the situation in Ukraine. The study aims to identify the psychological stresses that most provoke

repatriation distress in Ukrainian refugees. The study used a convenient sampling method. The sample has biases that limit its external validity. Specifically, the sample included only women, and there is uneven territorial representation, with an overrepresentation of Kyiv and the western regions. The primary research objective was to compare two sample populations. The first sampling consists of individuals who have permanently returned to Ukraine after a long stay abroad (n=43). The second sampling consists of individuals who are abroad but visit Ukraine for short-term visits (n=39). To measure the features of repatriation distress, statements were formed with which the subjects had to agree or disagree. The assessment was carried out on a seven-point Likert scale. Statistically significant differences were found between the subsamples in the general indicator of the level of distress ($U_e=492$, $p=0.001$). In addition, differences were identified regarding assessments of friendly relations, sadness due to the loss of life abroad, experiences of alienation, difficulties in adapting to life in the home country, as well as reflection on one's own changes and increased criticality towards the home country. It is shown that the emergence of repatriation distress can be explained by two reasons. First, it is a discrepancy between expectations upon return and the reality of return. This discrepancy is rooted in the psychological need to preserve an unchanging image of home, which allows one to maintain a sense of stability and control in difficult changes. Second, there is a discrepancy between the standards of living abroad and in Ukraine. Returning to Ukraine indicates a significant decline in living standards, and it becomes clear that the end of the war will not lead to a swift improvement in the quality of life. In the first sample, these discrepancies have already been de-actualized, and expectations have been adjusted by reality, so the level of distress is lower. In the second subsample, such adjustment and acceptance of reality does not occur, which produces a higher level of repatriation distress.

Keywords: *Ukrainian refugees, image of home, expectations, standards of living, epidemic character of repatriation distress.*

Formulas: *0, pic.: 0, table: 2, bibl.:14*

Постановка проблеми. Російська агресія примусила багатьох українців перетнути кордон у пошуках захисту. Наразі на багатьох публічних аренах обговорюється проблематика, пов'язана із поверненням біженців додому, а також розглядаються численні політичні, економічні, соціальні, психологічні стимули, які можуть вплинути на прийняття рішення про репатріацію. Одним із важливих напрямків у вивченні згаданого процесу є дослідження т.зв. зворотного культурного шоку або дистресу репатріації. Попри деякі змістові відмінності у наведених термінах, спільним для них є вивчення тих психологічних проблем, які доводиться долати особам, що повертаються додому, адже перебування в іншій культурі, насамперед звикання до практик повсякденності та способів організації життя, заважає адаптуватися до рідної культури.

Актуальність дослідження обґрунтовується тим, що його результати сприятимуть розробці ефективних програм підтримки для репатріантів, зокрема, вони можуть включати психологічне консультування, соціальну адаптацію та допомогу в інтеграції в суспільство. Також мова може йти про надання особливих соціальних послуг та програм працевлаштування. І, нарешті, розуміння

причин та динаміки цього переживання допоможуть підготувати людей до потенційних труднощів, пов'язаних з поверненням додому та подальшою їхньою реінтеграцією.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні культурний шок є добре дослідженим феноменом, при вивченні якого основна увага приділяється труднощам, з якими стикаються люди, що кардинально змінюють своє життя, емігруючи в іншу країну (культуру). Однак у потоці таких досліджень, спрямованих на вивчення станів дезорієнтації, розгубленості та емоційних стресів при входженні в новий порядок соціальності, виникли питання про «рух в зворотному напрямі», а саме – про проблеми, з якими стикається людина, повертаючись до рідної культури. Мало того, дистрес репатріації (зворотній культурний шок) може виникати навіть після шестимісячного перебування за кордоном (El-Asri, Karfa & Farhane, 2024; Allison, Davis-Berman & Berman, 2011).

Література наводить численні факти, що повернення додому після проживання в чужій культурі справді створює різноманітні когнітивні, психологічні та поведінкові проблеми, пов'язані з реадаптацією та актуалізацією колишніх соціальних практик функціонування ідентичності. Спільним знаменником є

висновок, що репатріація може мати більш складні психологічні наслідки, ніж «переїзд додому», причому гострота негативних станів, пов'язаних з цим переїздом, може навіть сягати клінічного рівня (Sahin, 1990).

Теоретичною основою вивчення дистресу репатріації можна вважати перехід від моделі U-подібної кривої до моделі W-подібної кривої. Перша з них була розроблена С. Лісгаард для пояснення траєкторії адаптації під час «відходу» від рідної культури (С. Lysgaard, 1955). Модель описує чотири стадії такої адаптації: першою є стан хвилювання та ейфорії з приводу переїзду до нового середовища, потім – зустріч з «негативами», що виникають внаслідок різноманітних несподіванок в ньому, далі – цілеспрямоване вивчення аспектів нової культури, нарешті – адаптація та відчуття стабільності. Розширюючи цю базову модель, Дж. Е. Галлахорн та Дж. Т. Галлахорн розробили модель W-подібної кривої, за якою у процесі повернення до країни походження відбувається повторення всіх стадій процесу міжкультурної адаптації (Gullahorn & Gullahorn, 1963).

Подальші емпіричні дослідження надали численні докази цієї гіпотези та виокремили певні психологічні закономірності «зворотної адаптації». Однією із найбільш значущих закономірностей цього процесу є виникнення зіткнень між очікуваннями щодо повернення та реальним досвідом повернення. Було показано, що процес реадaptaції проходить плавніше, а дистрес менше виражений, якщо після повернення очікування переважно виправдовуються. Крім того, існує залежність між гостротою переживання дистресу та кількістю проблемних зон, які ускладнюють для особи процес реадaptaції. Основними проблемними зонами здебільшого називають працевлаштування та адаптацію до роботи, коригування способу життя та власне психологічну адаптацію (MacDonald & Arthur, 2003). Систематичні вивчення цього феномену проводилися зі

студентами, які взяли участь у програмах міжнародної академічної мобільності. Як з'ясувалося, в студентів дистрес репатріації прямо корелював з подальшими академічними проблемами, конфліктами культурної ідентичності, соціальною ізоляваністю та ускладненням міжособистісних стосунків (Gaw, 2000).

Також в літературі можна помітити велику й тривалу дискусію, що стосується інтенсивності переживання дистресу репатріації та пошуку його чинників. Так, К. Сторті пояснює інтенсивність переживання дистресу тим, що «незвичайність дому неодмінно викликає більше тривоги, ніж незвичайність іншої країни» (Storti, 2003, 16). Дж. Янг говорить про дистрес репатріації як про другий – більш серйозний – раунд культурного шоку в рідній країні, за його словами, це – стан культурного паралічу, який характеризується «фізичними, психологічними, мовними та соціально-культурними труднощами, що виникають після тривалого перебування в чужій країні» (Young, 2014, 59). З цим погоджуються Ж. Луо та Д. Джеймісон-Дрейк, зазначаючи, що всупереч загальноприйнятій думці, зворотний культурний шок (дистрес репатріації) може бути серйознішим, ніж початковий культурний шок, оскільки більшість тих, хто повернувся, не передбачають його (Luo & Jamieson-Drake, 2015).

Важливо також звернути увагу на масштаби переживання дистресу. Дж. Блек зазначає, що майже 70% репатріантів відчувають помітний рівень психологічного дискомфорту при поверненні на батьківщину (Black et al., 1992). К. Сторті стверджує, що 64% американських студентів, які брали участь у програмах міжкультурної академічної мобільності, повідомили про переживання доволі інтенсивного зворотного культурного шоку після репатріації; понад 50% шведських студентів «за обміном» також відзначали в інтерв'ю, що вони мали складності під час адаптації після повернення (Storti, 2003).

Цікавим, на наш погляд, є висновок, отриманий Н. Сусман, а саме: успішність адаптації за кордоном і досвід репатріації не пов'язані безпосередньо; швидше, сила «домашньої» культурної ідентичності обернено пропорційна інтенсивності дистресу репатріації (репатріанти, що переживали сильний дистрес, характеризувалися слабкою «домашньою» культурною ідентичністю). Отже, досвід репатріації пов'язаний зі змінами в культурній ідентичності (Sussman, 2002).

Завершуючи огляд основних здобутків, що отримані під час вивчення дистресу репатріації, слід звернути увагу, що такі дослідження здебільшого зосереджувалися на негативних аспектах повернення додому. Проте є низка досліджень, де репатріація висвітлювалася з погляду можливих переваг при поверненні до попереднього способу життя. Наприклад, Дж. Бері вказує, що, за його даними, до таких належать відчуття більшої свободи, освітні та позашкільні можливості для дітей, повернення до занять, які неможливі в інших країнах, а також відновлення контактів й життя в тісній близькості до інших членів сім'ї (Berry, 1997).

Як бачимо зворотний культурний шок та власне дистрес репатріації доволі добре досліджені в умовах добровільної еміграції (студенти «за обміном», працівники міжнародних компаній, що тривалий час працювали за кордоном, місіонери) та повернення у відносно стабільну країну походження. Однак особливості переживання дистресу репатріації в спільнотах, що змушені повертатися в країну походження під час та після війни, залишається «білою плямою» в таких дослідженнях. Для українського кейсу таке дослідження, очевидно, є одним із перших.

Формулювання цілей статті.

Зважаючи на це, мета дослідження полягає в ідентифікації тих психологічних навантажень, які найбільшою мірою можуть провокувати розвинення дистресу репатріації в українських біженців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування вибіркової сукупності виявилось однією з найбільших проблем в організації дослідження, оскільки слід було опитувати людей, що вже повернулися в Україну. Проте розміри генеральної сукупності унеможлилювали застосування навіть квотної вибірки. З огляду на це в дослідженні використовувалася зручна вибірка. Варто підкреслити, що вибірка має суттєві зміщення, які обмежують зовнішню валідність, проте отримані результати можуть бути корисними для побудови нових гіпотез та окреслення основних напрямів розроблення психологічних допоміжних програм репатріації та реінтеграції. Основне зміщення пов'язане із тим, що відсутні чоловіки, оскільки вони майже не повертаються в країну зараз. Також нерівномірним є територіальне представлення (домінують Київ та західні області, що, очевидно, пов'язане із відчуттям вищої безпеки від ракетних атак та збереженням житла).

Формуючи вибірку сукупність, отже, ми орієнтувалися на три можливих групи: 1) особи, що назавжди повернулися в Україну після тривалого перебування за кордоном, 2) особи, що повернулася в Україну тимчасово, але мають намір рееміграції, 3) особи, що поки що постійно перебувають за кордоном, але відвідують Україну з короткочасними візитами. З огляду на нечисельність та важку доступність генеральної сукупності, ми не конкретизували поняття «тривале перебування за кордоном» та «короткочасний візит». Проте з'ясувалося, що кількість людей, які можуть бути віднесені до другої категорії, становить менше 1%. Відповідно, надалі порівняльний аналіз психологічних навантажень здійснювався для двох вибірових сукупностей («повернулися назавжди», n=43, та «з короткочасними візитами», n=39). На наш погляд, основною психологічною різницею між субвибірками є міра «зустрічі» з реальностями, що виникли в Україні за час війни.

Для визначення особливостей переживання дистресу репатріації нами було застосовано процедуру семантичного шкалування за 18-ма пунктами. Стимульний матеріал сформований на основі контент-аналізу відповідей окремої вибірки репатріантів, $n=15$. За допомогою гугл-форми збиралися відповідь на питання, які аспекти українського життя виявилися для них несподіваними, негативними чи важкими, і на цій основі нами було сформовано твердження, з якими досліджуваним слід було погодитися або не погодитися, тобто оцінювання здійснювалося за семибальною шкалою Лайкерта. Особливістю стимульного матеріалу було те, що твердження формулювалися лише у напрямі «від меншого до більшого», тобто високі оцінки означили високий рівень дистресу.

Оскільки стимульний матеріал не розглядався як пункти опитувальника, то для уникнення ефектів послідовності вони пред'являлися в різному порядку. Позаяк твердження стосувалися доволі різних аспектів переживання дистресу, це зняло питання внутрішньої узгодженості між ними, а підсумкова оцінка рівня дистресу створювалася як агрегований показник (сума рангів за усіма твердженнями).

Для оцінювання пропонувалися такі твердження (подано за абеткою): «Життя у країні, яка надала мені захист, мене дуже приваблювало», «Життя за кордоном призвело до того, що я став (стала) більш критично ставитися до цінностей своєї рідної культури», «Коли я повернувся (повернулася) додому, я відчував (відчувала) справжню депресію», «Після повернення з-за кордону мені було важко адаптуватися до життя в рідній країні», «Таке враження, що мої друзі змінилися після мого від'їзду за кордон», «Я відчуваю, що той досвід, який я отримав (отримала) за кордоном, буде мало

корисним в рідній країні», «Я відчуваю, що я дуже змінився (змінилася) через свій досвід за кордоном», «Я сумую за життям, яке у мене було за кордоном», «В мене є відчуття, що я повернувся (повернулася) в абсолютно іншу країну», «Життя в моїй рідній країні здається мені нудним після вражень, які я отримував (отримувала), живучи за кордоном», «З тих пір, як я був (була) за кордоном, я став (стала) більш критично ставитися до уряду своєї рідної країни», «З тих пір, як я повернувся (повернулася), я відчуваю, що ми з друзями рухаємося у різних напрямках», «Звичаї країни, яка надала мені захист, відрізняються від звичаїв моєї рідної культури», «Коли я повернувся (повернулася) додому, я почувався (почувалася) доволі відчужено», «Моє оточення звертало увагу на те, що я погано пристосовуюся до умов життя після повернення додому», «Повернувшись додому, я відчув (відчула), що оточення не дуже цікавиться моїм життям за кордоном», «У мене було велике коло спілкування в країні, яка надала мені захист», «Я сумую за друзями, яких я знайшов (знайшла) у країні захисту».

Як зазначалося, український кейс відрізняється від інших досліджень, спрямованих на вивчення зворотного культурного шоку, двома особливостями: 1) рішення про еміграцію було недобровільним, воно було вимушеною втечею від війни, 2) повернення в рідну країну є добровільним, проте в небезпечну зону, де все ще існує пряма загроза життю внаслідок бойових дій. На наш погляд, ці особливості слід враховувати при інтерпретації отриманих даних.

Наразі представимо агреговані показники об'єднаної вибіркової сукупності ($n=82$), щоб оцінити загальний рівень дистресу (Табл.1).

Таблиця 1. Описові статистики шкали дистресу репатріації, об'єднана вибірка

Описові статистики	Медіана	Мода	Мінімум	Максимум	Розмах	Сума рангів
Показник	51,5	39; 54	24	97	73	4474

Слід звернути увагу на бімодальність розподілу, що, очевидно, експлікує неоднорідність вибіркової сукупності в реагуваннях на стресори репатріації і є аргументом на користь основного дослідницького завдання. Попри те що показники об'єднаної вибірки не засвідчують високого рівня стресу, ми очікували отримати статистично значущі відмінності в переживанні тих чи тих аспектів репатріації залежно від «глибини» контакту з українськими реаліями.

Дійсно, такі відмінності виявлено. Як свідчать дані, максимальне навантаження отримали шкали «Повернувшись додому, я відчув (відчула), що оточення не дуже цікавиться моїм життям за кордоном» ($\Sigma=339$), «Звичаї країни, яка надала мені захист, відрізняються від звичаїв моєї рідної культури» ($\Sigma=371$), «Я відчуваю, що я дуже змінився (змінилася) через свій досвід за кордоном» ($\Sigma=360$), «З тих пір, як я був (була) за кордоном, я став (стала) більш

критично ставитися до уряду своєї рідної країни» ($\Sigma=330$), «Життя у країні, яка надала мені захист, мене дуже приваблювало» ($\Sigma=293$). Найнижче стресове навантаження має «Моє оточення звертало увагу на те, що я погано пристосовуюся до умов життя після повернення додому» ($\Sigma=147$). Отже, наративна інтерпретація може бути представлена наступним чином: дистрес спричинюється соціальною ізольованістю та усвідомленням того, що досвід життя за кордоном призвів до особистісних змін, а також до змін в аксіологічних атестаціях порядків соціальності в Україні, хоча це не позначилося істотно на адаптивних ресурсах.

Наступним кроком в аналізі даних є визначення відмінностей між двома вибірковими сукупностями («повернення назавжди» та «короткочасний візит»). Основні статистики шкали дистресу репатріації в порівнюваних субвибірках представлено в Табл.2.

Таблиця 2. Описові статистики шкали дистресу репатріації в порівнюваних субвибірках

	N	Медіана	Мода	Розмах	Min.	Max.	Сума рангів	Процентилі		
								25	50	75
Сб1	43	45	39	73	24	97	2061	38	45	62
Сб2	39	56	93	61	32	93	2413	48	56	84

Для визначення відмінностей у характері розподілу ознаки нами застосовувався критерій U Мана-Вітні, для відмінностей у рівні прояву ознаки – медіанний тест. (Результати двох тестів виявилися цілком узгодженими, проте у

двох пунктах ця узгодженість порушувалася).

Було отримано статистично значущі відмінності за пунктами: «Таке враження, що мої друзі змінилися після мого від'їзду за кордон» ($U_e=386,5$, $p=0,000$; $Me_1=2$,

$Me_2=3$, $\chi^2 = 15,64$, $p=0,000$); «Я сумую за життям, яке у мене було за кордоном» ($U_e=391,5$, $p=0,000$; $Me_1=1$, $Me_2=4$, $\chi^2 = 10,88$, $p=0,001$); «Коли я повернувся (повернулася) додому, я почувався (почувалася) доволі відчужено» ($U_e=471,5$, $p=0,000$; $Me_1=1$, $Me_2=3$, $\chi^2 = 9,39$, $p=0,002$), «З тих пір, як я повернувся (повернулася), я відчуваю, що ми з друзями рухаємося у різних напрямках» ($U_e=465,5$, $p=0,000$; $Me_1=1$, $Me_2=2$, $\chi^2 = 5,89$, $p=0,015$); «В мене є відчуття, що я повернувся (повернулася) в абсолютно іншу країну» ($U_e=371$, $p=0,000$; $Me_1=1$, $Me_2=3$, $\chi^2 = 12,32$, $p=0,000$), «Після повернення з-за кордону мені було важко адаптуватися до життя в рідній країні» ($U_e=494,5$, $p=0,001$; $Me_1=1$, $Me_2=3$, $\chi^2 = 9,71$, $p=0,002$); «Моє оточення звертало увагу на те, що я погано пристосовуюся до умов життя після повернення додому» ($U_e=572$, $p=0,004$; $Me_1=1$, $Me_2=2$, $\chi^2 = 10,9$, $p=0,001$); «Я відчуваю, що я дуже змінився (змінилася) через свій досвід за кордоном» ($U_e=553,5$, $p=0,007$; $Me_1=4$, $Me_2=5$, $\chi^2 = 2,9$, $p=0,086$); «Життя в моїй рідній країні здається мені нудним після вражень, які я отримував (отримувала), живучи за кордоном» ($U_e=608$, $p=0,019$; $Me_1=1$, $Me_2=2$, $\chi^2 = 6,90$, $p=0,009$). Крім того, «Життя за кордоном призвело до того, що я став (стала) більш критично ставитися до цінностей своєї рідної культури» не отримано статистично значущих відмінностей за критерієм U =Мана Вітні ($U_e=674,5$, $p=0,118$), однак наявні відмінності у медіанах: $Me_1=2$, $Me_2=4$, $\chi^2 = 3,88$, $p=0,049$.) Також наявні відмінності в інтегральному показникові рівня дистресу: $U_e=492$, $p=0,001$; $Me_1=45$, $Me_2=56$, $\chi^2 = 3,96$, $p=0,047$. Слід звернути увагу на той факт, що медіанні показники за усіма названими пунктами є вищими у другій вибірці, тобто в осіб, які лише періодично бувають в Україні з короткочасними візитами. Отже, слід говорити про існування дистресу репатріації, адже повернення (хоч і тимчасове) викликає дезадаптивні реагування та дискомфортні переживання. Як бачимо, підтвердилося припущення, що основною психологічною

різницею між субвибірками є міра «зустрічі» з реальностями, що виникли в Україні за час війни, і ця міра опосередкує рівень дистресу репатріації.

Загалом отримані нами результати узгоджуються із тими характеристиками дистресу репатріації, що отримані на інших вибірках (студентах, що навчалися за кордоном, місіонерах, співробітниках, які певний час працювали в іншій країні). Але, на наш погляд, діапазон неочікуваностей в українському кейсі є значно ширшим, адже місіонер або студент повертаються в країну, де зміни мають повільний, екстенсивний характер, у той час як зміни суспільства у стані війни є гострими, контрастними, здебільшого є «змінами в мінус», тобто погіршують та ускладнюють умови життя.

Зокрема, підтверджується високе навантаження тверджень, які засвідчують переживання певної ізолюваності, а саме: «Таке враження, що мої друзі змінилися після мого від'їзду за кордон», «Коли я повернувся (повернулася) додому, я почувався (почувалася) доволі відчужено», «З тих пір, як я повернувся (повернулася), я відчуваю, що ми з друзями рухаємося у різних напрямках». Можна висловити припущення, що ці переживання вкорінені у зміну соціального середовища, адже українська повсякденність істотно змінилася порівняно із довоєнним періодом. Певну частку в це відчуття вносить і послаблення (або розрив) зв'язків з друзями та родичами, яке опосередковується тим, що досвід за кордоном не поділяється чи не сприймається позитивно оточенням. Можна говорити про це як про певний «відбиток війни», оскільки доволі частими є відчуття, спричинені стигматизацією на кшталт «ти втік/втікла, зручно влаштувалася, а ми тут в бомбосховищах та під повітряними тривогами». Інший «відбиток війни» помітний у тому, що репатріант може відчувати знецінення свого досвіду за кордоном, його розповіді не викликають належного інтересу, натомість наражаються на ту-таки

стигматизацію, що асоціюється зі звинувачуваннями в «зраді».

Також слід звернути увагу на твердження «В мене є відчуття, що я повернувся (повернулася) в абсолютно іншу країну» та «Коли я повернувся (повернулася) додому, я почувався (почувалася) доволі відчужено», де вищими є медіанні показники другої субвибірки. Внесок цих переживань в загальний рівень дистресу можна пояснити тим, що йдеться про відчуття «ніде не вдома», а саме: людина не відчуває себе повністю належною ні до «нової» України, ні до країни захисту. (Оскільки другу вибірку здебільшого утворено з осіб, що отримали тимчасовий захист, вони чітко усвідомлюють свою тимчасовість життя за кордоном).

Вищі показники критичного ставлення до рідної країни у другій субвибірці також можуть бути зумовлені низкою чинників. Перший, найбільш очевидний, – короточасні візити дають можливість контрастніше, виразніше побачити інші моделі суспільного устрою, економічного розвитку, соціальних стандартів. У разі України ці відмінності стосуються навіть таких побутових речей, як якість водопровідної води. В багатьох європейських країнах вона є настільки чистою, що її можна безпечно пити з-під крана; в Україні навіть до війни це не завжди було можливим без додаткового очищення. Також в Європі поширено систему роздільного збору та переробки сміття, яка дозволяє економити кошти, повертаючи частину грошей за переробку, а також підвищує естетизацію цієї побутової сфери. В Україні ж ця система ще розвивається, і не всюди є достатньою кількістю контейнерів для різних видів відходів. Мова може йти про вищу якість дорожнього покриття (що, в принципі, вже є банальним твердженням), однак поряд із цим слід говорити про набагато вищий розвиток велоінфраструктури. Також в багатьох європейських містах більше уваги приділяється облаштуванню громадських просторів: парків, скверів, дитячих

майданчиків. Окремо слід згадати про вищий рівень інклюзивності середовища; в Україні все ще існує багато бар'єрів (велика кількість будинків, громадського транспорту та тротуарів не обладнані пандусами, ліфтами, тактильними плитками та звуковими сигналами, не вистачає спеціалізованих ліфтів, підйомників та інших пристосувань у громадських місцях та житлових будинках тощо). Зрозуміло, ці проблеми не стільки спричинені війною, скільки загалом походять від нижчої якості життя в Україні навіть до війни, але в умовах емоційно напруженого сприймання дистрес постає збільшувальним склом для цих особливостей повсякденності.

Слід погодитися з тим, що основним механізмом виникнення дистресу репатріації є неузгодженість між очікуваннями при поверненні й реальністю повернення. В тій субвибірці, що «повернулася назавжди», ця неузгодженість вже дезактуалізувалася, очікування відкоригувалися реальністю, тому рівень дистресу є нижчим. У тих осіб, що приїждять з короточасними візитами, такого корегування й прийняття реальності не відбувається. Мало того, очікування формуються з джерел, які не завжди подають адекватну інформацію. Так, українці, які проживають у країнах Заходу, часто мають доступ до політичних оглядів, які ґрунтуються на матеріалах таких видань, як *The New York Times*, *The Guardian*, *Der Spiegel* тощо. Ці ЗМІ надають аналітику, розслідування та репортажі, які можуть висвітлювати проблеми в Україні з точки зору, відмінної від українських медіа, що може формувати більш критичне сприйняття корупції, політичних процесів та інших аспектів життя в Україні. Мало того, деякі українці, особливо в країнах, де російська мова є поширеною, можуть потрапляти під вплив російських пропагандистських ресурсів, які поширюють дезінформацію та маніпуляції, спрямовані на дискредитацію України та її уряду. Нарешті, інформаційні ресурси країн, в яких перебувають українці,

висвітлюють події в Україні через призму їхньої внутрішньої політики, а це також може спотворювати реальну картину подій та формувати викривлене уявлення про ситуацію в Україні. Водночас активне використання соціальних мереж та спілкування зі знайомими, що залишилися в Україні, дає можливість отримувати інформацію від різних джерел і формувати більш урізноманітнені та критичніші погляди на українські реалії. Тим не менше, неузгодженість двох образів залишається доволі інтенсивним чинником дистресу репатріації.

Висновки. Аналізуючи український кейс з точки зору причин виникнення дистресу репатріації, слід виокремити два акценти, які відрізняють отримані висновки від досліджень, де вивчалися прояви зворотного культурного шоку, приміром, у студентів або місіонерів. Як зазначалося, повернення біженців в Україну відрізняється недобровільністю еміграції та репатріацією в умовах продовження бойових дій на території України. Тому це позначається на особливостях виникнення досліджуваного феномену.

По-перше, у літературі відзначається, що різниця між «культурним шоком» і «шоком повернення» полягає в тому, що останній є неочікуваним, що й провокує складну адаптацію до колись знайомого, звичного середовища. Акцент ставитися на тому, що «шок повернення» походить від несподіваної конфронтації з відносно знайомим середовищем. Але український кейс посилює цей акцент, адже зміни у країні, яка веде війну, є значно інтенсивнішими.

Живучи за кордоном, людина, яка рятується від війни, намагається зафіксувати у своїй уяві, що дім у країні походження залишається неушкодженим, а отже, й незмінним. Така «консервація», очевидно відіграє роль психологічного запобіжника, який допомагає справлятися з важкими емоціями, стресом та травмивними подіями. Мало того, навіть регулярно отримувана інформація про події в Україні, на наш погляд, неспроможна розчинити цю

захисту оболонку. (Особливо, якщо наявний брак якісної, адекватної інформації про події в Україні). Іншими словами, збереження незмінного образу дому (країни) слугує захисним механізмом, який допомагає зберегти відчуття стабільності та контролю в умовах важких змін. Однак після повернення така «консервація» провокує стресові реакції, зокрема, через усвідомлення того факту, що зміни все-таки відбулися. Зруйновані споруди, пожежі, розбиті вікна, падіння уламків, відключення світла, перебої з подачею тепла й води в будинки постають фактами, що контрастують із довоєнним життям. Однак вони контрастують і з очікуваннями: «знати, що існують перебої зі світлом» – це не те саме, що усвідомити тотальне порушення повсякденності внаслідок знеструмлення: від неможливості приготувати сніданок до неможливості виконати робочі завдання. Отже, ці очікування є у певному сенсі абстрактними, не з'єднаними з емоційним проживанням конкретних фактів чи дій. Виникають також труднощі в розумінні того, про що говорять люди і як вони реагують на ті чи ті реалії. Наприклад, збільшення використання української мови, факт відмови від російського контенту, особливий режим роботи транспорту, магазинів або установ під час повітряних атак, необхідність завжди мати готівку тощо.

По-друге, українські біженці, опинившись за кордоном, особливо в країнах ЄС, за певний час встигають адаптуватися до вищих стандартів життя в цих країнах. Мало того, в одному із наших досліджень було показано, що особи, спроможні виявити активність на ринках праці, переважно мали можливість купувати якісніші, ніж в Україні, продукти харчування та одяг й побутові товари. Тому однією із реалій повернення є усвідомлення того факту, що стандарти життя в Україні є значно нижчими і залишаються такими на доволі тривалий час. Адже очевидним є те, що поствоєнне відновлення країни не буде швидким процесом, а дефіцити країни

будуть збільшуватися внаслідок воєнних дій.

Насамкінець зазначимо, що з огляду на велику кількість українців, які змушені були шукати захисту від війни за кордоном (попри те, що істотно різняться дані як щодо самої кількості, так і щодо прогнозів їхнього повернення), слід очікувати, що

йтиметься про майже епідемічні масштаби переживання дистресу репатріації. Тимчасовий захист для українців після припинення війни в багатьох країнах буде припинений, очевидно, синхронно, а тому й повернення буде синхронним, що створюватиме психологічне навантаження в країні.

Література:

1. Allison, P., Davis-Berman, J. & Berman, D. (2011). Changes in latitude, changes in attitude: Analysis of the effects of reverse culture shock - a study of students returning from youth expeditions. *Leisure Studies*. 31. 487–503. 10.1080/02614367.2011.619011.
2. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34.
3. Black, J. S., Gregersen, H. B., & Mendenhall, M. E. (1992). *Global Assignments: Successfully Expatriating and Repatriating International Managers*. Jossey Bass Business & Management Series.
4. El-Asri, S., Karfa, E., & Farhane, H. (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.
5. Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 83–104.
6. Gullahorn, J. E., & Gullahorn, J. T. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19, 33–47.
7. Luo, J., & Jamieson-Drake, D. (2015). Predictors of study abroad intent, participation, and college outcomes. *Research in Higher Education*, 56(1), 29–56. <https://doi.org/10.1007/s11162-014-9338-7>
8. Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45–51.
9. MacDonald, S., & Arthur, N. (2003). Employees' perceptions of repatriation. *Canadian Journal of Career Development*, 2(1), 3–11.
10. Sahin, N. H. (1990). Re-entry and the academic and psychological problems of the second generation. *Psychology and Developing Societies*, 2(2), 165–182.
11. Storti, C. (2003). *The art of coming home*. Nicholas Brealey Publishing.
12. Sussman, N. M. (2002). Testing the cultural identity model of the cultural transition cycle: Sojourners return home. *International Journal of Intercultural Relations*, 26(4), 391–408. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(02\)00013-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(02)00013-5)
13. Young, G. E. (2014). Reentry: Supporting students in the final stage of study abroad. *New Directions for Student Services*, 146, 59–67. <https://doi.org/10.1002/ss.20091>