

Національна академія педагогічних наук України
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Відділ психології політико-правових відносин
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я та фізичного виховання
Кафедра наук про здоров'я

КРИХКЕ ПОВЕРНЕННЯ

ДОСВІД БІЖЕНЦІВ ТА ПРОБЛЕМИ РЕПАТРІАЦІЇ

О.М.Кочубейник, доктор психологічних наук,
головний науковий співробітник відділу
психології політико-правових відносин

Дистрес репатріації

- **Дистрес репатріації** — це комплекс психологічних, емоційних і соціальних труднощів, які виникають у людини під час повернення до країни походження після тривалого перебування за кордоном (зокрема в еміграції або вимушеному вигнанні).
- На відміну від очікуваного полегшення від «повернення додому», репатріація часто супроводжується **розчаруванням, тривогою, почуттям втрати та дезорієнтації**. Це пов'язано з тим, що і країна походження, і сама людина за час розлуки змінюються.
- До основних складників дистресу репатріації належать:
- **Розрив очікувань і реальності**: ідеалізований образ «дому» не збігається з актуальними соціальними, економічними чи культурними умовами.
- **Криза ідентичності**: відчуття «я вже не зовсім звідси», труднощі з інтеграцією у знайомі раніше соціальні ролі.
- **Втрати соціальних зв'язків**: ослаблення або руйнування попередніх мереж підтримки, дистанція з близькими.
- **Почуття невизнаності досвіду**: знецінення пережитого за кордоном, відсутність емпатії з боку оточення.
- **Порівняльний дистрес**: постійне зіставлення умов життя «там» і «тут», що може посилювати фрустрацію.
- **Екзистенційна невизначеність**: труднощі з плануванням майбутнього та відновленням відчуття контролю.

Дві групи психологічних проблем поверненців

1. Особистісні проблеми прийняття змін у країні (внутрішній рівень)

- відчуття, що країна «стала іншою», втратила знайомі риси та символи дому
- розрив між очікуваннями повернення і реальною післявоєнною дійсністю
- труднощі з прийняттям нових соціальних норм, темпу життя, способів виживання
- криза ідентичності: «хто я тепер тут?»
- почуття втрати колишнього життя, ностальгія за довоєнним минулим
- зниження відчуття контролю над майбутнім, складнощі з плануванням
- внутрішній конфлікт між бажанням належати і прагненням дистанціюватися

2. Проблеми взаємодії зі спільнотою (міжособистісний та соціальний рівень)

- переживання стигматизації як «тих, хто поїхав»
- відчуття недовіри або прихованої ворожості з боку оточення
- звинувачення у «меншій участі» чи «уникненні відповідальності»
- знецінення пережитого досвіду поверненців
- труднощі відновлення соціальних зв'язків і почуття приналежності
- напруження у професійних, сусідських і сімейних взаєминах
- посилення соціальної ізоляції та емоційного виснаження

Ретроспективна ідентичність

- **Ретроспективна ідентичність** — тобто така, що сформувалася до травмівної події (до міграції) і *не пройшла тієї еволюції*, яку пройшли люди, що залишилися в країні під час війни.
- Це ідентичність, яка: **ґрунтується на довоєнних уявленнях** про себе, свою громаду, державу та взаємини; **закріпилася у часі**, оскільки розвиток відбувався в іншому соціальному контексті (країна перебування, діаспорна спільнота); підсилена механізмами **ностальгії**, **ідеалізації** минулого та **міфу** «повернення додому».

Властивості «застиглої» ідентичності

- **Часова орієнтація на минуле («я в минулому»)**
Минуле виступає основним орієнтиром і джерелом стабільності, водночас віддаляючи від теперішньої реальності.
- **Дисонанс із теперішнім**
Внутрішній конфлікт між довоєнним образом себе, очікуваннями та актуальною післявоєнною ситуацією.
- **Ідеалізація та ностальгія**
Романтизоване сприйняття довоєнного життя як еталону, що підтримує ідентичність, але ускладнює прийняття змін.
- **Поведінкова консервація**
Збереження довоєнних звичок, ритуалів і моделей взаємодії як способу утримання контролю та стабільності.
- **Фіксована соціальна належність**
Орієнтація на довоєнні спільноти та групи приналежності, що може блокувати формування нових соціальних зв'язків і визнання.

Які це породжуватиме відмінності?

Ті, хто залишався в Україні

- **Часова перспектива та сприйняття змін.** Проживали трансформації війни в реальному часі, безпосередньо відчували зміни країни та громади.
- **Травматичний досвід.** Колективна травма постійного виживання, адаптації до обмежень і небезпек «на місці».
- **Соціальні норми та поведінка.** Формували норми у нових, екстремальних умовах війни.
- **Відчуття належності та ідентичності.** Підтримували зв'язок із країною і громадою, відчували свою роль у спільноті, хоча й під тиском війни.

Поверненці

- **Часова перспектива та сприйняття змін.** Повертаються до країни, що змінилася в їхню відсутність → ефект ідентичнісного розриву між довоєнним образом України та післявоєнною реальністю.
- **Травматичний досвід.** Травма втечі, розриву соціальних зв'язків і життя в чужому середовищі → паралельні травматичні часові лінії.
- **Соціальні норми та поведінка.** Частково засвоїли норми приймаючих суспільств → можливі конфлікти та неузгодженість очікувань у побуті й роботі.
- **Відчуття належності та ідентичності.** Відчувають «чужість» у власній країні, дисонанс між минулим досвідом і сучасною реальністю, потребу додаткової адаптації.

Ризики поверненців у взаємодії зі спільнотою

- **1. Приховані або відкриті звинувачення**
- «Ти поїхав/поїхала, а ми залишилися»
- сумнів у «достатності» пережитих втрат і страждань
- моральне порівняння досвідів («кому було важче»)
- **2. Знецінення досвіду поверненців**
- уявлення, що життя за кордоном було «безпечним» або «легшим»
- ігнорування травми втечі, втрати дому, розриву соціальних зв'язків
- очікування швидкої вдячності та безумовної адаптації
- **3. Порушення колишніх стосунків**
- зміна ролей у родині (хто «витримав», хто «повернувся»)
- дистанція з друзями через різні життєві досвіди
- складність відновлення довоєнної близькості
- **4. Соціальний контроль і тиск на лояльність**
- вимоги «правильної» позиції, поведінки, мовлення
- підозра до нових звичок, поглядів, культурних практик
- очікування демонстрації провини або виправдання
- **5. Ворожість або холодне прийняття у спільноті**
- маркування як «тих, хто поїхав»
- обмежений доступ до неформальних мереж підтримки
- складність інтеграції у локальні ініціативи та колективи
- **6. Конфлікти навколо ресурсів**
- напруження через житло, роботу, гуманітарну допомогу
- відчуття конкуренції між «тими, хто залишився» і «тими, хто повернувся»
- **7. Очікування швидкого “повернення до норми”**
- відсутність терпіння до процесу адаптації
- тиск «не застрягати у минулому» або «не скаржитися»

Поляризація соціального простору

- У контексті повернення українців після війни поляризація проявляється у розмежуванні на тих, хто залишався всередині країни, і тих, хто виїжджав за кордон. Ці групи пройшли **протилежні шляхи травматизації, соціальної адаптації та взаємодії з середовищем**, що формує різні часові лінії досвіду, пріоритети, стратегії виживання та очікування від спільноти.
- Через ці фундаментальні відмінності поляризація виступає **неминучим соціальним наслідком**. Вона проявляється у:
 - відмінності у сприйнятті війни та її наслідків;
 - різних моделях реагування на зміни у суспільстві;
 - конфліктах навколо цінностей, ресурсів і соціальних норм;
 - потенційній неприйнятності та недовірі між групами.

На соціальному рівні **пом'якшення негативних наслідків поляризації** може забезпечуватися через спеціальні **соціальні програми**, спрямовані на підтримку поверненців, відновлення спільнот, розвиток діалогу між групами та формування спільних цінностей.

На індивідуальному рівні така підтримка реалізується через **психологічну допомогу**, що допомагає поверненцям опрацьовувати травматичний досвід, адаптуватися до змін, зменшувати внутрішні конфлікти та відновлювати відчуття приналежності до суспільства.

Прогнозовані запити поверненців

- Амбівалентне ставлення до повернення
- Проблеми подружнього життя після дистанційного проживання
- Соціальна стигматизація та почуття відчуження
- Травматичні переживання втечі та розриву дому
- Втрата соціальних зв'язків
- Ідентичнісні конфлікти та «застигла» довоєнна ідентичність
- Адаптація після тривалого життя за кордоном
- Емоційне виснаження та тривога

Амбівалентні переживання щодо повернення

1. Емоційна складова
2. Когнітивні суперечності
3. Соціальні контексти
4. Поведінкові прояви

- **Фактори, що підсилюють амбівалентність**

- тривала адаптація в іншій країні;
- позитивний досвід життя за кордоном, зміна стилю життя;
- непередбачуваність ситуації в Україні;
- невирішені питання — житло, робота, безпека, освіта дітей;
- розрив між особистими бажаннями та сімейними обставинами.

Очікуваний зміст запиту в терапії

- **Людина може звертатися із формулюваннями на кшталт:**
 - “Я хочу повернутися, але дуже боюся змін.”
 - “Мені наче тепло думати про Україну, але я не знаю, чи зможу знову адаптуватися.”
 - “Я відчуваю себе розірваним між двома країнами.”
 - “Не розумію, де буде краще для мене і для родини.”
- У терапії клієнт очікує зрозуміти власні суперечливі мотиви; зменшити внутрішню напругу; знайти відчуття стабільності попри невизначеність; сформулювати рішення, яке буде узгоджене з його цінностями, а не лише з зовнішніми очікуваннями.
- Амбівалентність повернення може виявитися **ключовим фактором психологічної напруги та об’єктом терапевтичної інтервенції**, що визначає необхідність комплексного підходу до підтримки адаптації поверненців.

Тактики терапевтичної роботи з амбівалентністю повернення

1. Нормалізація та валідизація амбівалентних почуттів

- Пояснення, що *амбівалентність* — *природна реакція* на складну міграційну ситуацію.
- Визнання суперечливих емоцій як адаптивної функції, а не “слабкості” чи “некомпетентності”.
- Допомога клієнту побачити, що подвійність не означає неправильності рішення.

Мета: зменшення самозвинувачення, тривоги, внутрішнього сорому.

2. Виокремлення різних голосів і позицій (техніка “внутрішніх частин”)

- Підходить із ICT*, АСТ**, гуманістичної традиції.
- Запропонувати клієнту дати назви різним частинам: *“частина, що хоче повернутися”, “частина, яка боїться”, “частина, яка сумує за життям за кордоном”*.
- Дослідити потреби й мотиви кожної частини.
- Пошук компромісу між ними або нової інтегрованої позиції.

Мета: зниження внутрішнього конфлікту та ясніше розуміння мотивів.

3. Робота з цінностями (підхід АСТ, екзистенційна терапія)

- Виявити, які цінності стоять за кожним варіантом: родина, безпека, розвиток, приналежність, автономія тощо.
- Дослідити, які рішення найближчі до довготривалих, а не ситуативних цінностей.
- Створити “ціннісний компас”, на який клієнт може опиратися.

Мета: рішення, що базується не на страхах, а на глибинних орієнтирах.

* - Інтегративна Схема-Терапія, Schema Therapy

** Acceptance and Commitment Therapy — Терапія Прийняття та Відданості

Тактики терапевтичної роботи з амбівалентністю повернення

4. Формування двох сценаріїв майбутнього

- Опрацювати два можливі варіанти:
А) повернення в Україну;
В) залишення за кордоном.
- Оцінити кожен у трьох площинах: *короткостроково, середньостроково, довгостроково.*
- Виявити: де ризики? де ресурси? де підтримка?
- **Мета:** допомога клієнту побачити ситуацію об'ємніше, а не через тривожну призму.

5. Зниження впливу зовнішнього тиску

- Виявити соціальні очікування, які спричиняють провину чи сором.
- Відділити “моє бажання” від “що від мене хочуть інші”.
- Підтримати автономність рішень.
- **Мета:** відновлення суб'єктності в ситуації, де багато примусовості та моралізаторства.

6. Робота з емоційним регулюванням

- Амбівалентність часто підсилюється високою емоційною напругою.
- Навчання технік заземлення, ресурсування, саморегуляції.
- Дослідження тригерів, які посилюють страх або невизначеність.
- Поступове зниження інтенсивності емоцій, щоб клієнт міг мислити ясніше.
- **Мета:** зниження інтенсивності емоційної напруги та розвиток здатності до саморегуляції

Тактики терапевтичної роботи з амбівалентністю повернення

7. Розділення рішень на “повернення як факт” і “повернення як процес”

- Допомога клієнту побачити, що рішення не є «раз і назавжди».
- Планування поступових кроків: короткий візит → тестовий період → часткове повернення → повне повернення (або його відмова).
- **Мета:** зменшити тиск і катастрофізацію (“я мушу вирішити все одразу”).

8. Опрацювання втрат і ностальгії

- Амбівалентність часто прикриває **неопрацьовані втрати** — місця, людей, частини себе.
- М'яка робота з темами втрат, незавершених процесів, ностальгійних образів.
- Виявлення того, що саме важко відпустити та чому.
- **Мета:** створення внутрішнього простору для руху вперед.

9. Виявлення реальних ресурсів підтримки

- Аналіз того, хто та що може підтримувати в обох країнах.
- Робота над розвитком соціального капіталу.
- Усвідомлення ресурсів підсилює відчуття контролю.
- **Мета:** підвищення відчуття контролю та безпеки через усвідомлення і активне використання наявних ресурсів підтримки

10. Підсилення толерантності до невизначеності

- Техніки з КПТ та метакогнітивного підходу: робота з катастрофічними думками, тренування оцінювання ризиків, розвиток гнучкого мислення, прийняття того, що жоден варіант не забезпечить 100% гарантій.
- **Мета:** клієнт навчається приймати рішення не в умовах повної визначеності, а в умовах реальності.

Очікувані психотерапевтичні запити подружжя

- **Відчуження та емоційна дистанція** – ослаблення зв'язку, труднощі у спілкуванні, невисловлені образи.
- **Проблеми з довірою та ревності** – страх змін партнера, недовіра, тривога.
- **Конфлікти через різний досвід війни/евакуації** – непорозуміння, взаємне знецінення, труднощі обговорення пережитого.
- **Порушення сімейних ролей** – зміна обов'язків, труднощі у відновленні чи створенні нових ролей.
- **Накопичення невисловлених образ** – приховане розчарування, емоційна віддаленість.
- **Вплив тривалої невизначеності** – хронічна тривога, втома, невпевненість у майбутньому.
- **Труднощі при возз'єднанні** – стрес від змін звичок, темпу життя, страх втрати близькості.
- **Сумніви щодо майбутнього стосунків** – невпевненість у продовженні чи розвитку відносин.
- **Батьківські труднощі на відстані** – різні підходи до виховання, складність узгодження рішень.
- **Втома від відповідальності та емоційне вигорання** – перевтома, відчуття несправедливості, потреба в підтримці.

Тактики терапевтичної роботи з запитами подружжя

1. Відновлення емоційного контакту

Поступова робота над відновленням близькості та взаєморозуміння у парі. Використання технік активного слухання, «емоційного дзеркала», фокус на відображенні та підтвердженні почуттів партнера. Допомога клієнтам усвідомити власні емоції та почуття партнера, зменшити відчуття дистанції та самотності.

Мета: відновлення емоційної близькості та безпечного емоційного простору у стосунках.

2. Робота з довірою та ревностями

Аналіз джерел недовіри та страхів, відділення реалістичних побоювань від проєкцій тривоги. Використання поступових експериментів довіри та відкритих обговорень, психоосвітня робота про вплив дистанції на довіру. Допомога клієнтам відновити відчуття безпеки у відносинах, зменшити ревності та тривогу.

Мета: розвиток довіри та стабільності у партнерських стосунках.

3. Обговорення різного досвіду війни та евакуації

Виокремлення особистого досвіду кожного партнера та робота з його прийняттям.

Техніки «внутрішніх частин», рефлексивне слухання, психоосвіта про різні види травми та реакції на стрес. Допомога клієнтам говорити про пережитий досвід без взаємних звинувачень, підвищення емпатії.

Мета: зменшення конфліктності та покращення взаєморозуміння.

Тактики терапевтичної роботи з запитами подружжя

4. Перегляд сімейних ролей

Аналіз та обговорення розподілу обов'язків і відповідальності у парі. Створення нового функціонального розподілу ролей з урахуванням ресурсів та потреб кожного, поетапне впровадження змін. Допомога клієнтам адаптуватися до нових умов життя та уникнути конфліктів через нерівномірне навантаження.

Мета: оптимізація сімейних ролей та зниження напруги у стосунках.

5. Робота з невисловленими образами

Створення безпечного простору для вираження прихованих образ та розчарувань.

Використання письмових вправ, фасилітації діалогу, психодраматичних технік, робота з пробаченням і емпатією. Допомога клієнтам очистити відносини від прихованих образ, зменшити емоційну дистанцію.

Мета: покращення емоційної взаємодії та відновлення безпечної близькості.

6. Зниження впливу тривалої невизначеності

Розробка стратегій спільного планування та управління стресом, робота з катастрофічними очікуваннями. Техніки когнітивної реструктуризації, саморегуляції та стрес-менеджменту.

Допомога клієнтам приймати рішення в умовах невизначеності та зменшити хронічну тривогу.

Мета: розвиток стабільності та адаптивних стратегій у нестабільних умовах.

Тактики терапевтичної роботи з запитами подружжя

7. Поступове возз'єднання

Планування коротких візитів, тестових періодів та адаптаційних кроків перед повним возз'єднанням. Робота з очікуваннями, новими звичками та темпом життя через терапевтичні сценарії. Допомога клієнтам уникнути катастрофізації та плавно адаптуватися до спільного життя.

Мета: зниження конфліктності та поступова інтеграція у спільне життя.

8. Прояснення майбутнього стосунків

Виявлення цінностей і очікувань кожного партнера щодо розвитку відносин. Робота з перспективним плануванням та формуванням спільного бачення майбутнього. Допомога клієнтам усвідомлено приймати рішення щодо продовження або зміни характеру відносин.

Мета: розвиток усвідомлених та стабільних стосунків.

9. Узгодження батьківських рішень на відстані

Аналіз підходів до виховання дітей, створення спільних домовленостей. Впровадження систем дистанційного контролю та підтримки, переговорні техніки для пар. Допомога клієнтам забезпечити єдність батьківських рішень і уникнути конфліктів.

Мета: підвищення ефективності батьківства та зниження напруги у родині.

10. Зменшення емоційного вигорання

Оцінка навантаження партнерів, балансування обов'язків та встановлення меж. Використання технік релаксації, mindfulness, тайм-менеджменту, залучення соціальної підтримки. Допомога клієнтам відновлювати ресурси, делегувати обов'язки та говорити про потреби.

Мета: зниження емоційного вигорання та розвиток здорової взаємопідтримки у парі.

Запити щодо стигматизації

1. Потреба у розумінні та прийнятті

- «Допоможіть мені почуватися зрозумілим у власній спільноті».
- «Хочу, щоб мої переживання і досвід були визнані, а не знецінені».
- «Поясніть мені, як сприймати критику без внутрішнього осуду».

2. Потреба подолати почуття провини та сорому

- «Я відчуваю, що мене засуджують за те, що я виїхав — як з цим жити?»
- «Хочу зменшити тривогу та самозвинувачення через чужі очікування».

3. Потреба у захисті психічного простору

- «Допоможіть мені створити безпечний простір для власних емоцій».
- «Хочу навчитися відділяти власні потреби від того, що очікують інші».

4. Потреба у розвитку навичок ефективного спілкування

- «Хочу навчитися говорити про свій досвід, щоб мене розуміли, а не засуджували».
- «Як реагувати на упередження чи негативні стереотипи, не втрачаючи спокою?»

5. Потреба у відновленні соціальної інтеграції

- «Допоможіть відчути себе частиною громади, а не «чужим».»
- «Хочу навчитися будувати взаємини після того, як мій досвід відрізняється від інших».

6. Потреба у зміцненні внутрішніх ресурсів і стійкості

- «Хочу навчитися підтримувати себе, коли інші не визнають мій досвід».
- «Допоможіть зменшити емоційний вплив стигми та знецінення».

Тактики терапевтичної роботи з запитами стигматизації

1. Валідизація досвіду та емоцій

Психотерапевт допомагає клієнту усвідомити, що його переживання є природними і мають право на існування.

Опрацювати почуття сорому, провини, тривоги та образи, пов'язані зі стигмою.

Мета: зменшення самозвинувачення та внутрішнього напруження, підтримка емоційного прийняття себе.

2. Виокремлення внутрішніх частин і суперечливих позицій

Запропонувати клієнту дослідити різні «частини» себе: частина, яка відчуває провину за евакуацію; частина, яка переживає страх осуду; частина, яка хоче інтегруватися у спільноту.

Мета: підвищення усвідомленості власних мотивів, зниження внутрішнього конфлікту та напруги.

3. Робота з зовнішніми очікуваннями та соціальним тиском

Виявити, які суспільні та сімейні очікування спричиняють стрес і стигму. Розділити «моє бажання» від «очікувань інших», формуючи внутрішню автономію.

Мета: відновлення суб'єктності у взаємодії зі спільнотою та зниження впливу моралізаторства.

Тактики терапевтичної роботи з запитами стигматизації

4. Формування стратегій комунікації та реакції на стигму

Розробити конкретні способи відповідати на упередження, критику або негативні коментарі.

Включає: асертивні відповіді, підготовку до конфліктних ситуацій, вибір моменту і способу спілкування.

Мета: зменшення впливу соціальної стигматизації на психічний стан та розвиток відчуття контролю.

5. Усвідомлення ресурсів підтримки та інтеграція у спільноту

Скласти карту соціальної підтримки: хто та що може допомогти у різних країнах або спільнотах.

Розглянути участь у групах підтримки, волонтерських чи культурних ініціативах.

Мета: зміцнення соціальної інтеграції, відчуття належності та ресурсності.

6. Робота з внутрішньою стійкістю та емоційною регуляцією

Навчання технік саморегуляції, заземлення, зменшення тривоги та внутрішньої напруги.

Опрацювання тригерів стигми, поступове зниження емоційної інтенсивності, щоб клієнт міг діяти усвідомлено.

Мета: підвищення психологічної стійкості, розвиток здатності підтримувати власний емоційний баланс.

Запити щодо планування майбутнього

- **Невизначеність щодо найближчих кроків**
“Я не знаю, з чого почати: куди переїхати, як облаштувати побут, що робити спочатку.”
“Мені важко вирішити, які завдання найважливіші сьогодні.”
- **Складність прогнозування середньострокових планів**
“Не впевнений, як організувати життя протягом наступних кількох місяців.”
“Мені складно передбачити, що буде реально зробити через кілька тижнів чи місяців.”
- **Страх помилок у довгострокових рішеннях**
“Боюся приймати великі рішення щодо роботи чи родини, бо не знаю, чим це обернеться.”
“Я переживаю, що оберу неправильний шлях і потім буде пізно щось змінити.”
- **Невміння пріоритизувати завдання та ресурси**
“Я не розумію, що зараз важливе, а що можна відкласти.”
“Мені складно розподілити час, гроші і сили між різними потребами.”
- **Пошук стратегії прийняття рішень в умовах невизначеності**
“Я хочу зрозуміти, як робити вибір, коли немає чітких гарантій.”
“Не знаю, як вирішувати, якщо жоден варіант не здається безпечним.”
- **Внутрішня суперечливість щодо планів**
“Я відчуваю розрив між тим, що хочу зробити, і тим, що боюся зробити.”
“Не можу вирішити, чи залишитися, чи повертатися, бо обидва варіанти здаються непростими.”

Тактики роботи з запитами планування майбутнього

- **1. Картування найближчих кроків**
Створення списку конкретних завдань на найближчий період (переїзд, побут, документи, робота). Обговорення пріоритетів та послідовності дій.
Мета: зменшення тривоги через структурування короткострокових планів і підвищення відчуття контролю.
- **2. Поступове планування середньострокового горизонту**
Розробка сценаріїв на кілька місяців наперед із оцінкою ресурсів, можливостей і потенційних перешкод. Використання технік «розбиття на етапи» та тайм-менеджменту.
Мета: допомога клієнту бачити середньострокову перспективу і відчувати впевненість у власних рішеннях.
- **3. Аналіз ризиків та наслідків довгострокових рішень**
Опрацювання великих рішень (професійних, сімейних, соціальних) через створення матриці ризиків та переваг.
Тренування усвідомленого оцінювання можливих наслідків і варіантів дій.
Мета: зменшення страху помилок та розвиток здатності приймати обґрунтовані рішення.
- **4. Техніки пріоритизації завдань і ресурсів**
Використання вправ із ранжування та сортування завдань за важливістю і терміновістю. Робота з енергетичними і психологічними ресурсами для ефективного планування.
Мета: підвищення ефективності дій і зменшення перевантаження.

Тактики роботи з запитами планування майбутнього

- **5. Робота з внутрішніми конфліктами та суперечливими мотивами**
Техніки «внутрішніх частин» або діалогу з різними мотиваціями (залишитися/повернутися, діяти швидко/чекати).
Пошук компромісних рішень та інтеграція різних позицій у єдину стратегію.
Мета: зниження емоційної напруги, усвідомленість власних мотивів і краща орієнтація у виборі дій.
- **6. Формування сценаріїв майбутнього**
Опрацювання кількох варіантів розвитку подій (повернення, залишення, часткове повернення).
Оцінка кожного сценарію за коротко-, середньо- і довгостроковими наслідками, ресурсами та підтримкою.
Мета: допомога клієнту бачити ситуацію об'ємніше, не зациклюючись на тривожних думках.
- **7. Психосвітня підтримка та ресурсування**
Навчання технік саморегуляції, стрес-менеджменту, заземлення та ресурсування перед прийняттям рішень.
Пояснення психологічних механізмів невизначеності та страху помилок.
Мета: зниження інтенсивності емоційної напруги та розвиток здатності до усвідомленого планування.

Післямова

- Не всі поверненці відчуватимуть процес репатріації як критичний або травматичний — частина людей адаптується відносно легко, знаходячи ресурси для інтеграції у змінене середовище. Водночас для певної частки дистрес репатріації проявиться **гостро**, виражаючись у кризі ідентичності, труднощах відновлення соціальних зв'язків, напруженні у сімейних і спільнотних стосунках, а також підвищеній тривожності та емоційній перевантаженості.
- У таких випадках особливо важливо, щоб **психологічні служби, соціальні та освітні структури були готові надати своєчасну підтримку**, використовуючи як індивідуальні, так і групові інтервенції, спрямовані на відновлення відчуття приналежності, безпеки та цілісності особистості. Забезпечення доступності цих ресурсів є ключовим для пом'якшення негативних наслідків дистресу репатріації та сприяння ефективній соціальній інтеграції після війни.

Більше інформації

- Кочубейник О.М. Війна як об'єкт соціально-психологічних досліджень: методологічний ракурс / О.М.Кочубейник // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* (Категорія «Б», Index Copernicus). - 0,5 авт.а., (українською), планова. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1326>
- Кочубейник О.М. Метафора дому: як її зміст визначатиме реінтеграцію біженців після війни? / О.М.Кочубейник // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С.165-171 (Категорія «Б», Index Copernicus). - 0,5 авт.а., (українською), планова. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2024/22.pdf
- Кочубейник О.М. Чинники стабільного повернення біженців: методичні особливості операціоналізації змінних // О.М.Кочубейник. *Вчені записки Університету «КРОК»* №3 (75), 2024. С. 194-200. (Index Copernicus) (0,7 авт.а., планова). URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/780/813>
- Кочубейник О.М. Міф про повернення: прогноз для українських біженців / О.М.Кочубейник // *Габітус*, 2024, 66. С.309 - 314. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.52> . <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/54.pdf> (Index Copernicus) - 0,7 авт.а., (українською), планова
- Кочубейник О.М. Дистрес репатріації: багатовимірні неочікування українців *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1(77). С. 422–431. 0,6 а.а., планова DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-422-431>
- Кочубейник О.М. Український кейс: репатріанти між очікуваннями й реальністю повернення *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). 1.0. а.а., планова С. 387–397. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-387-397>
- Кочубейник О.М. Образ дому очима українських біженців: психологічна структура його амбівалентності *Габітус*. 2025. № 76. С. 365–372. 1.0 а.а., планова DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.76.62>. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/76-2025/64.pdf>