

ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСТЕОРЕТИЧНОЇ МОДЕЛІ ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ ТА ТЕОРІЇ ЗАПЛАНОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗАХОДІВ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНЦІВ ПОВЕРТАТИСЯ З-ЗА КОРДОНУ

USING THE TRANSTHEORETICAL MODEL OF BEHAVIOR CHANGE AND THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR TO PREPARE MEASURES TO INCREASE UKRAINIANS' READINESS TO RETURN FROM ABROAD

У контексті повномасштабної війни та триваючої переконфігурації українського суспільства перспектива масштабного повернення мігрантів стає центральною темою академічної дискусії та державної політики. Водночас невизначеність із безпекою, перервані кар'єрні траєкторії, ослаблені соціальні зв'язки та інституційні вузькі місця обмежують як наміри повернення, так і успішну реінтеграцію. Стаття пропонує соціологічно-поведінковий огляд можливих змін задля повернення українців, які виїхали під час війни, інтегруючи Транстеоретичну модель зміни поведінки (ТТМ) і Теорію запланованої поведінки (ТЗП). Побудовано відповідність між етапами готовності (від прекогнітивної до підтримання) та когнітивно-соціальними детермінантами (ставлення, суб'єктивні норми, сприйнятий поведінковий контроль) з виокремленням ностальгії як керованого емоційного механізму, що посилює відчуття приналежності, тяглість ідентичності та самоефективності. Розглянуто, як медіанаративи, політичні сигнали та повсякденні взаємодії формують очікування; як структурні умови – безпека, житло, ринок праці, публічні сервіси, інституційна довіра – модерують ефекти інтервенцій; і як гендер, опіка над дітьми/родичами, інвалідність та регіональний контекст медіують бар'єри й ресурси. На основі синтезу запропоновано портфель етапно-специфічних рішень: низькопорогова інформація та ідентичнісно-підтримувальні комунікації на ранніх етапах; персоналізовані інструменти «плану повернення», менторство, підбір роботи та керування стимулами – на етапах підготовки/дії; локальні Welcome-центри, сервіси працевлаштування й інтеграції та лонгитюдний супровід – на етапі підтримання. Також подано метрики та дизайн оцінювання для моніторингу намірів і результатів у часі. Поєднуючи поведінкові інсайти з інституційними важелями, стаття окреслює дорожню карту підвищення ймовірності сталого повернення та соціальної згуртованості.

Ключові слова: повернення, репатріація, українські біженці, Транстеоретична модель, Теорія запланованої поведінки, ностальгія, поведінкова публічна політика, соціальна

інтеграція, сприйнятий поведінковий контроль, суб'єктивні норми, оцінювання, Україна, біженці, репатріанти.

In the context of full-scale war and the ongoing reconfiguration of Ukrainian society, the prospect of large-scale return migration has become a strategic focus of academic inquiry and public policy. Yet uncertainty about security, disrupted livelihoods, weakened social ties, and institutional bottlenecks constrain both intentions to return and successful reintegration. This article offers a sociological and behavioral overview of possible changes for returning among displaced Ukrainians, integrating the Transtheoretical Model of behavior change (TTM) with the Theory of Planned Behavior (TPB). It maps readiness stages (from pre-contemplation to maintenance) onto cognitive-social determinants (attitudes, subjective norms, perceived behavioral control), foregrounding nostalgia as a mobilizable emotional mechanism that strengthens belonging, identity continuity, and self-efficacy. The discussion examines how media narratives, policy signals, and everyday interactions shape expectations; how structural conditions – security, housing, labor markets, public services, and institutional trust – moderate intervention effects; and how gender, caregiving responsibilities, disability, and regional context mediate barriers and supports. The article synthesizes these insights into a portfolio of stage-specific measures: low-threshold information and identity-affirming communication at early stages; personalized “return-plan” tools, mentoring, job-matching, and stimulus control at preparation/action; and local Welcome-Home hubs, employment and integration services, and longitudinal follow-up at maintenance. It also proposes metrics and an evaluation design for tracking intentions and outcomes over time. By coupling behavioral insights with institutional levers, the article outlines a roadmap for increasing the likelihood of sustainable return and social cohesion.

Key words: return migration, repatriation, Ukrainian refugees, Transtheoretical Model, Theory of Planned Behavior, nostalgia, behavioral public policy, social integration, perceived behavioral control, subjective norms, evaluation, Ukraine, refugees, repatriants.

УДК 316.6:355.1-057.36(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.35>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кутюк В.М.

аспірант

Приватна установа «Університет

«Київська школа економіки»

ORCID ID: 0009-0009-3582-7749

Вступ. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у лютому 2022 року спричинило найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни, змусивши мільйони українців шукати притулку за кордоном. Хоча значна частина з них прагне повернутися додому, рішення про репатріацію є надзвичайно складним, обтяженим безпековими ризиками, економічною невизначеністю,

психологічними травмами та викликами адаптації у нових країнах. Розуміння та ефективний вплив на готовність до повернення вимагає глибокого соціально-психологічного аналізу та застосування перевірених моделей зміни поведінки. У статті запропоновано рамку інтеграції Транстеоретичної моделі зміни поведінки (ТТМ) Джеймса О. Прохазки та Вейна Ф. Велісера (1997) та Теорії запланованої поведінки (ТЗП) для підготовки заходів щодо підвищення готовності українців повертатися з-за кордону.

нованої поведінки (ТЗП) Іцека Адджена (2012) для розроблення обґрунтованих інтервенцій, спрямованих на підвищення готовності українців до повернення з-за кордону. Особлива увага приділена ролі ностальгії (туги за домом) як потужного емоційного та мотиваційного фактора у цьому процесі.

1. Теоретичні основи аналізу поведінкових змін

Для всебічного аналізу готовності до повернення українців та розроблення ефективних інтервенцій доцільно використовувати дві провідні соціально-психологічні моделі.

1.1. Транстеоретична модель зміни поведінки (ТТМ)

Транстеоретична модель (ТТМ), розроблена Прохазкою та Велісером [2], розглядає зміну поведінки як динамічний процес, що розгортається у часі через послідовність шести взаємопов'язаних етапів.

1) Преконтемпліяція. Відсутність наміру змінювати поведінку в осяжному майбутньому, зазвичай протягом 6 місяців. Особи можуть бути необізнані про проблему або не бачити її актуальності.

2) Контемпліяція. Обдумування можливості зміни поведінки протягом наступних 6 місяців. Характеризується амбівалентністю – усвідомлення як переваг, так і недоліків зміни.

3) Підготовка. Намір діяти негайно (зазвичай протягом наступного місяця), вже здійснені деякі кроки та наявний план дій.

4) Дія. Активне здійснення змін у поведінці протягом останніх 6 місяців.

5) Підтримання. Робота над закріпленням змін та запобіганням рецидивам, що триває від 6 місяців до 5 років.

6) Завершення. Повна адаптація, нульова спокуса повернутися до попередньої поведінки та 100% самозміцнення. В умовах війни та післявоєнного відновлення довгочасне підтримання може бути більш реалістичною метою.

Застосування ТТМ дає змогу ідентифікувати, на якому етапі перебувають різні групи українців, та адаптувати інтервенції відповідно до їхнього рівня готовності.

1.2. Теорія запланованої поведінки (ТЗП)

Теорія запланованої поведінки (ТЗП), розроблена Іцеком Аджемом [1], пояснює когнітивні та соціальні механізми, що формують намір діяти. Згідно з ТЗП, намір є безпосереднім попередником поведінки і сам по собі є функцією трьох детермінантів.

1) Ставлення до поведінки (Attitude toward the behavior): позитивна або негативна оцінка людиною виконання певної поведінки. Формується на основі віри у наслідки поведінки та їх оцінки [1]. У контексті повернення це включає усвідомлення переваг (возз'єднання з родиною, участь у відбудові) та недоліків (безпекові ризики, економічні труднощі).

2) Суб'єктивна норма (Subjective norm): сприйняття соціального тиску щодо виконання поведінки. Формується на основі віри в те, що важливі

для людини особи (родина, друзі, громада) вважають, що вона повинна повернутися, та її мотивації відповідати цим очікуванням [1].

3) Сприйнятий поведінковий контроль (Perceived behavioral control). Віра людини у свою здатність успішно виконати поведінку, незважаючи на можливі перешкоди. Тісно пов'язаний з концепцією самодостатності (self-efficacy) Альберта Бандури [1]. Це включає впевненість у здатності знайти роботу, забезпечити безпеку, адаптуватися до нових умов.

Чим сприятливіші ставлення, суб'єктивна норма та вищий сприйнятий контроль, тим сильнішим буде намір особи виконати поведінку [1].

2. Розроблення та обґрунтування інтервенцій з акцентом на ностальгію та інтеграцію ТТМ з ТЗП

Інтеграція ТТМ та ТЗП є теоретично важливою для створення ефективних та цілеспрямованих інтервенцій щодо репатріації. ТТМ допомагає «діагностувати» етап готовності людини до повернення, тоді як ТЗП дозволяє зрозуміти основні психологічні драйвери (ставлення, суб'єктивні норми, сприйнятий контроль) на цьому конкретному етапі. Таким чином, інтервенції можуть бути розроблені для впливу на конкретні детермінанти наміру, що відповідають поточному етапу готовності.

Інтервенції в цьому контексті слід розглядати як системні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо можливостей повернення біженців з-за кордону, формування контексту стимулювання до повернення і закріплення (продовження проживання) на території України.

Ностальгія є потужним емоційним важелем, який може посилити бажання повернутися додому. Дослідження показують, що ностальгія може посилювати позитивні емоції, соціальний зв'язок та відчуття безперервності власної ідентичності [4: 5]. Вона також здатна знижувати тривожність щодо майбутнього, посилюючи відчуття соціальної зв'язності та емоційного тепла [3]. Використання ностальгії у комунікаційних кампаніях може активізувати почуття прив'язаності до минулого та сприяти формуванню позитивних установок щодо повернення.

Нижче наведено приклади можливих інтервенцій, запропонованих з урахуванням етапів ТТМ та компонентів ТЗП, з акцентом на роль ностальгії.

2.1. Інтервенції для етапу Преконтемпліяції та Контемпліяції

На цих етапах основна мета – підвищити обізнаність, зменшити амбівалентність та стимулювати перші думки про повернення або посилити намір. Процеси зміни ТТМ, що застосовуються тут, включають Підвищення свідомості, Драматичне полегшення та Переоцінку оточення (для преконтемпліяції), а також Самопереоцінку, Самозвільнення та Соціальне звільнення (для контемпліяції).

Інтервенція 1: Мультимедійна кампанія з гучною назвою

Серія високоякісних, емоційно насичених відеороликів, інтерактивних історій та VR-досвідів, що

трансляються у соціальних мережах та на українських діаспорних платформах. Контент формується на основі досліджень і фокусується на домінуючих образах довоєнної України, наприклад пейзажах, відомих пам'ятках, атмосфері свят, українській кухні. Особливий акцент на сенсорних деталях та свідченнях українців, які успішно повернулися, з акцентом на їхні позитивні емоції від возз'єднання з родиною, відновлення звичного способу життя, успіхи, відчуття приналежності та внеску у відбудову. Завершується заклик до дії: «Дізнайся більше про можливості повернення!»

Ця кампанія використовує **Підвищення свідомості** та **Драматичне полегшення**, сприяючи **Переоцінці оточення**. Вона впливає на **Ставлення до поведінки** через емоційний зв'язок та підкреслення вигод, а також на **Суб'єктивну норму**, створюючи відчуття спільної культурної ідентичності. Ностальгія тут викликає тугу за минулими досвідами, культурною ідентичністю та відчуттям приналежності до дому.

Інтервенція 2: Персоналізована комунікація, спрямована на емоції

Програма, де українці за кордоном отримують особисті повідомлення (цифрові або фізичні) від родини, друзів або представників місцевої влади в Україні. У повідомленнях описуються позитивні зміни на Батьківщині та висловлюються запрошення повертатися, можливо, включаючи свіжі фото/відео знайомих місць, що відбудовуються.

Ця ситуація сприяє **Драматичному полегшенню** через емоційний зв'язок з близькими та **Підтримуючим стосункам**. Впливає на **Суб'єктивну норму** через прямий соціальний тиск та підтримку, а також на **Ставлення**, створюючи особистий зв'язок з позитивними змінами. Глибоко особистий підхід, який торкається туги за конкретними людьми та місцями, посилюючи бажання відновити втрачені зв'язки.

2.2. Інтервенції для етапу Підготовки та Дії

На цих етапах інтервенції спрямовані на надання практичної підтримки, зменшення бар'єрів та закріплення успіхів. Процеси зміни ТТМ включають **Контркондиціонування**, **Керування стимулами**, **Підтримуючі стосунки** (для підготовки), а також **Керування непередбаченими обставинами** (для Дії).

Інтервенція 3: інформаційна інтерактивна платформа/Ресурсний центр

Можна розробити комплексний онлайн-портал з перевіреною, актуальною інформацією про безпечову ситуацію, економічні можливості (вакансії, гранти), житлові програми, освіту та медицину. Платформа включає «історії успіху» репатріантів, онлайн-консультації з фахівцями та функцію «Створіть свій план повернення» для покрокового планування.

Інтервенція сприяє **Самопереоцінці**, **Самозвільненню** та **Керуванню стимулами**. Впливає на **Сприйнятий поведінковий контроль**, зменшуючи бар'єри та підвищуючи самодо-

статність через вичерпну інформацію. Також підсилює позитивне **Ставлення** через демонстрацію конкретних вигод. Можливі також інтерактивні, відео-ігрові варіації, в яких потенційний репатріант буде спершу «грати» у сценарії повернення, щоб закріпити різні можливості і сценарії повернення у свідомості.

Інтервенція 4: громадські ностальгічні заходи за кордоном

Організація культурних фестивалів, виставок, кінопоказів та кулінарних заходів у країнах перебування, що святкують українську спадщину. Ці заходи включають традиційну музику, танці, ремесла, дегустації українських страв та дискусії про майбутнє України, слугуючи майданчиками для нетворкінгу та єднання.

Сприяє **Підвищенню свідомості** про культурну цінність, **Соціальному звільненню** та **Переоцінці оточення**. Впливає на **Суб'єктивну норму**, зміцнюючи групову ідентичність, та на **Ставлення**, створюючи позитивні емоційні переживання. Створює спільний ностальгічний досвід, посилюючи культурні зв'язки та відчуття колективної ідентичності.

2.3. Інтервенції для етапу Підтримання та Завершення

На цих етапах фокус зміщується на підтримку довгострокової стабільності, інтеграції та запобігання рецидивам. Процеси зміни ТТМ, що застосовуються тут, включають продовження **Соціального звільнення** та **Підвищення самосвідомості**.

Інтервенція 5: Створення мереж підтримки

Створення місцевих центрів «Ласкаво просимо додому» у ключових регіонах України, що пропонують комплексну підтримку: юридичну допомогу, психологічне консультування, допомогу у працевлаштуванні, програми соціальної адаптації (наприклад, мовні курси для дітей). Організація регулярних громадських зібрань, менторських програм та «систем друзів», що з'єднують нових репатріантів з тими, хто вже успішно адаптувався.

Забезпечує **Керування непередбаченими обставинами**, **Підтримуючі стосунки** та **Соціальне звільнення**. Підсилює **Сприйнятий поведінковий контроль** та позитивне **Ставлення** через позитивний досвід реінтеграції. Створює підтримуюче середовище, що відчувається як «дім», сприяючи відчуттю приналежності та спільноти, що відповідає ностальгічним ідеалам тепла.

3. Аналіз готовності та моніторинг ефективності

Для ефективного застосування названих моделей критично важливим є постійний аналіз готовності українців до повернення. Це вимагає регулярних досліджень серед українців за кордоном, використовуючи як кількісні, так і якісні методи.

Дослідження можуть включати такі елементи.

1) Кількісні опитування, що допомагають визначити, яка частка українців на якому з етапів змін та ставлення перебуває, суб'єктивні норми та сприйнятий поведінковий контроль (за допомогою запитань, розроблених на основі ТТМ і ТЗП). Це дасть

змогу сегментувати аудиторію, виявити домінуючі бар'єри та мотиватори для різних груп, а також оцінити ефективність інтервенцій.

2) Якісні дослідження: фокус-групи, глибокі інтерв'ю, семіотичні і нарративні дослідження, які дадуть змогу отримати глибоке розуміння особистого досвіду, емоцій, страхів та надій українців.

3) Лонгітудні/трекінгові дослідження, щоб вивчати зміни в готовності до повернення в часі і з впливом багатьох факторів, серед яких слід назвати вплив інтервенцій, розвиток війни, зміни у політиці приймаючих країн, аспекти міжнародної політики і навіть особисті обставини. Система безперервного моніторингу може бути потужним інструментом стратегічної політики держави з повернення українців.

4. Виклики та міркування

Незважаючи на перспективність застосування ТТМ та ТЗП для аналізу ситуації і впровадження ефективних і обґрунтованих інтервенцій, зокрема стратегічних і сильних комунікаційних кампаній, існують значні виклики. Вони передусім пов'язані зі структурними, фундаментальними факторами, вирішення яких може бути не менш значущим, а може, й більш значущим, ніж реалізація запропонованих інтервенцій з комунікацій. Такі структурні фундаментальні фактори, які необхідно додатково досліджувати, можуть включати:

- безпеку: як безпосередню безпеку від війни та бойових дій, так і безпеку від їх наслідків всередині держави – зменшення площі замінованих територій, соціальну реінтеграцію і психологічну реабілітацію ветеранів війни і травмованих осіб тощо;

- макроекономічну стабільність і свободу: зменшення бар'єрів для ведення бізнесу, вільний рух капіталу і свободу інвестицій, захист власності, валютну стабільність, стабільність та стійкість банківської системи, прийнятний рівень інфляції і ставок кредитування, достатній рівень купівельної спроможності населення, розвиток експорту, формування державних економічних резервів та інші чинники, які стимулюють зростання привабливості держави для життя, ведення бізнесу, навчання і працевлаштування;

- розвиток ринку праці: можливості працевлаштування та адекватного доходу є критично важливими;

- психологічний вплив війни на цивільне населення;

- виклики інтеграції: діти, які навчалися за кордоном, можуть мати труднощі з адаптацією до української освітньої системи; мовні бар'єри для тих, хто виїхав у ранньому віці, також є важливим аспектом;

- розподіл ресурсів та стійкість інтервенцій: забезпечення достатнього фінансування та довгострокової підтримки програм реінтеграції є ключовим;

- роль уряду та громадянського суспільства: необхідна тісна співпраця для координації зусиль;

- побудова інклюзивного суспільства, де буде місце для кожного і кожної, незалежно від досвіду, особистих переконань, статі, сексуальної орієнтації, стану здоров'я тощо; соціальна включеність та інтегрованість може бути одним з найважливіших факторів зниження ризиків, пов'язаних з можливим насильством і радикалізацією в суспільстві [6].

Висновки. Рішення українців повернутися додому є багатограним феноменом, що перебуває під впливом складного переплетення психологічних, соціальних та фундаментальних факторів. Ефективна стратегія заохочення репатріації повинна бути багатофакторною, враховувати різні психологічні етапи готовності та впливати на ключові детермінанти наміру. Інтеграція Транстеоретичної моделі зміни поведінки та Теорії запланованої поведінки дає змогу розробити цілеспрямовані інтервенції, які враховують як динаміку зміни поведінки, так і її когнітивні та соціальні основи. Особливо важливо використовувати ностальгію як потужний емоційний інструмент, що посилює позитивне ставлення до повернення, зміцнює соціальні зв'язки та підвищує віру у власні сили, перетворюючи прагнення «додому» на реальний, спланований шлях. Водночас лише комплексний підхід, що поєднує інформування, емоційну підтримку, практичну допомогу та соціальну інтеграцію, а також зміни фундаментальних факторів, дасть змогу Україні успішно реінтегрувати своїх громадян та відновитися після війни, використовуючи потенціал кожного українця для побудови сильного та процвітаючого майбутнього. Подальша робота потребує глибшої концептуалізації та операціоналізації згаданих у статті понять: ностальгії та туги за домом, психологічних факторів готовності до повернення, структурних факторів. Необхідними є створення і валідація інструментів вимірювання визначених показників, а також проведення факторного аналізу задля визначення структури факторів, зв'язків між ними та їхньої сили.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ajzen I. The theory of planned behavior. Handbook of Theories of Social Psychology. Vol. 1 / eds. P.A.M. Lange, A.W. Kruglanski, E.T. Higgins. London: Sage, 2012. P. 438–459. URL: https://www.researchgate.net/publication/263998069_The_theory_of_planned_behavior (дата звернення: 04.05.2025).
2. Prochaska J.O., Velicer W.F. The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion. 1997. Vol. 12, No. 1. P. 38–48. URL: https://www.researchgate.net/publication/285440305_The_transtheoretical_model (дата звернення: 05.05.2025).
3. Sedikides C., Wildschut T., Arndt J., Routledge C. Nostalgia: Past, present, and future. Current Directions in Psychological Science. 2008. Vol. 17, No. 5. P. 304–307. URL: https://www.researchgate.net/publication/313213209_Nostalgia_past_present_and_future (дата звернення: 06.05.2025).
4. Wildschut T., Sedikides C., Arndt J., Routledge C. Nostalgia: Content, features, functions. Journal of Per-

sonality and Social Psychology. 2006. Vol. 91, No. 5. P. 975–993. URL: https://www.researchgate.net/publication/6737405_Nostalgia_Content_Triggers_Functions#fullTextFileContent (дата звернення: 04.09.2025).

5. Wildschut T., Sedikides C., Cordaro F. Nostalgia as a repository of social connectedness. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010. Vol. 4, No. 8. P. 574–591. URL: https://www.researchgate.net/publication/42388158_Nostalgia_as_a_Repository_of_Social_Connectedness_The_Role_of_Attachment-Related_Avoidance (дата звернення: 04.09.2025).

6. Кутюк В. Проблема розділеності сучасного українського суспільства і шляхи її подолання.

Соціологія та сучасні соціальні трансформації: Матеріали XVI Міжнародної конференції студентів та молодих науковців (Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 17 листопада 2023 року). Київ: Наукова столиця, 2023. С. 43–46. URL: <https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/2023-sociology-and-contemporary-social-transformations-proceedings.pdf> (дата звернення: 04.09.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 09.09.2025

Стаття прийнята: 25.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025