УДК 314.151.3-054.73:316.246

АПОНЧУКОВА Тетяна, *магістрантка 1 р.н., спеціальність 053 «Психологія», ПВНЗ «Київський медичний університет» (м. Київ, Україна),*
ГУЩИНА Тетяна, *кандидат психологічних наук, доцент, ПВНЗ «Київський медичний університет» (м. Київ, Україна)*

МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

В умовах війни та масової міграції, спричиненої російською агресією, мільйони українців зіткнулися з вимушеною еміграцією, що радикально змінює їх соціальні зв'язки, рольову ідентичність та систему підтримки. Відновлення чи формування міжособистісної довіри є критичним психологічним ресурсом у процесі адаптації та інтеграції в нове середовище. Саме довіра забезпечує емоційну стабільність, дозволяє відновлювати соціальні контакти, приймати допомогу та зберігати цілісність особистості.

Поняття довіри має багатовимірний характер. Еріх Фромм розглядав її як продукт досвіду і вибору, наголошуючи на її ролі в побудові близькості [7]. Джон Готтман вважав довіру основою стабільних стосунків, які формуються через постійне підтвердження надійності [2]. Соціальний вимір довіри підкреслює Калліган, визначаючи її як умову для кооперації в суспільстві [4].

Міжособистісна довіра розглядається в сучасній психології як емоційно-когнітивне утворення, що ґрунтується на очікуванні доброзичливості, надійності та передбачуваності іншої особи [5]. У психоаналітичній традиції (Ерік Еріксон) [3] вона формується в ранньому дитинстві як базове відчуття безпеки. У гуманістичному напрямі Карла Роджерса [6] довіра виступає умовою розвитку особистості, а в когнітивній психології А. Бека [1] – результатом ментальних схем і досвіду взаємодії.

В умовах соціального стресу та втрати довіра виконує регулятивну функцію, даючи змогу знижувати рівень тривоги, долати ізоляцію та сприяти адаптації до нових обставин. Важливо також розглядати інституційну довіру: віру в державні, соціальні та громадські структури, яка опосередковано впливає на міжособистісну взаємодію.

Життя в умовах війни, втрати домівки чи близьких, переселення - це потужні травмуючі події, які змінюють комунікативну поведінку. У міжособистісній взаємодії травмовані особи демонструють уникання, замкнутість, агресивність або надмірну залежність. Знижується здатність до емпатії та відкритого діалогу, активізуються захисні механізми: проєкція, ізоляція, заперечення.

Водночас, довіра може стати важливим ресурсом зцілення. Дослідження свідчать, що навіть один надійний контакт (друг, психолог, волонтер) суттєво знижує ризик ПТСР та сприяє відновленню емоційної стабільності. Саме тому комунікативне середовище має бути максимально чутливим, безпечним та поступовим у процесі відновлення довіри.

Психологічні реакції переміщених осіб варіюються від тривоги, депресії та емігрантської втоми до втрати ідентичності та сенсу життя. У період адаптації можуть виникати емоційна нестабільність, ізоляція, криза ролей і цінностей. Особливо гострою є втрата професійної, соціальної чи гендерної ролі: наприклад, для жінок, що змушені брати на себе подвійне навантаження, або для чоловіків, які втрачають статус «захисника». Попри це, багато осіб демонструють високу резилієнтність – здатність зберігати активність, формувати нові цілі та відновлювати внутрішню опору. Це пов’язано з наявністю соціальної підтримки, розвитком саморефлексії та гнучкості мислення.

Формування довіри як шлях до інтеграції можливе через: тілесно-орієнтовані методи терапії; тренінги емоційного інтелекту; психоедукаційні програми для фахівців, які працюють із переміщеними особами; культурно чутливу психотерапію; створення інституційної підтримки (волонтерські, державні й громадські ініціативи), що сприятимуть формуванню інституційної довіри. Міжособистісна комунікація в умовах травми не лише змінюється, а й може стати середовищем відновлення довіри. Групові форми роботи (терапевтичні групи, групи підтримки) виявляються ефективними у формуванні безпечного простору для переживання та висловлення досвіду.

Важливо розглядати також вплив цифрового середовища, попри ризики дистанції, воно дає змогу відновлювати соціальні зв’язки та шукати нові спільноти. Окрему роль у цьому відіграють наративні практики: можливість висловити свою історію, осмислити травматичний досвід та повернути суб’єктність.

Міжособистісна довіра в умовах вимушеної еміграції не лише психологічна категорія, а й життєво необхідний ресурс адаптації. Вона виконує функції підтримки, зцілення, інтеграції та збереження ідентичності. Її розвиток залежить як від внутрішніх характеристик особистості, так і від ставлення приймаючого суспільства, інституційної політики, культурного контексту.

Саме тому вивчення довіри має стати пріоритетом у психологічних, соціальних та міждисциплінарних дослідженнях в умовах сучасної міграційної кризи.

Література:

1. Бек А. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Penguin, 1991. 274 с.
2. Готтман Д. М., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Київ: Vivat, 2021. 336 с.
3. Еріксон Е. Childhood And Society. Random House, 1995. 397с.
4. Калліган Д. Соціальна психологія: довіра і співпраця. Лондон: Routledge, 2004. 187 с.
5. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
6. Роджерс К. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016. 429 с.
7. Фромм Е. Мистецтво любові. Львів: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.