

УДК 159.923.2:314.151.3-054.73

Апончукова Тетяна Вячеславівна

магістрантка кафедри психології

Гущина Тетяна Юрївна

кандидат психологічних наук, доцент,

ПВНЗ «Київський медичний університет»

м. Київ

МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

З початком повномасштабної війни в Україні мільйони громадян опинилися за межами рідного дому. Для багатьох вимушена еміграція є глибоко травматичним досвідом, що супроводжується втратою соціальних зв'язків, стабільності та звичного способу життя. У цих умовах здатність особистості до встановлення довірливих стосунків із новим оточенням стає вирішальною для її емоційної адаптації та соціального функціонування. Міжособистісна довіра у таких умовах перестає бути лише рисою характеру – вона перетворюється на механізм виживання, ресурс для подолання наслідків травматичного досвіду. Тому актуально дослідити поняття довіри в контексті вимушеної еміграції, виявлення її функцій та умов для відновлення вимушено переміщених осіб.

Поняття довіри має багатовимірний характер. Еріх Фромм розглядав її як продукт досвіду і вибору, наголошуючи на її ролі в побудові близькості [4]. Джон Готтман вважав довіру основою стабільних стосунків, які формуються через постійне підтвердження надійності [1]. Соціальний вимір довіри підкреслює Орбан-Лембрик, визначаючи її як умову для кооперації в суспільстві [2].

У психології довіра визначається як когнітивно-емоційний стан, що ґрунтується на впевненості у благонадійності іншої особи або групи [3]. Вона слугує основою ефективної комунікації, емоційної стабільності та соціальної інтеграції. Зазвичай довіра формується поступово, у процесі позитивної взаємодії. Проте під впливом травматичних подій, таких як вимушене переміщення, базова довіра до світу може бути суттєво порушена.

Вимушена еміграція передбачає радикальні зміни у житті людини. Втрата звичного середовища, ізоляція, мовні та культурні бар'єри спричиняють тривалий стрес і знижують здатність до відкритого спілкування. Такі психологічні зміни негативно впливають на здатність до встановлення нових довірливих контактів.

Крім того, досвід упередженого або зверхнього ставлення з боку місцевих громад може стати додатковим фактором втрати довіри. У таких умовах міжособистісна довіра зменшується, що поглиблює почуття самотності, недовіри до людей і навіть до соціальних інституцій. Особливо складною є ситуація, коли переміщені особи стикаються з байдужістю або дискримінацією. Це не тільки ускладнює інтеграцію, а й поглиблює почуття відчуження.

Психологічними наслідками втрати довіри може бути зниження здатності до міжособистісної взаємодії, що в свою чергу часто призводить до емоційної замкненості, зниження самооцінки, підвищеної тривожності, депресії, соціального уникання. Особливо складним є порушення довіри до інституцій – це призводить до уникання взаємодії з системами підтримки (соціальними службами, психологами, громадами).

Такий стан часто супроводжується дезадаптацією, оскільки без довіри особа втрачає здатність приймати допомогу, будувати нові зв'язки та інтегруватися у нове середовище.

Тому в роботі психолога особливу увагу треба приділити розбудові ресурсу довіри в процесах адаптації вимушено переміщених осіб. Саме довіра допомагає людині прийняти допомогу, побудувати нові зв'язки, відчувати безпеку у незнайомому середовищі. Відновлення довіри можливе лише через досвід підтримки та прийняття – і саме це має бути в центрі роботи фахівців із переміщеними особами.

Психологічна допомога, що базується на емпатії, активному слуханні та створенні безпечного простору, сприяє поступовому відновленню довіри. Важливо також залучення самих переміщених осіб до волонтерських та соціальних ініціатив, що дозволяє не лише отримувати підтримку, а й надавати її іншим – що своєю чергою зміцнює віру в людей.

Крім того, роль відіграють культурні й мовні фактори. Спільні інтереси, цінності, традиції полегшують формування міжособистісних зв'язків. Тому соціальні платформи, громадські

організації та неформальні спільноти мають відігравати активну роль у згуртуванні переміщених осіб.

Міжособистісна довіра є ключовим чинником психологічної стабільності в умовах еміграції. Вона виконує роль внутрішнього ресурсу, що допомагає людині адаптуватися, відновлювати зв'язки та долати соціальну ізоляцію. Теоретичне осмислення цього явища дозволяє глибше зрозуміти потреби переміщених осіб і формувати адекватну систему психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Готтман Д. М., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. Київ: Vivat, 2021. 336 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія. У 2 книгах. Книга 2. Київ. Либідь, 2006. 560 с.
3. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
4. Фромм Е. Мистецтво любові. Львів: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.