

## ТРАВМІВНІ ЧИННИКИ ВІЙНИ ТА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЮВАННЯ

*У статті аналізується взаємозв'язок травмівних чинників війни та емоційні зв'язки подружжя в умовах дистанціювання. Проблема травмівних чинників війни та їх наслідків, на даний час є надзвичайно актуальною у зв'язку із війною, яка триває в Україні. Тому, дослідження спрямовані на встановлення факторів, які можуть сприяти нижчій уразливості від травмівних чинників війни викликають велику зацікавленість у психологів. Саме з цією метою стаття вивчає емоційні зв'язки подружжя в умовах дистанціювання.*

*Ключові слова: Травма, чинники війни, емоційні зв'язки, дистанціювання.*

*The article analyzes the relationship between the traumatic factors of war and the emotional ties of spouses in the context of distancing. The problem of traumatic factors of war and their consequences is currently extremely relevant due to the ongoing war in Ukraine. Therefore, research aimed at identifying factors that may contribute to lower vulnerability to traumatic factors of war is of great interest to psychologists. For this purpose, the article examines the emotional ties of spouses in the context of distancing.*

*Key words: Trauma, war factors, emotional ties, distancing.*

Вивчення травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання не є глибоко дослідженим у сучасній науці. Дослідження цих явищ актуалізувалося із початком війни в Україні.

Перебуваючи у зоні бойових дій, на службі, або повертаючись із війни, після тривалого розлучення, подружжя може переживати гнів, образу, розчарування, те ж саме загрожує члену подружжя, який тривалий час очікував іншого із війни. Саме тому, вивчення проблеми має важливе практичне завдання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій підтверджує, що проблема є актуальною.

Н.І. Тавровецька, О.О. Вельдбрехт у статті: «Психоемоційні стани чоловіків та жінок в умовах розлуки з сім'єю» вказують, що через бойові дії вимушено розлука з родиною стала актуальною проблемою для багатьох українців. Мета цього дослідження - емпірично дослідити вплив розлуки з членами сім'ї на психоемоційний стан чоловіків і жінок в умовах війни [14, с. 27].

С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська у дослідженні «Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід» приходять до висновку, що досліджуваним незалежно від віку властиві такі травми

війни, як відокремленість від членів сім'ї, численні смерті членів родини і друзів, зруйновані будинки та смерть домашніх тварин [7, с. 69].

М.І. Миколайчук та Н.В. Корецька у проведеному дослідженні «Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту» доводять, що показники емоційного інтелекту є корелятами подружньої задоволеності. Вищі показники задоволеності притаманні особам, які оцінюють власні уявлення про здатність до розуміння та керування емоціями, як власними, так і чужими, як середні [9, с. 126].

Л.А. Колесник у своїй кваліфікаційній роботі «Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану», визначив особливості емоційних зв'язків між подружжями в умовах воєнного стану. Дослідження показало, що воєнний стан може значно впливати на емоційні зв'язки подружжя, зокрема, призводити до збільшення рівня стресу та неспокою в сімейному житті, змінювати рольові функції та вимагати адаптації. Виявлено фактори, що впливають на формування та зміцнення емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану [6, с. 49].

Завданням цієї статті є стислий виклад основного матеріалу, зокрема аналіз наукової літератури, пов'язаної із вивченням поняття «травмівні чинники війни» та наукових робіт у яких розглядалися емоційні зв'язки подружжя в умовах дистанціювання, а також обґрунтування отриманих результатів емпіричного дослідження.

Одним з перших про травму та її значення заговорив З. Фройд, постулювавши, що симптоми істерії базуються здебільшого на спогадах (Фрейд, 2019). Відтоді впродовж ХХ ст. розуміння травми і наслідків травматизації змінювалось. Згідно з Дж. Герман, дослідження травми відбувалось хвилями, почавшись із вивчення істеричних симптомів у жінок, потім контузій або «неврозів воєнного часу», і надалі травми як наслідку сексуального насильства та насильства у сім'ї (Герман, 2015). Сучасне розуміння психологічної травми відображено у міжнародних класифікаторах хвороб DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) та МКБ-11 (World Health Organisation, 2018). Травматичний досвід часто супроводжується посттравматичними реакціями, які можуть пройти самі, якщо психіці людини вистачає ресурсу опрацювати такий досвід. В іншому випадку, можуть розвинути посттравматичні стани, які за несприятливих умов призведуть до низки афективних розладів [3, с. 51].

Травмівна подія характеризується раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою. Це подія пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства: вона несе абсолютно нову інформацію, яку людина має інтегрувати в попередній життєвий досвід. Травмівну подію можна пережити особисто, можна стати її свідком чи отримати звістку про важку фізичну травму або смерть близької людини. На відміну від стресової ситуації, травмівну подію завжди характеризує небезпека для життя чи цілісності того, хто її переживає [10, с. 15].

Бойова психічна травма – це прорив бойовим стрес-фактором захисного шару психіки (злам психологічної стійкості), що супроводжується руйнуванням базових цінностей особистості та формуванням патологічних механізмів регуляції поведінки [1, с. 4].

Війна охоплює всі можливі елементи травми, її вплив є тривалим і, в наших умовах, непередбачуваним за поширеністю та інтенсивністю. Окрім ризиків фізичного ушкодження та безпосередньої загрози життю, особистість зазнає множинних і хронічних психологічних травм, тобто відбувається раптова та часто масова втрата ресурсів, яка потенційно посилюється з часом [7, с. 65, 70].

Згідно проведеного опитування влітку 2021 року військовослужбовців однієї з військових частин ЗС України, які на той момент тільки повернулись з району проведення ООС, у відповідь на питання: «Які основні причини виникнення сімейних конфліктів після Вашого повернення із зони проведення ООС?» значну частину відповідей зайняв варіант «емоційна віддаленість подружжя, що сформувалася за час відсутності військовослужбовця» – 50% [11, с. 57, 58].

Порушення стосунків виявляється у порушенні прихильності, коли людина боїться близькості, емоційних зв'язків з іншими людьми, не вважає соціальну підтримку ресурсом подолання кризових ситуацій [8, с. 232].

Знання різних психологічних наслідків участі в бойових діях дозволяють глибше зрозуміти стан близької людини, побачити за спалахами гніву, надмірної пильності та емоційного відчуження, навіть ізоляції, його душевні страждання, страхи, почуття сорому, занижену самооцінку [12, с. 48].

На основі проведеного теоретичного дослідження, ми висунули гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання: чим стійкіший емоційний зв'язок між подружжям в умовах дистанціювання, тим нижча уразливість від травмівних чинників війни.

Методики проведення емпіричного дослідження зумовлені метою дослідження: здійснити теоретичний та емпіричний аналіз травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя в умовах дистанціювання.

Для визначення потенційно травматичних подій пов'язаних із війною у житті респондента: Опитувальник «Перелік травматичних подій» (F.W.Weathers, D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013), сформований на основі Контрольного списку життєвих подій DSM-5 для виявлення потенційно травматичних подій пов'язаних із війною у житті.[4, с. 141]. Перелік пунктів скорочено до 12, які охоплювали небезпеки, поширені під час війни.

Для діагностики загального рівня емоційних відносин: Опитувальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін) спрямований на виявлення емоційних зв'язків подружжя[13, с. 330-333].

Для визначення наскільки респондент сприймає свою життєву ситуацію як стресову, тобто непередбачувану, неконтрольовану та

перевантажену: Шкала сприйнятого стресу Ш.Коена (PSS-10) (україномовна адаптація О.О.Вельдбрехтга Н.І.Тавровецької, 2022). Опитувальник містить 6 прямих і 4 зворотних запитання за 5-бальною шкалою Лайкерта від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто), за допомогою яких респонденти оцінюють попередній місяць свого життя. Загальний показник сприйнятого стресу безпосередньо відображає, наскільки зовнішні вимоги перевищують здатність людини впоратися з ними [2, с. 27].

Для аналізу «психологічної еластичності» особистості: Опитувальник позитивних та негативних афектів (OPANA), створений М.Б. Кліманською та І.І. Галецькою. Він складається з переліку 10 позитивних і 10 негативних дескрипторів, які респонденти оцінюють відповідно до того, як вони почувалися протягом останніх кількох тижнів (від 1 до 5 балів: від майже або зовсім не відчували - до дуже сильно). Результатом є два усереднені бали за субшкалами позитивних і негативних емоцій [5, с. 130].

Опитування проводились у серпні-вересні 2024 року. Було опитано 20 подружніх пар (тобто 10 осіб чоловічої та 10 осіб жіночої статі). Вік, освіта, сфера діяльності та інші вибіркові складові не є предметом дослідження. Процедура проведення опитування відбувалася за допомогою платформи Google-форми.

Отримані статистичні показники дослідження було проаналізовано за допомогою кореляційного аналізу Пірсона, та встановлено прямі та обернені кореляційні взаємозв'язки між вимірюваними параметрами. Перше критичне число становить 0,444 при  $p \leq 0,05$ , друге критичне число становить 0,561 при  $p \leq 0,01$  (табл.1).

*Таблиця 1*

**Показники кореляційних взаємозв'язків**

	Травмівн і події пов'язані із війною, які сталися з респондентом	Травмівн і події пов'язані із війною, свідком яких він був	Травмівн і події пов'язані із війною, які сталися з його родичами	Рівень кохання та симпатія	Рівень сприйняття стресу	Позитивний афект	Негативний афект
Травмівн і події пов'язані із війною, які сталися з його родичами	-0,740**	-0,575**					

Позитивний афект		-0,489*		0,448*			
Негативний афект				-0,495*	0,694*		

Примітка: \*-  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$

Висунута гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання: чим стійкіший емоційний зв'язок між подружжям в умовах дистанціювання, тим нижча уразливість від травмівних чинників війни, не знайшла свого підтвердження.

Відсутність зв'язку між травмівними чинниками війни та емоційними зв'язками подружжя в умовах дистанціювання можемо спостерігати і в інших наукових дослідженнях, зокрема Тавровецької Н.І. та Вельдбрехт О.О., що проводились у травні-червні 2022 року щодо переживання стресу українцями під час війни [14, с. 29].

Аналіз проведених теоретичних та емпіричних досліджень суттєво поповнить наукові відомості пов'язані із вивченням проблематики травмівних чинників війни та емоційних зв'язків подружжя, та стануть опорою для проведення подальших наукових розвідок.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма: монографія. К.: Талком, 2019. 700 с.
2. Вельдбрехт, О.О. і Тавровецька, Н.І. Шкала сприйняття стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2022. № 2(25), С. 16-27.
3. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Дисертація здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*, Київ, 2022. 208 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Психометричні характеристики опитувальника позитивних та негативних афектів (OPAN A) на основі шкал PANAS. *Психологічний журнал*, 2020.6(4), С.119-132.
6. Колесник Л.А. Особливості емоційних зв'язків подружжя в умовах воєнного стану. Кваліфікаційна робота ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю 053 Психологія. *Криворізький державний педагогічний університет*, Кривий Ріг, 2023, 75 с.
7. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2022. №2. С. 64-70.
8. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 228–243.
9. Миколайчук М.І., Корецька Н.В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2021. №2. С. 126-133.
10. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Гнатюк О. В., Купреєва О. І., Полякова В. І., Столярчук О. А., Царенко Л. Г., Чекстєре О. Ю.; за ред. Н. В. Пророк. Психологічна допомога дітям в

умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів Київ, 2022. 155 с.

11. Романишин А.М. Черевичний С.В. Остапчук О.П. Неурова А.Б. Мараєва В.В. Вітюк В.П. Хруленко І.П. Профілактики та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців : методичний посібник. К: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 115 с.

12. Сервачак О. В., Дмитрик І. О., Український соціум в умовах війни: соціологічні дослідження та психологічна підтримка. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 2018. 4(8), Vol. 2, С. 46-50.

13. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навчальний посібник Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.

14. Tavrovetska, N.I., & Veldbrekht, O.O. Psychoemotional states of men and women in separation from their families. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2022. 8(4), 26-32.

**Науковий керівник кандидатка психологічних наук, доцентка Тавровецька Н.І.**