

Ващенко Олена Станіславівна,
аспірант, молодший науковий співробітник
відділу психології спілкування,
Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України
ORCID ID: 0009-0009-1769-7258

ВІЙНА І ШЛЮБ: ПРИЧИНИ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ

Війна має суттєвий вплив на стосунки подружжя, викликаючи низку змін, які можуть як погіршувати, так і зміцнювати взаємини. Як зазначає науковиця Т. Титаренко, цей ефект відображається на ландшафтних змінах в життєбудуванні особистості [1]. Через воєнні події в країні прослідковуються такі тенденції у сучасних сім'ях: відбувається послаблення захисної функції української родини - психологічної та матеріальної; з'являються нові виклики щодо адаптації родини до кризових явищ у суспільстві; трансформуються сімейні ролі, а також є виклики у батьківсько-дитячих взаємостосунках; подолання невизначеності та ускладнене планування щодо майбутнього; необхідність мати справу з патогенним впливом негативних чинників на ментальне здоров'я всіх членів родини [2].

Для прояснення причин конфліктів було проведено опитування подружніх пар, в якому взяло участь сто вісімнадцять респондентів (тридцять чоловіків, вісімдесят вісім жінок). Ми зазначили внутрішні та зовнішні причини подружніх конфліктів, повні результати дослідження було опубліковано у статті автора [3]. Натомість в цій публікації ми хочемо виділити автентичні свідчення респондентів щодо ймовірних подружніх конфліктів в умовах війни.

Згідно нашого дослідження до внутрішніх причин віднесено послаблення та зниження здатності до саморегуляції в умовах кризи, що проявляється: у відчутті стресу, внутрішній напрузі, фізичній та психологічній втомі, відчутті тривожності/страху, у депресивному стані/апатії, відчаї, відчутті агресії. Описуючи конфліктні стосунки під час війни, респонденти вказували на різні власні стани та стани партнера, а також ймовірні їх причини, а саме: «внутрішня напруга всіх членів сім'ї», «стрес від обстрілів», «відчуття стресу, тривоги, страх втратити близьких», «страх за майбутнє дитини», «через збільшення стресу, стало менше сил проявляти терпіння до партнера», «з'явилося трохи депресії», «втома через нічні тривоги», «я втомилася, вигоріла», «постійна втома, недосипання».

Серед зовнішніх причин особливо виділяється такий чинник, як вплив воєнних подій, що може призвести як до ситуативних, так кардинальних змін в сімейно-подружній діаді. Найбільшим ризиком постає почуття невизначеності та неможливості передбачення

майбутнього. Респонденти зазначали про такі внутрішні стани: «нестабільність і невпевненість у завтрашньому дні, невизначеність майбутнього», «страхи через нерозуміння, що буде далі», «живемо одним днем», «важко планувати, важко вірити у найкраще». Також опитувані зазначали, що проживання подружжя на відстані збільшує не лише фізичну, а й емоційну дистанцію, що спостерігається у ситуаціях: служба в ЗСУ, переїзд в безпечне місце одного з партнерів тощо. Згідно висловів респондентів, це викликає почуття ізольованості, самотності, а також виникає ускладненість в обговоренні повсякденних питань в режимі реального часу та зниження рівня інтимо-сексуальних стосунків. Конфлікти пояснюються наступними репліками респондентів: «немає спільної реальності та життя, це віддаляє», «втома, та стосунки на відстані, тривале перебування в різних країнах», «фізична та емоційна роз'єднаність, відсутність інтимних стосунків». Респонденти зазначають зростання почуття невпевненості, що виникає з причини зниження рівня фінансового доходу, втрати роботи, втрати домівки, перебоїв у подачі електроенергії, втрати або неможливості вести бізнес. Подружжя також відмічають негативний вплив медіа (ТБ, інтернет, радіо), який впливає на стосунки подружжя. Досить повно представлені наукові розробки з питань медіатравматизації як наслідку постійного інформаційного стресу в умовах війни у роботах українських науковців Л. Найдьонової, Л. Григоровської, І. Губеладзе, М. Найдьонова, Н. Умеренкової, Н. Дятел [4]. Посилений медіавплив проявляється в тому що: «чоловік став дуже багато часу приділяти прослуховуванню різних блогерів - аналітиків політичних подій, мене це дратує, я рахую, що він занадто наповнює себе негативом», «конфлікти виникають через те, що чоловік починає розповідати погані новини, пов'язані з війною», «через погані новини чоловік веде себе роздратовано у наших стосунках» тощо. Вислови респондентів засвідчують, що в умовах війни знизилась частка емоційної підтримки партнерів, а також частота та якість подружньої комунікації, що можна відслідкувати у таких висловах: «не достатньо комунікації», «мало спілкуємось», «закритість (кожен по-своєму переживає, має свої думки, тривоги), нерозуміння один одного», «стали більш нервовими і запальними», «багато уваги друзям і хобі, мало сім'ї». Вказані причини відобразили тільки частину проблеми конфліктів подружжя в умовах війни.

Висновки.

Результати аналізу проведеного анкетування дають можливість розподілити ймовірні причини подружніх конфліктів на зовнішні та внутрішні. До внутрішніх віднесено послаблення та зниження здатності до саморегуляції: стану стресу, внутрішньої напруги, фізичної та психологічної втоми, відчутті тривожності/страху, відчутті депресивного стану/апатії, відчутті відчаю, відчутті агресії. До зовнішніх причин відносяться: невизначеність майбутнього, роз'єднаність подружжя,

фінансова нестабільність, негативний вплив медіа на стосунки, недостатня емоційна підтримка партнера та комунікація між подружжям.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. Виміри особистісних трансформацій : матеріали V Всеукр. наук.-прак. семінару (м. Чернівці, 03.11.2022 р.). Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 6–10.

2. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник*. 2021. № 2. С. 550–557. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>.

3. Ващенко О. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2024. № 21. С.24-31.

4. Найдьонова Л., Григоровська Л., Губеладзе І., Найдьонов М.,
5. Умеренкова Н., Дятел Н. Психологічні параметри медіатравматизації: результати фокус-групових досліджень. *Проблеми політичної психології*. 2024. Т. 29. С. 73–95. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-153>.