

Письменний С. О.

*аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЧЛЕНІВ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ, ДЕ ЧОЛОВІК ПОВЕРНУВСЯ З ФРОНТУ

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPOUSES IN THE CONDITIONS OF MILITARY OPERATIONS, WHERE THE HUSBAND RETURNED FROM THE FRONT

На сьогоднішній день проблема конфліктної взаємодії подружніх взаємовідносин є надзвичайно актуальною, особливо в умовах військових дій, оскільки війна як екстремальна ситуація є великою загрозою для психологічного благополуччя кожної людини та родини в цілому. У середовищі сповненому жорстокості, підлості та зла особистість вбирає цей негатив який її оточує, і саме він потім стає на заваді продуктивної комунікації з близькими людьми. Відповідно до цих обставин членам сім'ї, де чоловік повернувся з фронту потрібно пристосовуватися до нової реальності та намагатися будувати конструктивну взаємодію з ним, оскільки вона набуває нових особливостей та більшою мірою вона має складний характер і часто потребує втручання професіоналів з представників психологічних служб.

У поданій статті розкривається проблема виникнення та розвитку конфлікту, у період, коли чоловік повернувся з фронту. Окреслено, що проблема вирішення конфліктів є актуальною для індивідуальної та групової взаємодії подружньої пари.

Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з приводу чинників, які провокують конфлікт, зокрема зовнішні (військові дії) та внутрішні (особистісний досвід пережитого). Доведено, що умови воєнного конфлікту суттєво впливають не тільки на відносини подружжя, але й стають причиною розлучень, через переживання постійного стресу, тривоги, страху, вимушене перебування на відстані.

Охарактеризовано особливості переживання бойового стресу, посттравматичного стресового розладу, що призводить до зростання напруги та викликає непорозуміння у відносинах. Окреслено, що процес адаптації військовослужбовців до мирного життя є надзвичайно важливим та складним, оскільки змінює поведінку цінності, стиль життя та мислення людини. Наголошено на тому, що трансформація образу жінки в умовах військових дій теж неабияким чином позначається на відносинах подружжя.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаються у вивченні способів та шляхів врегулювання сімейних конфліктів.

**Ключові слова:** сімейно-подружній конфлікт, війна, стрес, чинники подружніх конфліктів.

Today, the problem of conflict interaction of marital relations is extremely relevant, especially in the conditions of military operations, since war as an extreme situation is a great threat to the psychological well-being of each person and the family as a whole. In an environment full of cruelty, meanness and evil, a person absorbs this negativity that surrounds him, and it is he who then stands in the way of productive communication with loved ones. According to these circumstances, family members, where the husband has returned from the front, need to adapt to the new reality and try to build a constructive interaction with him, since it acquires new features and to a greater extent it has a complex nature and often requires the intervention of professionals from representatives of psychological services.

The presented article reveals the problem of the emergence and development of the conflict in the period when the man returned from the front. It is outlined that the problem of conflict resolution is relevant for individual and group interaction of a married couple.

A theoretical analysis of scientific sources was carried out regarding the factors that provoke the conflict, in particular external (military actions) and internal (personal experience of the past). It has been proven that the conditions of the military conflict significantly affect not only the relationship of spouses, but also become the cause of divorces, due to the experience of constant stress, anxiety, fear, forced stay at a distance.

Features of experiencing combat stress, post-traumatic stress disorder, which leads to increased tension and causes misunderstandings in relationships, are characterized. It is outlined that the process of adaptation of military personnel to peaceful life is extremely important and complex, as it changes the behavior, values, lifestyle and thinking of a person. It is emphasized that the transformation of the image of a woman in the conditions of military operations also significantly affects the relationship of spouses.

Prospects for further scientific research can be seen in the study of methods and ways of settling family conflicts.

**Key words:** family-marital conflict, war, stress, factors of marital conflicts.

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення Російської Федерації стало новим викликом для кожного українця. Щоденно українські міста зазнають руйнувань, а кореспонденція звітує про втрати, але наші бійці ціною власного життя, здоров'я та благополуччя бережуть наш сон й роблять все можливе для забезпечення буденності та відносної безпеки населення. Тож, напевне не залишилося такої родини, яку б не торкнувся руйнівний вплив війни, що відобража-

ється не тільки на життєдіяльності але й на міжособистісних відносинах.

Розгубленість, апатія, агресія, нерозуміння цивільного населення, роздуми про подальше життя – саме з цим стикаються бійці після повернення (навіть якщо воно тимчасове) із зони бойових дій. Навіть якщо тіло на війні залишилося неушкодженим, присутні травми душі, які не минають безслідно. Від цього страждають і самі бійці, і їхні сім'ї.

Через збільшення кількості психічних порушень серед військовослужбовців, зіткнення проблем, які виникли у зоні бойових дій та труднощів цивільного життя, зміну життєвих орієнтирів зростає кількість розлучень, що зумовлює актуальність нашої теми.

Під час воєнних дій подружні стосунки можуть псуватися через втрату базового відчуття безпеки та довіри до партнера, погіршення умов побуту та порушення психоемоційного стану. Новим викликом для кожного з членів подружжя стає повернення військовослужбовця додому через закінчення служби, або на період реабілітації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологія конфлікту інтегрує різні наукові підходи: психоаналітичний (А. Адлер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг); теорію групової динаміки (К. Левін); соціотропний (У. Мак-Дауголл, С. Сільє); етологічний (К. Лоренц); фрустраційноагресивний (Л. Беркович, Н. Міллер); біхевіористичний (А. Басс, А. Бандура); соціометричний (Дж. Морено) та ін.

**Мета дослідження.** На сьогоднішній день ґрунтовних досліджень на тему особливостей членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту недостатньо, оскільки з повномасштабною війною українці мають досвід відносно недавно. Саме тому метою нашої роботи стало дослідження психологічних особливостей членів подружжя в умовах воєнних дій, де чоловік повернувся з фронту.

Тема впливу воєнних дій на подружні відносини частково розкривається у збірці тези доповідей та концепції майстер-класів Першої всеукраїнської науково-практичної конференції «Робота з травмами війни. Український досвід».

**Виклад основного матеріалу.** До війни неможливо підготуватися завчасно, передбачити якісь можливі події та труднощі, уникнути певних втрат, вона завжди приходить несподівано та докорінно змінює реальність. Звичне сімейне життя зазнає трансформацій. До лав збройних сил України та структур територіальної оборони долучилися й цивільні чоловіки, які до цього не мали бойового досвіду, а добровільно взяли до рук зброю та повстали проти ворога. Варто зауважити, що вони вимушено та швидкоплинно покинули своїх дружин та дітей, які виявились до цього не підготовленими. Часто жінка у такому випадку вимушено переймає на себе й чоловічі функції, що породжує масу психологічних проблем, в тому числі й у подружніх стосунках, що може призвести до зради чи розлучення.

Чоловік на фронті кожного дня стикається з небезпекою та смертю, втрачає побратимів, переживає емоції, які раніше були для нього не властиві. Крім того відсутність звичайного побутового комфорту, постійні вибухи, хронічна втома, загострення хвороб, туга за родиною та домівкою, неможливість будувати плани на майбутнє, – все це та багато іншого неабияким чином впливає на психоемоційний стан військовослужбовців.

Жінка в свою чергу потерпає від хвилювання за чоловіка, намагається впоратися з новими

обов'язками, вберегти дітей від небезпеки (особливо під час обстрілів та навал шахидів), перекрити фінансові проблеми та облаштувати побут. Часто на підтримку чоловіка просто не вистачає сил

Загалом виходить така ситуація, що чоловік опинившись на фронті очікує певний рівень емоційної підтримки від дружини, але опинившись в такій нестандартній ситуації, вона відчуває постійний стрес з приводу долі чоловіка, тривогу через нові обов'язки та страх за майбутнє та часто просто немає достатньо ресурсів для забезпечення того рівня підтримки, який очікує чоловік.

Найчастіше чоловік не може назвати своє місцезнаходження, розповісти про справжнє положення справ на фронті, жінка не може обтяжувати його власними проблемами, тому зазвичай розмови зводяться до мінімальних. Вагому роль відіграє і брак часу, який не дозволяє належним чином виражати власні почуття, тому відбувається стримування емоцій, що негативно впливає на психостан обох членів подружжя.

Обмежене спілкування, відстань, що зумовлює зміну сімейного устрою та відсутність сексуального життя й тактильного контакту; фізична та емоційна втома, втрата життєвих орієнтирів та рівноваги; відсутність взаємопідтримки, постійний страх смерті та втрати близької людини, страх за майбутнє життя дітей стають основними причинами втрати близькості та погіршення загального психологічного стану кожного з членів подружжя [3].

Буває таке, що чоловік періодично може повертатися з лінії фронту додому, що об'єктивно мало б сприяти збереженню стосунків та налагодженню емоційного стану, проте, на жаль, прослідковується зовсім інша тенденція.

Погіршення стосунків, втрата близькості, порозуміння є загрозою для подружжя навіть тоді, коли чоловік повертається додому назавжди (наприклад, коли був поранений, травмований тощо).

Більшість чоловіків, які повернулись з фронту, можуть відчувати посттравматичний стресовий розлад, який неабияким чином впливає на їхню поведінку. Наприклад, якщо чоловік, до війни був товаришким, то зараз він може стати не багатослівним, уникати спілкування, замикатися в собі та мати інші психічні розлади, які потребують психокорекції, а часом навіть медикаментозної терапії. Звісно, чоловік швидше за все відмовиться від допомоги спеціалістів, що ускладнить ситуацію та вплине на стосунки.

Жінка, яка за час відсутності чоловіка навчилася існувати та забезпечувати сім'ю самостійно, може не погодитись з тим, що чоловік повернувся і готовий перейняти керівництво родиною на себе. Крім того жінці важко зрозуміти психоемоційний стан чоловіка, не завжди вдається надати правильну емоційну підтримку. Вона може не усвідомити зміни у характері та поведінці чоловіка, може їх неправильно інтерпретувати та реагувати на них. Іноді вмикається егоїзм, обвинувачення за трудною, які довелося пережити в період відсутності чоловіка, а іноді проявля-

ється гіперопіка, жалість, яка у чоловіка викликає тільки роздратування.

Дружина має усвідомити, що людина, яка перебуває у зоні бойових дій, а тим паче виконує військовий обов'язок неабияк змінюється і це нормально та закономірно. Першою причиною є фізіологічний аспект, адже життя та здоров'я бійця постійно знаходиться під загрозою, а виживання є самоціллю. За таких складних умов вмикаються адаптивні механізми, що передбачає впровадження зовсім нових шаблонів поведінки. Воїн постійно перебуває у підвищеному стані, адже на кожному кроці чатує небезпека, тому навіть на звичайні речі, він може реагувати як на потенційну загрозу. Це відбувається на інстинктивному рівні, адже саме від реакції залежить власна безпека та життя побратимів [1].

Не дивлячись на те, що боєць потрапляє додому, руйнівний вплив війни продовжує діяти на психіку, а постійний стрес, напруження та психоемоційна втома не зникають.

Гучні звуки можуть викликати несвідому реакцію, яка діє на рівні інстинкту ще до того як людина оцінить ситуацію. Через постійне емоційне напруження людина стає дратівливою, агресивною, може спалахнути навіть від незначних речей. Тому можна спостерігати ситуацію, коли вирішення проблеми намагаються знайти в алкоголі, що навпаки загострює переживання та може викликати напади дезорієнтації – наприклад, після пробудження людина не може усвідомити де знаходиться.

Багато захисників страждають від безсоння, а коли засинають, то страждають від кошмарів. Це провокує депресію, агресію, відчуженість та може стати відображенням посттравматичного стресового синдрому. Для діагностування цього психостану необхідно звернутися до психіатра, а впоратися без допомоги фахівця є досить складним процесом.

Стан демобілізованої особи не є егоїзмом, а виступає звичайним захисним механізмом. Боєць має навчитися вимикати механізми, які забезпечують виживання в зоні бойових дій і вмикала ті, що необхідні в мирному житті.

Крім того присутня переоцінка цінностей, яка відбувається надзвичайно швидко, оскільки на перший план виходять глобальні цінності такі як: чесність, вірність, самовідданість, жертвовність, а матеріальні цінності різко знецінюються, стають другорядними. Тож, при поверненні до звичайного життя відбувається дисонанс, оскільки все залишилося без змін. Звісно, враховуючи умови сьогодення у багатьох сталася переоцінка, але є люди, яких війна не торкнулася, варто не забувати й про колаборантів, чоловіків «не створених для війни», молодь, яка намагається отримати задоволення від життя не дивлячись, що деякі дії зараз не на часі і т.д.

Зона бойових дій та прифронтові території в порівнянні із землями, які не зазнали впливу війни в повній мірі просто два різних світи. В одному – кров та піт, звуки вибухів, гинуть побратими, страждають цивільні, які не хочуть покидати власні домівки, в іншому – хтось дозволяє собі розваги, відпочиває

в своє задоволення та жаліється на дрібниці. Звісно, ракети та шахіди можуть спричинити руйнування в будь-якому куточку країни, але це вкрай різниться від території на якій точаться запеклі бої та є ризик артилерійських обстрілів. Для бійця це дико: там життя і смерть, а тут люди маються дурнею. І ця невідповідність – теж потужний дратівливий чинник.

До того повернувшись додому чоловік бачить змучену жінку, яка теж переживає власний травматичний досвід та не може повною мірою контролювати власні емоції, можливі прояви тривожності та депресії, а комплекс негативних емоцій переростає в роздратування, агресію, чи надмірну чутливість. Іноді спрацьовує захисний механізм психіки, який передбачає апатичний стан – емоції стають поверховими, а все що відбувається навколо втрачає сенс, дії доводяться до автоматизму. Кожне відрядження чоловіка викликає ще більший стрес для всієї родини.

Жінка може переживати негативні емоції та страх не тільки через аспекти безпеки, але й через невпевненість щодо вірності коханого, що в подальшому провокує нову конфлікти та зайві істерики. Проте, варт зауважити, що це не завжди безпідставні обвинувачення. Чоловік може шукати близькість де інде, у випадку, коли дружина не піклується, не намагається підтримати та сприймає це як спосіб розвантажитись ( тим паче є фізіологічні потреби, від задоволення яких не кожен може відмовитись).

Подібна тенденція прослідковується і щодо жінок, оскільки вони можуть шукати підтримку та опору в цивільних чоловіках, які знаходяться поруч. Таким чином ми спостерігаємо подружні зради, або ситуацію, коли один з партнерів покидає сім'ю.

Чоловік же навпаки може відчуті адреналінову залежність, бажання якнайшвидше повернутися до побратимів. На це ще можуть вплинути соціальні аспекти, адже життя триває, люди з часом перестають віддавати дань героям, можна стикнутися з неповагою та з недоречними діями суспільства відповідно до бійців. Через великий проміжок у складних фізичних та психологічних умовах, дивлячись на цивільних чоловіків по відношенню до них може виникати агресія та ненависть «Чому я там, а він тут?», «Чим він кращий?».

Варто зауважити, що рівень втрати близькості між подружжям, здебільшого залежить від міжособистісних відносин подружжя до початку війни. Якщо вони були поверховими то у парі буде панувати непорозуміння, конфлікти, що часто призводить до розлучень. «При наявності гармонійних стосунків в сім'ї, вона стає ресурсом та підтримкою для військовослужбовця, навіть, у найкритичніших ситуаціях» [8, с. 50].

Найближчими для бійця стають його побратими, а дружина певною мірою позбавляється цього статусу. Адже саме побратими допомогли йому вижити, можливо ціною власного життя. Часто функції дружини зводяться до побутових обов'язків: приготування їжі, виховування дітей, що призводить до збільшення бар'єрів.

Чоловік може розповісти про пережите, а дружина навпаки перевести тему зовсім в інший напрямок, адже тут війни немає, так вона триває, але все пережите в минулому. Така реакція дружини може свідчити про неготовність прийняти події, що відбувалися на фронті, неможливість втамувати власні емоції, небажання показати слабкість та жалість перед чоловіком. Або ж навпаки, може свідчити про роздратування та прояв агресії щодо зацикленості чоловіка на війні [2].

Зовсім інше, коли чоловік мовчить та не бажає обговорювати цю проблему, тоді не треба його до цього примушувати. Жінка має бути готова до того, що деякі речі потрібно робити поступово й результат не буде миттєвим. На важкі теми складно говорити та до цього потрібно бути підготовленим.

Багато бійців мають адреналінову залежність, що призводить до яскраво вираженого бажання повернутися на фронт. У мирному житті рівень адреналіну різко падає, а наявних небезпек недостатньо, через що боєць відчуває певну пустоту та порожнечу, які бажає чимось заповнити. Тож, він намагається повернутися туди, де був певний емоційний підйом. Наступною причиною, чому воїн хоче повернутися назад це втрата сенсу повсякденного життя (особливо це виражається у чоловіків, які отримали інвалідність) [1].

Часто захисники окрім симптомів ПТСР можуть мати синдром вцілілого, при якому присутнє відчуття провини через те, що вдалося вижити та немає можливості змінити ситуацію. Негативні емоції такі як гнів, образа, відчуття несправедливості шукають вихід. Звісно у процесі взаємодії з родиною за умов наявності даного стану через відсутність кордонів між життям на фронті та цивільним життям можуть траплятися проблемні ситуації у родині [1, 2, 4]. Наприклад, жінка не може відчувати межу, коли необхідно зупинитися, а коли варто продовжити натиск, що може спровокувати новий конфлікт та загострити і так непрості відносини подружньої пари.

Погіршення стосунків, втрата близькості, порозуміння є загрозою для подружжя навіть тоді, коли чоловік повертається додому назавжди (наприклад, коли був поранений, травмований тощо).

Ситуація ускладнюється, коли чоловік повертається додому через демобілізацію, в результаті отриманих бойових травм (частіше це втрата кінцівок, зору, осколкові поранення, які унеможливають подальше виконання службових обов'язків). Для пари це стає новим викликом. Часто чоловік поводиться себе відсторонено, не приймає допомогу, проявляє агресію та втрачає самоконтроль, оскільки відчуває приниження та не може змиритися з відсутністю кінцівки та нового способу життя. Складним є період адаптації не тільки через зовнішні зміни, але й через соціальне середовище, оскільки цивільне життя та процеси, які відбуваються в суспільстві можуть викликати негативні емоції та порушувати психоемоційну рівновагу.

Варто пригадати й чоловіків, які пережили полон. Тортури, відсутність належної медичної допомоги,

постійний психоемоційний тиск, все це та багато іншого доводиться переживати нашим захисникам, які знаходяться в полоні. Звісно, родина військовослужбовця не готова до такого, що викликає купу переживань, коли чоловік повертається додому. Якесь необережне слово, чи питання може стати причиною виникнення конфлікту, чи порушення психоемоційної рівноваги, а будь-яка дрібниця може перетворитися на тригер, який поверне до подій минулого [3].

В умовах сьогодення ми можемо спостерігати, коли обидва члени подружжя є військовослужбовцями. Жінка може взяти до рук зброю потай від чоловіка, щоб наблизитись та бути поруч, або через те, що не може інакше. Або ж закохані знаходять своє кохання на фронті та будують родину в бойових умовах. Соціологічні опитування показують, що в таких родинях члени подружжя краще розуміють одне одного, адже перебувають в однакових умовах та бачать з чим партнеру доводиться мати справу.

Як ми бачимо, глобальною проблемою подружніх стосунків на етапі повернення чоловіка додому в умовах воєнних дій є психологічні проблеми чоловіка та вторинні проблеми жінки, через помітну різницю воєнного та цивільного життя та виклики, з якими довелося стикнутися кожному з членів подружжя. Все це в комплексі часто призводить до рідшення подружньої пари розлучитись, що сприймається як вихід із ситуації, з якою вони не можуть впоратись разом.

Щоб допомогти ветеранові плавно адаптуватися до цивільного життя необхідно пройти курс реабілітації [4] (працювати потрібно з усіма членами сім'ї, що доведено на основі досвіду військовослужбовців США, які виконували бойові обов'язки на території Іраку та Ірану).

Оскільки психологи часто сприймаються гостро негативно (через стереотипи, що до психологів та психотерапевтів звертаються тільки психічно хорі та сором) варто віднайти хаби, організації, де працюють люди, які мають бойовий досвід, або є діючими одиницями, чи так само шукають допомоги, адже доведено, що повною мірою зрозуміти військового може тільки побратим.

По всій території країни ще з 2014 року діють волонтери та ветеранські об'єднання, які працюють за принципом «рівний рівному» – разом з вузькими спеціалістами (психологами, психотерапевтами), ветеранам допомагають їхні бойові побратими. Такі ж бійці, які демобілізувалися раніше та самі пройшли через труднощі адаптації, і тепер особистим досвідом так авторитетом допомагають своїм бойовим братам. Багато з них отримали спеціалізовану підготовку, щоб вміти надавати професійну психологічну допомогу, коли це потрібно.

Наступним кроком буде потужна психоедукація (у випадку, коли військовий намагається втекти від реальності за допомогою алкоголю) та поступове залучення до посильних побутових справ, догляду за дітьми. Тобто, в такий спосіб можна максимально мінімізувати ризик виникнення конфліктів, що допо-

може зберегти оптимальну взаємодію та покращити взаємовідносини.

В першу чергу жінці треба набратися терпіння, адже адаптація чоловіка до нових умов життя може зайняти певний час та прийняти той факт, що як раніше вже не буде, оскільки наявність нового досвіду внесе свої корективи.

На жаль, не всі молоді подружжя розуміють, що сімейне щастя в умовах військового життя потрібно здобувати спільними зусиллями, що проблеми в сім'ї військовослужбовця пов'язані зі специфікою його діяльності. Проте, іноді молоді сім'ї розпадаються раніше, ніж подружжя встигне це усвідомити. Ось і виходить, що багато молодих сімей готуються до щастя, яке повинен принести шлюб, а про повсякденне сімейне життя в умовах сьогодення замислюються недостатньо.

**Висновки.** Як висновок, хочемо підкреслити, що війна руйнує не тільки країну в фізичному плані, а й руйнує людські долі. Українська сім'я зазнає під час війни суттєвих трансформацій. Якою буде доля тієї чи іншої родини після закінчення війни, залежить у більшості випадків від того, які стосунки були побудовані подружжям до військових дій. Варто наголосити, своєчасна кваліфікована психологічна допомога як військовослужбовцям, так і їхнім дружинам, сімейна терапія можуть мінімалізувати втрату близькості між подружжям, а також знизити суттєво рівень розлучень. Враховуючи все вище окреслене, варто пам'ятати про важливість збереження спокою і підтримки один одного під час воєнного стану, намагаючись знайти способи зняти напругу та прискорити процес відновлення.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46–53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2016\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6) (дата звернення: 22.04.2024).
2. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. III Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості». Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161–162.
3. Лазос Г.П. Психотерапія постраждалих внаслідок тортур: огляд сучасних досліджень та психотерапевтичних моделей / Г.П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 13. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2017. 8–46.
4. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. К.: Наш формат, 2017. 1068 с. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/ahlbu>. (дата звернення: 23.04.2024).