

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В СИТУАЦІЇ ВИМУШЕНОГО РОЗДІЛЕННЯ СІМ'Ї

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MARITAL RELATIONSHIPS IN THE SITUATION OF FORCED FAMILY SEPARATION

Стаття присвячена аналізу особливостей подружніх стосунків у сім'ях, які було розділено через воєнні дії, що тривають на території України. Для психодіагностики емоційних стосунків між партнерами в шлюбі було використано авторську анкету. Для уточнення узагальнених уявлень про стан життєдіяльності було запропоновано «Шкалу оцінки якості життя» в адаптації О. Чабана та Шкалу любові та симпатії З. Рубіна (Z. Rubin). Для визначення значущості відмінностей у результатах застосовано методи статистичної обробки даних.

Емпіричне дослідження переконливо підтвердило, що тривала розлука тягне за собою численні й часто незворотні наслідки, а постійний стрес негативно позначається на стосунках у сім'ях. Аналіз відповідей показав, що найбільш важливими факторами, що вплинули на сімейні стосунки після евакуації, на думку жінок, це зміна навколишнього середовища, відсутність близькості та значна відстань між членами сім'ї. Було визначено, що досліджувані найчастіше відчувають занепокоєння через невизначеність майбутнього, емоційне виснаження та страх за життя чоловіка. Показано, що загострення у стосунках відбувається через різні погляди на майбутнє, відсутність підтримки та пагубні звички чоловіка. З'ясовано, що переважна більшість респонденток використовують копінгові стратегії, орієнтовані на проблем, а саме через опанування нових знань та навичок (робота, навчання, хобі, подорожі тощо) та як можливість кардинально змінити життя. Позитивними моментами в ситуації що склалася, опитані жінки вбачають переоцінку цінностей, формування життєстійкості, здобуття корисних навичок, посилення почуття любові та перебування у безпеці. Проведене емпіричне дослідження, дозволяє стверджувати, що вимушене розділення сім'ї є дуже складною і стресовою ситуацією для всіх зацікавлених сторін, і психологічний супровід може бути корисним в цьому контексті.

Ключові слова: вимушене розділення сім'я, подружні стосунки, емоційний стан дружин, психологічний супровід, онлайн-терапія.

This article is focused on the analysis of peculiar features characterizing couple relationships in families separated due to ongoing hostilities in Ukraine. The psychological assessment of emotional relationships between married partner was done using the author-developed questionnaire. The Quality of Life Scale adapted by O. Chaban and the Love and Liking Scale by Z. Rubin were used to explore generalized perceptions about the state of life functioning. Significant differences in test results were identified using statistical data processing methods.

The empirical study results have persuasively confirmed that the long-term separation leads to multiple and often irreversible implications, while the chronic stress negatively affects the family relationships. The response analysis shows that the most important factors impacting the family relationships in the post-evacuation setting, in opinion of female respondents, include the changing environment, the lack of intimacy and the large distance between the family members. It is demonstrated that respondents are mostly concerned by the uncertainty regarding their future, the emotional exhaustion, and the fear of life of their spouse. The study shows that the aggravation of family relationships happens due to conflicting visions of the future, the lack of support, and the addictive behavior of husbands. It has been revealed that the absolute majority of female respondents use problem-focused coping strategies, such as mastering new knowledge and skills (professional occupation, education, hobbies, travelling, et cetera), which they perceive as an opportunity to dramatically change their lives. Another positive aspect of the ongoing situation highlighted by female respondents is a chance to reconsider their values, develop resilience, gain useful skills, strengthen the feeling of love and stay in safe environment.

The conducted empirical study supports a conclusion that the forced separation of families is an extremely challenging and stressful situation for all parties involved, who may greatly benefit from the psychological follow-up.

Key words: forcibly separated families, married couple relationships, emotional state of married women, psychological follow-up, online therapy.

УДК 364.64:314.151.3-054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.38>

Сорокіна О.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Шаповаленко Н.Ф.

магістр психології,
молодший науковий співробітник
Навчально-наукового центру розвитку персоналу та лідерства
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Актуальність дослідження. Війна назавжди змінила життя кожного українця, вона руйнує не тільки нашу країну, а й наші сім'ї [5, с. 101]. Багато сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави, а частина родини залишається, через певні обставини, на окупованій території [2, с. 77]. Сім'я є одним з основних інститутів суспільства та основою кожної держави. Сім'я відіграє велику роль у житті окремої особистості і суспільства в цілому. Вона є важливою сферою особистісної самореалізації, завдяки якій задовольняються базові психологічні потреби членів сім'ї. Кожна

людина все своє життя, стикається з різними кризовими ситуаціями, як в особистому так і в подружньому житті. При чому кожна сім'я по-різному протистоїть кризам та життєвим складнощам. Певні аспекти сімейних взаємин були відображені у роботах таких психологів, як: О. Столярчук, О. Бондарчук, С. Діденко, М. Корольчук, Л. Орбан-Лембрик, Л. Помиткіна, К. Седих, З. Кісарчук. Вивченню сутності сім'ї та сімейного виховання присвятили свої роботи вчені-педагоги: О. Протас, О. Вишне-вської, І. Трубавіна, В. Постовий, З. Кияниця, Г. Бевз, Т. Федорченко. Деякі вчені-психотерапевти у своїх роботах наголошували на певних

проблемах у родині, а саме: С. Васьківська, П. Горностай, Н. Пов'якель, А. Спиваковська, М. Грищук, Л. Шестопалова. Будь-яка криза, у тому числі війна, зазначає І. Шинкаренко, показує, що відбувається між подружжям насправді. Стрес в умовах війни відрізняється від «звичайного», що був у розумінні більшості людей. Адже у мирний час ми зневажали такими порушеннями у базових потребах, як: відсутність води, їжі, тепла, розлука, вимушені переїзди. Жінки змушені бути сильними, брати відповідальність за себе і дітей у чужих країнах, забезпечувати собі на проживання [4, с. 551].

В. Стасюк визначає, що в сім'ї одним бракує підтримки, поради, влучного слова, піклування, бо сім'я – то найрідніші та найдорожчі люди, які допоможуть пережити пекло. Стосунки інших зазнають негативних змін: з'являються політико-ідеологічні розбіжності між членами родини (наявність близьких родичів у країні-агресорі), різняться цінності, потреби та зацікавлення. Подружжя змушені навчитися жити одне без одного. Бракує ресурсів на почуття – виживання та побут посідають перше місце. Не вистачає емоцій, у стосунках стає багато втоми та виснаження [3, с. 243]. В аналізі, проведеному В. Данілевич (Danilewicz, 2008) з'являється термін «просторова/географічно відокремлена сім'я», так автор визначає ті сім'ї, які переживають «розділення фізичного, а не емоційного простору». Це категорія сімей, які живуть за кордоном, хоча вони тимчасово не разом, але почуття спільності та взаємної підтримки [7, с. 124].

Отже, сьогоднішній день існує значна кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених проблемі подружнього благополуччя, задоволеності у шлюбі, стабільності. Але досліджень, присвячених проблемам вимушено розділених сімей в Україні ще недостатньо, що підтверджує актуальність та практичну значущість даної роботи.

Психодіагностика стосунків між партнерами в шлюбі здійснювалася за допомогою наступних методів: 1) авторська анкета (docs.google.com/forms) 2) «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О.С.); 3) Шкала любові та симпатії З Рубіна (Z. Rubin), методами статистичної обробки даних. В експерименті взяли участь 46 жінок, які зараз перебувають в різних країнах і вимушено розділені зі своїми чоловіками. За віком досліджувані жінки розподілилися наступним чином: 36–44 років – 36,1%; 45–55 років – 34,8%; 26–35 років – 17,4%; 18–25 років – 8,7%. Всі жінки дали згоду на анонімне використання їх даних для цілей дослідження. Дослідження проводилось у січні-березні 2023 року.

Виклад основного матеріалу. Найбільш інформативною для якісного аналізу виявилася авторська анкета, які складалася

з 6 питань. На кожне питання пропонувалося від 5 до 8 варіантів відповідей, також була можливість надати розгорнуту відповідь. Жінці дозволялось обрати до 3 варіантів відповідей в кожному питанні.

Виявилось, на думку жінок, що найбільш значущими факторами, які вплинули на сімейні стосунки після евакуації стали зміна навколишнього середовища (58%), відсутність близькості (58%) та велика відстань (46%). Проблеми у вихованні дітей були поставлені ними на 4 місце (25%). На питання про емоції досліджувані відповіли, що найчастіше вони відчують занепокоєння через невизначеність майбутнього (80%), емоційне виснаження (63%), страх за життя чоловіка (50%) та почуття самотності 33%. Емоції, що пов'язані саме з вимушеним розділенням сім'ї – це тривога 67%, розгубленість 58% та смуток 54%; різні страхи та почуття та вразливості відчувала кожна третя жінка. Також було названо безнадія, роздратування і навіть злість.

Ми вважаємо, що нормалізація емоційної сфери жінок має стати першочерговою ланкою психокрекційного впливу з боку психолога. В деяких ситуаціях необхідно відновити здатність жінок до саморегуляції, а деяких допомогти сформувати навички керування негативними переживаннями.

Щодо проблем, які загострилися (з'явилися) у стосунках з чоловіками, жінки відповіли, що в першу чергу, це різні погляди на майбутнє (46%), відсутність емоційної підтримки (38%). Про згубні звички партнера, що посилюються через його самотність, та про охолодження почуттів між подружжям повідомила кожна третя респондентка. Важливо, на нашу думку, що про конфлікти через матеріальні труднощі вказали лише 13% жінок.

Нами також досліджувались настанови жінок про способи опанування ситуацією, що склалася. Дві третини досліджуваних намагаються використовувати копінгові стратегії, орієнтовані на розв'язання проблем: набуття нових навичок і знань (вивчення мови, пошук роботи, влаштування дітей в навчальні заклади та ін.). Незначна кількість респонденток розглядала цей період як можливість зануритись у своє хобі, подорожувати, якщо є можливість. Такі відповіді властиві жінкам, які не мають дітей. Щодо розв'язання непорозуміння з чоловіком, то кожна третя респондентка вирішила перенести це на мирний час, а в першу чергу займатися своїми нагальними потребами безпечного проживання, матеріального забезпечення, оформлення документів та потребами дітей. 20% досліджуваних не виключали, що у майбутньому звернуться по допомогу до психолога для відновлення взаєморозуміння в сім'ї.

З метою визначення наявного рівня життєстійкості жінок, які були розділені з чоловіками

через вимушену евакуацію, нами було запропоновано питання: «Чи є, на Вашу думку, якісь позитивні моменти в ситуації, що склалася?». Три чверті досліджуваних вказали, що в них відбулася значна переоцінка цінностей, вони по-новому сприйняли важливість стосунків, подружньої підтримки, сімейної атмосфери, яка панувала в родині. Також респондентки зауважили, що нова ситуація стала викликом і змусила перевірити себе на життєстійкість (58%). Також 42% досліджуваних зауважили, що вони були змушені дуже швидко набувати нові корисні навички, шукати і встановлювати нові контакти, значно поглибити вміння спілкуватися з незнайомими людьми і долати часто непереможні вимоги офіційних установ. Цей досвід певною мірою змінив ставлення жінок до себе, показав, що вони сильніші і витриваліші, ніж самі уявляли. Така ж частка респонденток вказала, що вимушено розлука посилила почуття любові до чоловіка. Майже половина жінок зауважили, стали більше цінувати прості побутові зручності, родинний затишок і перебування у безпеці.

З метою оцінки якості життя нами було застосовано Шкалу оцінки якості життя (Чабан О. С.) – Chaban Quality of Life Scale – CQLS, [6]. Методика містить питання, які стосуються 10 основних сфер життя людини. Респондент має висловити ступінь задоволення кожною з них, оцінюючи свій стан за останні три місяці. Результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати, отримані за Шкалою оцінки якості життя (Чабан О.С.)

Рівень якості життя	%
Дуже низький	56,5
Низький	8,7
Середній	30,4
Високий	4,4

Виявляється, що більше половини жінок нашої вибірки (65,2%) оцінюють якість свого життя на низькому і дуже низькому рівні, не зважаючи на те, що час перебування за кордоном в багатьох перевищив півроку. Це засвідчує, що у переважної більшості жінок соціально-психологічна адаптація не відбулася, вони потребують ненав'язливої, але постійної психологічної підтримки не лише з боку рідних, а і з боку психолога, хоча дехто з респонденток вказував на те, що не виключає залучення у групи підтримки, або опанування методами самопомогі. Тому форма онлайн консультування, на нашу думку, є оптимальною, може бути короткотривалою і здійснюватися за запитом.

Також нами було здійснено спробу проаналізувати особливості сприймання якості

життя жінками різних вікових груп (таблиця 2). Пілотажне опитування показало, у жінок в віці 26–35 років значно вище середні показники задоволеності життям. Але ми усвідомлюємо, що через мало чисельність вибірки, не можна вважати результати достовірними і передчасно розповсюджувати на всіх жінок, які вимушено роз'єднані з чоловіками через воєнний стан. Категорія «якості життя» є багатовимірною, тому для пояснення знайдених вікових відмінностей необхідні додаткові якісні і кількісні дослідження.

Таблиця 2

Результати, отримані за Шкалою оцінки якості життя залежно від віку

Показник	Можливий кількісний діапазон	Вік	M	SD
Рівень якості життя	0–100 балів	18-25	57,00	11,31
		26-35	74,75	2,50
		36-44	51,77	14,36
		45-55	54,75	15,48

Примітка: рівень якості життя: дуже низький – до 56 балів включно, низький – від 57 до 66 включно, середній – від 67 до 75 включно, високий – від 76 до 82 включно.

Для визначення емоційного забарвлення подружніх стосунків нами було запропоновано жінкам відповісти на питання Шкали любові та симпатії (З. Рубін) – Ruben's Scales of Liking and Loving. Методика дозволяє з'ясувати наявність любові та симпатії у взаєминах чоловіка і дружини. Зокрема, важливими для вимірювання є компоненти шкали любові: прив'язаність, турбота і ступінь інтимності відносин. Шкала симпатії реєструє ступінь поваги, ступінь захоплення і ступінь сприймання подібності об'єкта оцінки (партнера) з респондентом.

Аналіз результатів показав, що жінкам бракує подружніх стосунків по всіх сферах і спільне виконання домашніх вправ і проведення вільного часу, не вистачає любові і сексуальної активності з коханим чоловіком. Негативні емоції накопичуються і провокують сварки, навіть у разі нечастих віртуальних зустрічей.

Зазначається, що в Україні протягом першого півріччя 2023 року кількість зареєстрованих шлюбів порівняно з відповідним періодом минулого року скоротилася, а розлучень побільшало на третину. Також існує припущення, що після завершення війни може проявитися так званий компенсацийний підйом кількості розлучень. Відомо, що у кризових умовах пари відкладають свої проблеми на потім, але пізніше проходять через непростий етап налагодження стосунків, а при невдалих спробах наважуються на офіційне розлучення [1].

Тому, на нашу думку, важливим в корекційній (профілактичній) роботі із жінками є сприяння адаптації до нового оточення і набуття нових навичок налагодження близькості з партнером, хоч і на відстані.

Нами було розроблено і апробовано програму онлайн-консультування подружніх пар, вимушено розділених через війну. Програма здійснюється з урахуванням потреб і особливостей кожної конкретної пари. Ось загальний план, який можна використовуватися як основу для такої програми:

Сесія 1: Оцінка потреб

Ціль: Ознайомлення психолога з сімейною ситуацією та потребами пари.

1.1. Вступ і визначення цілей: зустріч з обома членами пари для обговорення цілей терапії та очікувань.

1.2. Оцінка сімейної історії: розмова про історію відносин, важливі події і конфлікти, які можуть вплинути на поточну ситуацію.

1.3. Визначення проблем: визначення конкретних проблем, з якими стикаються члени пари через вимушену розлуку внаслідок війни.

Сесія 2: Розвиток комунікаційних навичок

Ціль: Покращення навичок ефективної комунікації.

2.1. Емпатичне слухання: навчання пари активно слухати один одного і виявляти емпатію.

2.2. Виразна комунікація: вправи для навчання зрозуміло та чітко виражати свої почуття і потреби.

2.3. Розв'язання конфліктів: способи вирішення конфліктів та важливість компромісу.

Сесія 3: Психологічна підтримка

Ціль: Допомога у конструктивному вираженні емоцій та робота над непорозуміннями.

3.1. Вправи на конструктивне, неконфліктне вираження гніву, смутку, тривоги та інших емоцій.

3.2. Робота зі стресом: Техніки для зменшення стресу та тривожності.

3.3. Психологічна підтримка військових: Якщо один із членів пари є військовослужбовцем, то обговорення питань та особливостей, які стосуються його воєнного досвіду.

Сесія 4: Планування майбутнього

Ціль: Розгляд майбутнього та розвиток планів щодо зближення.

4.1. Відновлення відносин: допомога парі у визначенні кроків для відновлення своїх відносин.

4.2. Планування зустрічей: обговорення можливостей зустрічей в майбутньому, якщо це безпечно та можливо.

4.3. Завдання додому: завдання та вправи для покращення відносин між сесіями.

Сесія 5: Оцінка та завершення

Ціль: Підсумкова оцінка терапії та розробка плану на майбутнє.

5.1. Оцінка прогресу: розгляд здобутків і змін після проведення консультування.

5.2. Планування майбутнього: розробка стратегій для подальшого зближення та підтримки відносин.

5.3. Завершення терапії: Надання рекомендацій для подальшої підтримки подружніх стосунків а відстані.

Ця програма має за мету надати парі навички і інструменти для впорядкування їх ситуації та покращення комунікації, емоційного самопочуття та відносин. Завжди важливо адаптувати підхід до конкретної пари та їхніх потреб.

Вимушене розділення сім'ї є дуже складною і стресовою ситуацією для всіх зацікавлених сторін, і психологічний супровід може бути корисним в цьому контексті. Основні напрями психологічного супроводу для вимушено розділених подружніх пар включають такі аспекти: підтримка позитивного емоційного стану, покращення комунікаційних навичок, робота над відновленням довіри, допомога в індивідуальному саморозвитку та інше.

Висновки. Вимушений виїзд українських жінок закордон та розлука з близькими не тільки ускладнили їх повсякденне життя, а й погіршили здатність опиратися скрутним обставинам через переважання сильних, тривалих негативних емоцій таких як тривога, психологічне виснаження, страх за долю дітей та чоловіка, який залишився в Україні. Також зазначимо, що для одних сімей наслідком несприятливого впливу кризових ситуацій буде посилення сімейних проблем: часткова або повна відсутність задоволення від подружнього життя, зростання конфліктів, розлучення тощо. А для інших, навпаки, під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників стресу, для подолання кризи та збереження сім'ї, подружжя посилювати свою згуртованість та спільні зусилля. Найбільш важливими факторами, що вплинули на сімейні стосунки після евакуації, на думку жінок, які взяли участь у дослідженні, є зміна оточуючого середовища, відсутність близькості та значна відстань між членами сім'ї. Більше половини жінок (65,2%) оцінюють якість свого життя на низькому і дуже низькому рівні. Для цих жінок важливим в корекційній роботі є приділення уваги питанням адаптації до нового оточення і налагодження близькості з партнером, хоч і на відстані. Вимушене розділення сім'ї є дуже складною і стресовою ситуацією для всіх зацікавлених сторін, і психологічний супровід може бути корисним в цьому контексті. Розроблена та апробована програма онлайн консультування розрахована на 5 сесій і спрямована на підтримку емоційного стану,

сприяння вираженню почуттів, розумінню емоцій та допомогу в управлінні стресом і тривогою. Також важливим є покращення комунікаційних навичок, що допомагає розумінню потреб і бажань одне одного, зменшує конфлікти і непорозуміння. Особливої уваги потребує робота над відновленням довіри в парі. Варто пам'ятати, що вимушена розлука може бути можливістю для індивідуального саморозвитку. Психолог може допомогти кожному партнеру знайти свої інтереси, цілі і розвивати особистість. При плануванні психотерапевтичної роботи з подружжям на відстані важливо спиратися на певні напрямки психотерапії, які можуть бути особливо корисними для розв'язання проблем та покращення відносин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко Я. В Україні на другий рік великої війни скоротилася кількість шлюбів, а розлучень побільшало. URL: <https://hromadske.ua/posts/v-ukrayini-na-drugij-rik-velikoyi-vijni-skorotilasya-kilkistshlyubiv-a-rozluchen-pobilshalo> (дата звернення 31.10.2023)
2. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.
3. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підруч. для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ: НАОУ, 2006. 570 с.
4. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск № 2. С. 550–557.
5. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття» UNESCO chair journal «Lifelong professional education in the xxi century»*. Випуск / Issue 5 (2022). С. 94–102.
6. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity *Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.
7. Danilewicz, W. (2008). Migracje zagraniczne jako obszar zainteresowań pedagogiki społecznej. *Pedagogika Społeczna*, 2.