

Психологічні особливості відновлення інтимних стосунків у парі після повернення партнера після бойових дій в умовах триваючої війни

Інеса Герус

*студентка IV курсу, кафедра психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HerusIV@krok.edu.ua*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Сучасні умови повномасштабної війни в Україні створили суттєві психологічні та соціальні виклики для сімей, у тому числі для пар, у яких один із партнерів повертається з бойових дій. Відновлення інтимних стосунків у таких умовах ускладнюється емоційними, травматичними та адаптаційними чинниками, які впливають на здатність партнерів підтримувати емоційну близькість, довіру та стабільність взаємин [1; 2].

Українські психологи відзначають, що тривалий вплив стресу, розлуки та небезпеки призводить до трансформації ролей у стосунках, підвищення напруження та виникнення бар'єрів у спілкуванні [2]. Це створює передумови для зниження якості інтимної взаємодії та ускладнення процесу післявоєнної реадаптації.

Аналіз наукових досліджень. Українські дослідники, зокрема Єрмусевич О. та Сингаївська І., підкреслюють важливість емоційної відкритості, комунікації та підтримки у відновленні сімейних стосунків у кризових та посткризових умовах [1; 2]. Такі фактори, як посттравматичний стресовий розлад, тривожність та емоційне виснаження, можуть істотно знижувати рівень інтимності та спричиняти поглиблення емоційної дистанції між партнерами [3].

У міжнародних дослідженнях питання інтимності та емоційної взаємодії аналізується через призму прихильності, комунікації та психологічної безпеки в парі. Наукові моделі Gottman J. описують, що стабільність стосунків значною мірою залежить від здатності партнерів відкрито виражати емоції та реагувати на потреби один одного [4]. Модель емоційно-фокусованої терапії Johnson S. доводить, що емоційна доступність та безпечний стиль прихильності виступають ключовими чинниками у відновленні близькості навіть після травматичних подій [5].

Дослідження Van der Kolk B. демонструють, що травматичний досвід бойових дій може поєднуватися з емоційним оціпенінням (типова реакція на травму, пов'язана з пригніченням емоційної сфери), станом гіперактивації (підвищене фізіологічне напруження, порушення сну, різкі реакції на стимули, гіпервідстеження небезпеки) та поведінкою уникання (уникання ситуацій, людей, тем чи середовищ, які нагадують про травму), що безпосередньо впливає

на інтимні стосунки, знижує здатність до емоційної регуляції та ускладнює формування безпечного контакту між партнерами [6].

Погляди Perel E. дозволяють розглядати інтимність як динамічне явище, що змінюється залежно від життєвих обставин та рівня стресового впливу. Психолог підкреслює, що сексуальна та емоційна близькість потребують активного відновлення, особливо в умовах кризи [7].

Емпіричні аспекти проблеми. Практика роботи з сім'ями військовослужбовців та емпіричні дослідження свідчать, що після повернення з фронту пари часто стикаються з такими труднощами:

- емоційне дистанціювання;
- нерівномірність ролей та відповідальності;
- труднощі у відкритому діалозі про пережиті події;
- зниження сексуального потягу;
- порушення відчуття безпеки;
- підвищений рівень тривожності в обох партнерів.

Водночас дослідження підкреслюють, що інтимність може бути успішно відновлена за умови взаємної підтримки, системної комунікації, участі фахівців і роботи над подоланням наслідків психологічної травми [4; 5].

Українські дослідники також наголошують на значущості соціальної підтримки, психологічної освіти партнерів та доступності фахового супроводу, що сприяє стабілізації сімейної системи та формуванню нових адаптивних моделей стосунків [1; 2].

Висновки. Відновлення інтимних стосунків після повернення партнера з бойових дій є складним і багатовимірним процесом, що потребує врахування психологічних, комунікативних та соціальних чинників. Наукові дані свідчать, що ключову роль у цьому процесі відіграють емоційна відкритість, комунікативна доступність, здатність до спільного подолання труднощів та фахова психологічна допомога. Подальші дослідження є важливими для розробки ефективних програм підтримки сімей військовослужбовців та розвитку системи психологічної реадаптації.

Список використаних джерел

1. Єрмусевич О. Сімейна взаємодія в умовах соціальних криз: психологічний аспект. *Український психологічний огляд*, 2020. 45–57с.
2. Сингаївська І. В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. *Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.)*, 2023. 68–73 с.
3. American Psychological Association. *PTSD and Trauma-related Disorders*, 2022.
4. Gottman J. *The Science of Trust*. New York: Norton, 2015.
5. Johnson S. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. Guilford Press, 2004.
6. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score*, 2014.
7. Perel E. *The State of Affairs: Rethinking Relationships*. HarperCollins, 2017.