

**Письменний С.О.**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

## ВПЛИВ ВІЙНИ НА СЕКСУАЛЬНЕ ЖИТТЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

*У даній статті розкрито вплив війни на різні аспекти людського життя, включаючи інтимні стосунки між подружжям, ціннісні орієнтації, зміну світогляду особистості. З'ясовано наскільки психологічна травматизація, стрес і тривога, пов'язані з військовими подіями, можуть суттєво змінювати сексуальне бажання, рівень близькості та загальне сексуальне задоволення в шлюбі. Стаття призначена для вивчення рівня травматизації, яку створює війна, як глобальне травматичне явище, досліджуючи рівень лібідо подружжя, та його зниження через емоційне виснаження, страх та почуття втрати, які невід'ємно супроводжуються почуттям провини, розпачу та прагненням до задоволення базових потреб, що насамперед пов'язані із відчуттям безпеки. Окрім того, у статті визначено, що фізична розлука і порушення звичного ритму життя здатні ще більше ускладнити інтимність, вони впливають не лише на ментальне здоров'я пари, але й на фізичне благополуччя.*

*У даній статті практично досліджено, що рівень фрустрації, який є прямим наслідком військового стану, неухильно впливає на рівень задоволеності якістю сексуальних зносин, більше того, це впливає на рівень відчуття самотності індивіда, в тому числі у стосунках. З'ясовано, що війна створює значні психологічні, емоційні та фізичні випробування для людей, які істотно впливають на рівень взаєморозуміння, та фізичної близькості подружжя. Визначено, що у період явної загрози, яка відображається у неможливості вплинути на ситуацію, та відсутності контролю над нею, у шлюбі відбуваються видозміни, що в першу чергу, пов'язані із зміною звичного способу життя, таким чином, стрес, страх та травма, як наслідок війни, часто призводять до зниження сексуального потягу, складнощів у встановленні емоційного зв'язку та змін у фізичній близькості. З'ясовано, що саме невизначеність і напруження, викликані війною, можуть спровокувати емоційну відстороненість, тривожність і депресію, що ще більше ускладнює стосунки. У статті аналізуються різноманітні впливи війни на сексуальне життя подружніх пар, психологічних та емоційних труднощів, викликаних війною.*

**Ключові слова:** дистрес, сексуальність, інтимні стосунки, сексуальна абстиненція, адаптація, емоційний комфорт, фрустрація, лібідо.

**Постановка проблеми.** Війна є однією з найглибших криз, яка накладає значний відбиток на всі аспекти людського життя, включаючи фізичне, емоційне та психологічне благополуччя. Одним із факторів, що зазнає глибоких змін під час війни, є сексуальне життя подружніх пар. Історично склалося так, що вплив війни на міжособистісні стосунки, зокрема сексуальну сферу, був недостатньо вивченим, оскільки основна увага зосереджувалася на фізичних і психологічних травмах, посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) і економічних наслідках.

Однак, сексуальне життя є невід'ємною частиною подружніх стосунків, і його порушення під час війни може мати серйозні наслідки для емоційного та психічного здоров'я обох партнерів. Стрес, викликаний постійною небезпекою, втрати близьких, страхом за майбутнє та руйнуванням звичного життя, негативно впливає на лібідо і здат-

ність до емоційної близькості. Крім того, фізичні травми, отримані внаслідок військових дій, можуть безпосередньо впливати на можливості подружжя підтримувати сексуальні відносини.

Сучасні умови порушують внутрішні установки особистості, його базові потреби не можуть бути реалізовані, водночас усе це супроводжується постійним страхом та тривожністю за своє життя та життя рідних, а важкі емоційні потрясіння знижують лібідо індивіда, що ставить під загрозу не лише сучасний інститут української родини, але й демографічну ситуацію в Україні загалом. У таких умовах постає проблема сексуального життя подружжя в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідження цієї проблематики привернуло увагу таких науковців, як Сердечну Р.С. [12], Барановську А.О. [2], Кононенко О.А. [7], Трофімець В.В. [12], Кіс്മоді Е., Пічфорз Е. [15], Бахмутову Л. [3],

Неска А. [3], Живоглядову Ю.О. [6], Носаль Л.Г. [6], та інших. Незважаючи на вагомий внесок сучасних дослідників у вивченні цього питання, на сучасному етапі актуальним залишається аналіз рівня сексуальності у подружніх стосунках у воєнний період. Таким чином, подальші дослідження у цьому напрямі можуть стати важливими для розвитку психології, як науки.

**Постановка завдання.** Мета статті – дослідження впливу війни на сексуальне життя подружніх пар, вивчення психологічних, емоційних і соціальних факторів, які можуть змінювати динаміку інтимних відносин під час військових конфліктів. Особлива увага приділяється аналізу факторів, що впливають на якість подружніх відносин і сексуальної близькості, а також можливих шляхів подолання цих проблем для підтримки емоційного комфорту та гармонії в сім'ї.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблему людської сексуальності досліджували ще давні філософи, проте мало хто вивчав її видозміни під час кризових ситуацій, особливо у часи військового стану. Протягом століть сексуальність пройшла значну еволюцію і сьогодні займає одне з ключових місць у житті людини. Незважаючи на те, що науковці пропонують різні трактування цього поняття, його суть залишається незмінною: сексуальність включає в себе комплекс біологічних, психофізіологічних та емоційних реакцій, пов'язаних із задоволенням статевого потягу та підтримкою психічного здоров'я [14, с. 7].

У кризових умовах людина може здійснює свідомий екзистенційний вибір [6, с. 166]: орієнтуватися на майбутнє або зосередитися на минулому. Вибір минулого представляє собою «проект» життєвого шляху, який має певні ціннісно-сміслові характеристики і сприймається як вибір «незмінності». Водночас у свідомості людини посилюється відчуття вини за втрачені можливості. Це ставить її перед дилемою: прийняти провину або, вибираючи майбутнє, витримати відчуття тривоги. Саме такі вагомні зміни у особистісній структурі індивіда, ставлять під загрозу не лише світогляд і цінності людини, а й тісні родинні та міжособистісні зв'язки.

Сучасні дослідники розглядають сім'ю, як своєрідну школу людських взаємовідносин, де людина зростає, розвивається і вдосконалюється. Проте з плином часу, під впливом суспільних змін, сім'я, як і будь-яке соціальне утворення, зазнає трансформацій. У сучасному світі змінюється сприйняття цього важливого інституту, що призводить до змін у шлюбних взаєминах

та сімейних структурах. Без сумніву, війна створює багато потужних подразників, що призводять до фрустрації особистості, не говорячи вже про сімейні стосунки [8, с. 186]. Оскільки війна охоплює все суспільство, дистрес набуває масового характеру. Коли більшість населення країни переживає емоційні потрясіння, що безумовно пов'язані із почуттями загрози життєдіяльності та відсутності базової безпеки, це призводить до серйозних негативних наслідків, як на індивідуальному рівні, так і на загально-соціальному, що не може не відобразитися на сімейних відносинах. Тому під час війни та в повоєнний період, особливо важливим стає, як психологічне, так і соціологічне дослідження видозмін, що відбуваються у сім'ї. Психотравматичне переживання війни [12, с. 44] є станом, що суттєво впливає на особистість через свою інтенсивність, тривалість або повторювану природу.

Водночас, стрес [14, с. 9], який не становить загрозу для безпеки людини, є неспецифічною захисною реакцією організму на сильні зовнішні подразники та небезпеку, виступаючи універсальним механізмом, завдяки якому живі істоти адаптуються до змін у навколишньому середовищі. В умовах хронічного стресу, гормони що відповідають за рівень сексуального потягу особистості зменшуються, натомість підіймається рівень адреналіну, кортизол, пролактину, та норадреналіну, часте вироблення яких виснажує психіку індивіда, змушує перебувати в постійній напрузі та тривозі. Під час надзвичайних умов, головним завданням постає не продовження роду, а виживання.

Основною біологічною функцією стресу є адаптація. Як особливий психофізіологічний стан, стрес забезпечує захист організму від загрозливих і руйнівних впливів, як фізичних, так і психічних. Хоча стрес є нормальною реакцією здорової людини на інтенсивні подразники, здатність до адаптації не є безмежною, і різні індивіди та групи можуть відрізнятися за своїм адаптаційним потенціалом. При цьому надмірно сильні та тривалі впливи можуть перевищувати можливості організму протистояти. Усе це відображається на сім'ї, її емоційному та фізіологічному рівнях, особливо це відображається на інтимних стосунках подружжя [8, с. 186].

Для того щоб якісно зрозуміти який вплив має війна на сексуальне благополуччя пари, варто виокремити поняття сексуальності людини.

Основоположник вчення про сексуальність людини, З. Фрейд [13, с. 56], трактував поняття сексуальності, як внутрішньої енергії особис-

тості, одну з ключових рушійних сил людської поведінки. Він сприймав визначення сексуальності не лише в вузькому фізіологічному контексті, а як прояв внутрішньої психічної енергії, яку назвав «лібідо». За Фрейдом, лібідо є основною формою життєвої сили, яка впливає на розвиток особистості від раннього дитинства і визначає багато аспектів міжособистісних відносин, творчості та емоційних переживань. Він також вважав, що потяги [13, с. 31], пов'язані з сексуальністю, лежать в основі багатьох психічних розладів, якщо сексуальні бажання пригнічуються або не мають конструктивного виходу.

О.А. Кононенко [7, с. 95], стверджує, що у загально-психологічному контексті сексуальність є складним, багатоаспектним та міждисциплінарним явищем, яке унікальне для кожної людини. Вона проявляється не лише як взаємодія між статями і не обмежується функцією продовження роду, людська сексуальність, визначається за науковцем, як засіб задоволення фізіологічних, соціальних та психологічних потреб.

Е. Кісмоді та Е. Пічфорз [15, с. 23] вважають, що проблеми сексуального та репродуктивного здоров'я стосуються не тільки тих, хто пережив військові дії в Україні, але й мільйонів людей, які протягом кількох днів стали мігрантами та біженцями в сусідніх країнах.

Натомість, А.О. Барановська [2, с. 44], стверджує, що сфера сексуального життя може бути диференційована наслідками травматичних ситуацій, що невідхильно призведе до можливих дисфункцій у інтимній самоідентифікації особистості.

Отже, сексуальність [6, 15, 13] є невід'ємною частиною життя людини протягом усього її існування. Важливо зазначити, що сексуальність охоплює набагато більше, ніж просто статевий акт. Вона включає широкий спектр аспектів, таких як фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні, духовні та релігійні складові, а також в загальному визначає поведінку людини. Сексуальність кожного індивіда відрізняється своєю винятковістю, оскільки кожен формує власне уявлення про потяг, та визначає реакцію на ті чи інші дії або обставини. Все це знаходиться в несвідомій сфері [13, с. 78]. Саме унікальність сексуального життя стає основною темою для дослідження в психологічній науці. За відсутності здорового сексуального потягу можливі видозміни на фізіологічному рівні, погіршення здоров'я особистості, один з яких, – сексуальна абстиненція.

Сексуальна абстиненція [9, с. 10] (сексуальне стримування або депривація) – це добровільне або

вимушене утримання від сексуальної активності, коли рівень статевого життя нижчий за індивідуальну фізіологічну потребу. Існують два види абстиненції: фізіологічна, яка збігається з рефрактерною фазою копулятивного циклу, та психофізіологічна, коли зовнішні обставини заважають задоволенню сексуальної потреби.

Отже, рівень фрустрованості [1, с. 6] під час війни може суттєво впливати не лише на психоемотивний стан особистості, а й на рівень пристрасті та сексуальної активності подружжя. Для того щоб дослідити цю теорію, ми вирішили проаналізувати, чи впливає рівень фрустрації особистості, як наслідок війни, на рівень сексуальності подружжя. У нашому дослідженні ми використовували такі методики:

1. Діагностика рівня соціальної фрустрації (за Л.І. Вассерман) [11].

Методика діагностики рівня соціальної фрустрації, розроблена Л.І. Вассерманом, призначена для оцінки ступеня незадоволеності людини її соціальним становищем, а також наявних потреб і бажань, які вона не може реалізувати через зовнішні соціальні або внутрішні бар'єри. Ця методика є важливим інструментом для вивчення психологічного стану людини в контексті її соціального середовища.

Методика включає в себе анкету з 20 твердженнями, які стосуються різних аспектів життя людини. Основна увага приділяється оцінці таких сфер:

1. Робота та професійна діяльність;
2. Фінансовий стан;
3. Соціальний статус;
4. Взаємовідносини з оточенням.

Висновки про рівень соціальної фрустрації формуються на основі середнього бала за кожним пунктом. Чим вищий бал, тим сильніше виражена соціальна фрустрованість.

2. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя (за Гупаловською В.А.) [4].

Методика містить 25 запитань та 6 шкал:

1. Можливість актуалізувати сексуальність;
2. Сексуальна потреба;
3. Кількісний показник як умова благополуччя;
4. Задоволеність сексуальними стосунками;
5. Задоволеність якістю стосунків;
6. Стосунки як основа сексуального благополуччя;
7. Сексуальна комунікація партнерів;

Даний опитувальник здатен відобразити зниження сексуального благополуччя за усіма запро-

понованими шкалами, описуючи цілісну картину інтимних стосунків у парі.

3. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» [5].

Автором методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності є Д. Рассел, Л.А. Пеплау і К. Фергюсон. Вона була розроблена на початку 1980-х років. Цей опитувальник, дозволяє виявити рівень психологічного дискомфорту, який пов'язаний з браком емоційної підтримки та соціальних контактів.

Кількість осіб що взяли участь у нашому дослідженні 40 осіб, що перебувають у шлюбі, віком від 25 до 45 років. Розглянемо результати методики діагностики рівня соціальної фрустрації за Л.І. Вассерман (таблиця 1).

Як ми бачимо з таблиці 15% респондентів мають високий рівень фрустрації, 30% підвищений, помірний спостерігається у 40% опитаних, натомість занижений виявили лише 5%, відсутність фрустрації із загальної кількості складає всього 10%. Під час війни фрустрація набуває особливої гостроти через постійне відчуття небезпеки, непередбачуваності майбутнього і неможливість контролювати своє життя. негативно впливає на стосунки між людьми. Підвищена напруженість, втома і постійний стрес можуть провокувати конфлікти, непорозуміння та емоційне віддалення між партнерами, друзями та родичами. Під час війни людина зосереджується на базових потребах, як-от виживання, що зменшує простір для емоційної підтримки та близькості. В резуль-

таті стосунки можуть зазнавати серйозних випробувань через відчуття самотності, ізоляції або нездатність підтримувати близькість у стресових умовах.

Наступне, на що варто звернути увагу, це сексуальне благополуччя пар, опитавши усіх учасників дослідження, ми виявили, що інтегральний показник що відповідає за високий рівень задоволення подружнім життям складає всього 25%, в той час як низький, – 45%, а середній 30% (табл. 2).

За результатами методики Гупаловської В.А. стає зрозуміло, що більшість пар не задоволені своїми стосунками на даний час, це відображається не лише у сексуальній пристасті подружжя, а й у інших сферах взаємодії, таких як задоволеність якістю стосунків, сексуальним життям, та можливістю актуалізувати цю потребу.

Наступна методика, відображає рівень суб'єктивної самотності респондентів. Обравши цю методику, ми, мали на меті відобразити відсоток учасників вибірки, що перебуваючи в стосунках, почуваються самотніми. За результатами опитування, високий показник становить 55%, середній 30%, а низький лише 15% (таблиця 3).

Отже, за результатами опитування рівня соціальної фрустрації, ми виявили взаємозв'язок із рівнем сексуального благополуччя пари. Порівняємо ці дві методики за для визначення впливу рівня фрустрації на рівень пристасті сімейних пар (рис. 1).

Як ми бачимо, за діаграмою, особи, що мають високий рівень фрустрації, в основному, мають

Таблиця 1

**Діагностика рівня соціальної фрустрації**

Рівень фрустрації					
Дуже високий	Підвищений	Помірний	Невизначений	Занижений	Відсутній
(15%) 6 осіб	(30%) 12 осіб	(40%) 16 осіб	0% (0 осіб)	(5%) 2 особи	(10%) 4 особи

Таблиця 2

**Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя за Гупаловською В.А.**

Можливість актуалізувати сексуальність	Сексуальна потреба	Кількісний показник	Задоволеність якістю стосунків	Задоволення СЖ	Інтегральний показник	
високий	17,5 %	32,5 %	72,5 %	17,5 %	40%	25%
середній	35%	15%	5%	37,5%	25%	30%
низький	47,5%	52,5%	22,5%	45%	35%	45%

Таблиця 3

**«Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»**

Рівень суб'єктивного відчуття самотності		
Високий	Середній	Низький
55%	30%	15%

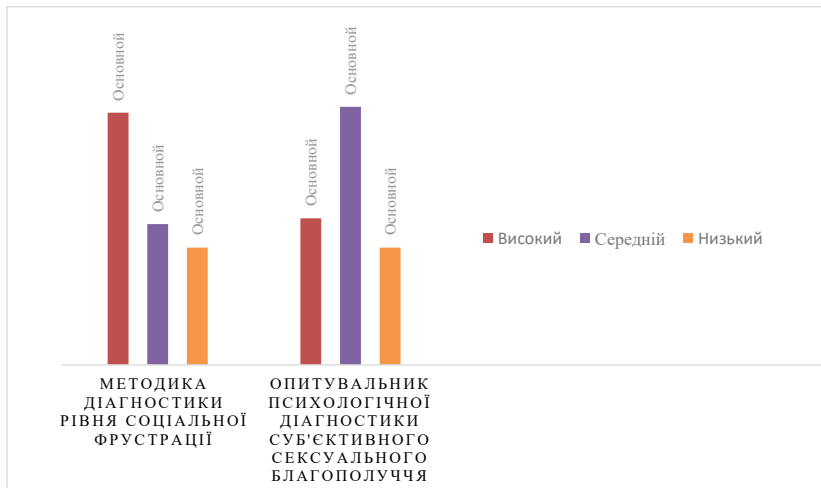


Рис. 1. Порівняльна характеристика методик дослідження

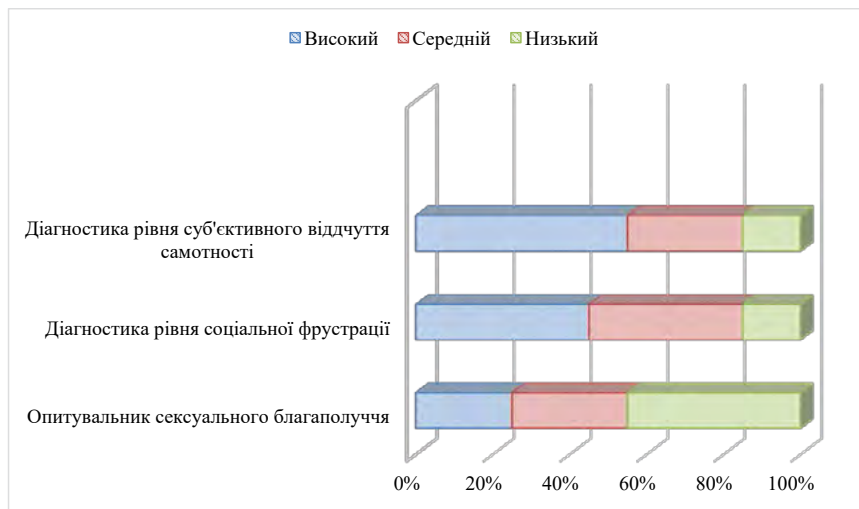


Рис. 2. Порівняльна характеристика усіх методик дослідження

низький рівень сексуального благополуччя, те саме стосується і середнього рівня, водночас низький рівень фрустрації особистості відповідає, високому рівню сексуального благополуччя. Тепер варто поєднати результати методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, із двома вище зображеними опитувальниками (рис. 2).

Із діаграми (рис. 1), видно, що низький рівень сексуального благополуччя, тягне за собою високий рівень фрустрації, та ще вищий рівень самотності.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що військовий період, негативно відображається, як на сексуальному житті подружжя, так і на емоційних стосунках, оскільки війна підвищує рівень соціальної фрустрації особистості, відповідно, підвищується почуття невпевненості, тривожності, часто на перше місце стають механізми виживання, а при

таких обставинах важко емпатійно сприймати партнера, враховуючи його потреби, що незворотно, призводить до почуття самотності у парі.

**Висновки.** Отже, ми досягли мети нашого дослідження, виявивши негативний вплив війни на сексуальне життя подружніх пар, що відображає складний взаємозв'язок між психологічними, емоційними та соціальними факторами, які формують динаміку інтимних стосунків під час конфліктів. Війна викликає постійний стрес, тривогу і почуття невизначеності, що впливає на емоційний стан партнерів і може знижувати сексуальний потяг, призводити до напруги та конфліктів у відносинах. Водночас, для деяких пар війна може стати приводом для зміцнення зв'язку і підтримки один одного на емоційному та фізичному рівні.

Психологічні травми, втрата безпеки та соціальна ізоляція часто ускладнюють сексуальну

близькість. Проте відкритий діалог, емоційна підтримка і спільні зусилля щодо збереження інтимності можуть допомогти подружжям адаптуватися до цих викликів. Створення безпечного середовища для обговорення емоцій і сексуальних потреб стає ключовим аспектом у підтримці гармонії в стосунках. Робота над цими аспектами дозволяє зберегти емоційний комфорт, знизити

рівень стресу та підтримати інтимну близькість, що важливо для загального благополуччя сім'ї під час війни. Перспективою для подальших досліджень є розроблення та апробування методів корекції низького рівня сексуального благополуччя, шляхом впливу на рівень фрустрації особистості, як наслідок впливу війни на інтимне життя подружніх пар.

### Список літератури:

1. Александров Ю.В. Особистість в умовах війни. Особистість. Суспільство. Війна. Харків : ХНУПС, 2022. 8 с.
2. Барановська А.О. Психологічні фактори впливу на розвиток сексуальних дисфункцій. Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. 106 с.
3. Бахмутова Л.М., Неска А.Ю., Особливості психологічних порушень серед українських біженців. Актуальні проблеми психології. Київ, 2022. 16 с.
4. Гупаловська В.А. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного благополуччя: розробка та валідація. Львівський національний університет імені І. Франка, м. Львів. URL: <https://orcid.org/0000-0002-5994-2102>;
5. Діагностика суб'єктивного відчуття самотності. URL: [https://epidruchniki.com/content/902\\_49\\_opityvalnik\\_metodika\\_dagnostiki\\_rivnya\\_sybektivnogo\\_vidchyttya\\_samotnosti.html](https://epidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_dagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html);
6. Живоглядюв Ю.О., Носаль Л.Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2022. 172 с.
7. Кононенко А.О. Сучасні підходи до вивчення проблеми сексуальності. Психологія та соціальна робота. Дніпро: ДНУ ім.О.Гончара, 2021. 90–101 с.
8. Особистість, суспільство, війна: тези доповнення учасників міжнародного психологічного форуму. Харків: ХНУВС, 2022. 132 с.
9. Примак Ю.В., Дерев'яно С.П., Психологічні аспекти сексології: словник-довідник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 124 с.
10. Сердечна Р.С. Соціально-психологічні особливості шлюбно-сімейних стосунків в умовах війни. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 84 с.
11. Сингаївська І.В., Осауленко Н.А., Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2023. 134 с. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-125-134>
12. Трофімець В.В. Причини конфліктів у сім'ях вимушених мігрантів під час воєнного стану. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 82 с.
13. Фрейд З. Психологія сексуальності. Харків : Фоліо, 2020. 160 с.
14. Evensen M. Sociocultural Factors of Female Sexual Desire and Sexual Satisfaction, Intuition : The BYU Undergraduate. *Journal of Psychology*. 2021. P. 15.
15. Kismödi E., Pitchforth E. Sexual and reproductive health, rights and justice in the war against Ukraine. *Sexual and Reproductive Health Matters*. 2022. P. 23.

### **Pysmennyi S.O. THE EFFECT OF WAR ON THE SEX LIFE OF MARRIED COUPLES**

*This article reveals the impact of war on various aspects of human life, including intimate relationships between spouses, value orientations, and changes in the individual's worldview. The extent to which psychological trauma, stress, and anxiety associated with military events can significantly change sexual desire, the level of intimacy, and overall sexual satisfaction in marriage has been clarified. The article is intended to study the level of trauma created by war as a global traumatic phenomenon, examining the level of libido of spouses, and its decrease due to emotional exhaustion, fear and feelings of loss, which are inevitably accompanied by feelings of guilt, despair and the desire to satisfy basic needs, which primarily related to a sense of security. In addition, the article determines that physical separation and disruption of the usual rhythm of life can make intimacy even more difficult, they affect not only the mental health of the couple, but also their physical well-being.*

*In this article, it is practically investigated that the level of frustration, which is a direct consequence of the martial law, steadily affects the level of satisfaction with the quality of sexual intercourse, moreover, it affects the level of the individual's feeling of loneliness, including in relationships. It has been found that war creates significant psychological, emotional and physical challenges for people, which significantly affect*

*the level of mutual understanding and physical intimacy of spouses. It was determined that in the period of a clear threat, which is reflected in the impossibility of influencing the situation and the lack of control over it, changes occur in the marriage, which are primarily associated with a change in the usual way of life, thus, stress, fear and trauma, as a result of war, often lead to a decrease in sex drive, difficulties in establishing an emotional connection, and changes in physical intimacy. It has been found that the uncertainty and tension caused by war can lead to emotional withdrawal, anxiety and depression, further straining relationships. The article analyzes various effects of the war on the sexual life of married couples, psychological and emotional difficulties caused by the war.*

**Key words:** *distress, sexuality, sexual relationships, sexual abstinence, adaptation, emotional comfort, frustration, libido.*