

УДК 159.9:613.88

DOI 10.31654/2663-4902-2026-PP-3-283-291

Малигін О. П.

PhD в галузі психології

викладач психології факультету психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

o.p.malyhin@udu.edu.ua

<https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПІДТРИМАННЯ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

У статті проаналізовано психологічні ресурси, завдяки яким особистість здатна підтримувати сексуальне благополуччя за умов тривалої кризової ситуації, породженої війною. Обґрунтовано доцільність застосування салютогенного підходу А. Антоновського для розуміння механізмів збереження інтимного благополуччя всупереч хронічному стресу. З'ясовано, що позитивний діадний копінг, андрогінна статеврольова ідентичність та розвинені актуальні здібності до любові й відкритості становлять провідні ресурси протидії деструктивному впливу воєнних чинників на сексуальну сферу подружжя. Окреслено також патогенну модель, за якої сексуальна активність перетворюється на інструмент розрядки психоемоційної напруги без участі почуття любові, супроводжуючись підвищеними показниками тривоги та депресії. Висвітлено сучасний стан наукової розробки проблеми, зокрема результати досліджень трансформації сексуальності ветеранів і ветеранок з бойовими пораненнями. Запропоновано узагальнену структуру психологічних ресурсів сексуального благополуччя, що охоплює особистісний, діадний та ситуативний рівні функціонування пари.

***Ключові слова:** сексуальне благополуччя, психологічні ресурси, кризова ситуація, війна, діадний копінг, статеврольова ідентичність, салютогенез, сексуальні дисфункції, резильєнтність.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна, що триває в Україні понад чотири роки, суттєво деформувала усталені уявлення про безпеку, стабільність та передбачуваність повсякденного життя, зачепивши при цьому не лише сферу фізичного виживання, а й найглибші аспекти людського існування. Сексуальність, будучи одним із найінтимніших вимірів особистості, виявляється особливо чутливою до впливу хронічного стресу, тривоги та невизначеності, притаманних кризовим ситуаціям [1]. Водночас клінічна практика та наукові спостереження засвідчують доволі парадоксальний факт: далеко не всі особи, що зазнають впливу воєнних стресорів, демонструють однозначне погіршення сексуального функціонування, тоді як частина з них зберігає, а подекуди навіть покращує якість інтимного життя [6, с. 3]. Подібного роду різноспрямованість реакцій спонукає до пошуку тих психологічних ресурсів, завдяки яким особистість чи подружжя пара здатні протистояти деструктивному впливу кризи на сексуальну сферу, зберігаючи при цьому відчуття близькості, довіри та задоволеності стосунками.

Ситуація ускладнюється тим, що сексуальне благополуччя тісно пов'язане із загальним психологічним станом людини, її самооцінкою та якістю партнерських стосунків, тому його порушення здатне запускати ланцюг негативних наслідків для сімейного функціонування загалом [7, с. 570]. Особливої гостроти проблема набуває у зв'язку з масовим поверненням військовослужбовців з важкими пораненнями, для яких питання відновлення інтимного життя переплітається з питаннями фізичної реабілітації, самоідентичності та трансформації партнерських ролей [5]. Втім у таких умовах з'ясування психологічних механізмів, що дозволяють зберегти гармонійність сексуальних стосунків, набуває не лише теоретичного, а й безпосереднього прикладного значення для розробки програм психологічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичним підґрунтям розуміння психологічних ресурсів особистості в умовах хронічного стресу традиційно слугує салютогенна модель здоров'я А. Антоновського, розроблена на основі вивчення жінок, які пережили Голокост, серед яких майже третина зберегла задовільний стан здоров'я попри пережиту травму [1]. Центральним поняттям цієї моделі є почуття зв'язності (sense of coherence), тобто глобальна життєва орієнтація, що виражає ступінь впевненості особистості в тому, що навколишній світ структурований, зрозумілий і піддається керуванню, а виклики, які постають перед нею, варті докладених зусиль [13]. Сам А. Антоновський послуговувався образом війни й хаосу як прямою протилежністю почуттю зв'язності, наголошуючи, що саме здатність мобілізувати генералізовані резистентні резерви (психосоціальні, культурні, матеріальні) дозволяє людині рухатися в бік здоров'я навіть за найскладніших обставин [1]. Услід за А. Антоновським, М. Еріксон систематизувала ці ідеї, підтвердивши, що почуття зв'язності можна розглядати не лише на індивідуальному, а й на діадному та груповому рівнях, що видається особливо релевантним для аналізу подружніх стосунків у кризовій ситуації [13].

Українська дослідниця В. Гупаловська започаткувала концептуалізацію поняття суб'єктивного сексуального благополуччя, визначивши його як гармонійну реалізацію суб'єктом власної сексуальності на тілесно-фізичному, душевно-емоційному та духовно-ментальному рівнях [2]. Авторкою виокремлено три групи чинників сексуального благополуччя: індивідуальні (дозволеність, сексуальний інтерес, реалізована сексуальність), діадні (стосунки як цінність, сексуальна комунікація, інтимність, довіра, відкритість) та оцінкові (задоволення сексуальним Я-образом, стосунками, партнерством) [2]. На основі розробленого опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, що охоплює шість шкал (сексуальну комунікацію, сексуальну потребу, кількісну потребу, стосунки як цінність, задоволеність сексуальним життям і стосунками та інтегральний показник), стало можливим емпіричне дослідження впливу воєнних чинників на інтимну сферу подружжя.

Інший дослідник Ю. Нагорняк розробив комплексну теоретичну модель впливу соціально-психологічних чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари, спираючись на метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана [7]. Згідно з цією моделлю, хронічний стрес, що залишається неопрацьованим механізмами індивідуального та діадного копіngu, спричиняє ризик розвитку психогенних сексуальних дисфункцій та негативних психоемоційних станів, тоді як набір копінг-стратегій визначається патернами статево-рольової ідентичності особистості [7, с. 570]. Автор спирався також на системно-транзакційну модель стресу Г. Боденманна, згідно з якою щоденні стресові переживання одного партнера мають безпосередній вплив на переживання іншого, а ресурси одного з подружжя здатні розширювати ресурси другого, створюючи своєрідну синергію пари [12]. Подальша емпірична перевірка запропонованої моделі на вибірці 126 осіб дозволила виявити конкретні салютогенні та патогенні чинники сексуального благополуччя в ситуації війни [6].

Закордонні дослідники також активно звертаються до вивчення сексуального благополуччя в умовах збройного конфлікту. А. Гевіртц-Мейдан та А. Лазар на вибірці 921 мешканця Ізраїлю, застосувавши метод латентного профільного аналізу, виокремили три відмінні траєкторії сексуального благополуччя протягом війни між Ізраїлем і рухом Хамас. Ними було виокремлено групу зі стабільним благополуччям, яка демонструвала резильєнтність попри зовнішні стресори, групу з початковим високим дистресом, що з часом покращувалася, та групу з прогресуючим погіршенням функціонування [14]. Отримані результати спростовують поширене припущення про те, що інтенсивний стрес універсально пригнічує сексуальну функцію, натомість підтверджуючи гетерогенність індивідуальних реакцій, зумовлену психологічними, реляційними та ситуативними чинниками [14]. Схожі висновки отримано й у дослідженнях пандемії COVID-19. Науковиця Л. Бердичевська виявила вісім стратегій сексуального копіngu (креативність і задоволення, відволікання, цілепокладання, реляційну, освітню, обережність і логістика, онлайн-технологічна, експериментування), використання яких прогнозує частоту сексуальної активності, рівень бажання та задоволеності інтимним життям [11]. Науковці й зараз рідко зводять до купи

психологічні ресурси сексуального благополуччя саме на українському воєнному матеріалі, тож цілісної картини бракує, а механізми, за яких сексуальна сфера з опори перетворюється на інструмент дезадаптивного подолання стресу, лишаються радше окресленими, ніж поясненими.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше здійснено цілісний теоретичний синтез розрізнених емпіричних даних про сексуальне благополуччя в умовах війни, отриманих на українській та зарубіжній вибірках, у межах єдиної трирівневої структури психологічних ресурсів (особистісного, діадного та ситуативного). На відміну від наявних досліджень, кожне з яких зосереджувалося на окремому чиннику чи окремій групі респондентів, авторський внесок полягає в зіставленні салютогенної та патогенної моделей сексуальної поведінки в кризовій ситуації як двох полюсів єдиного континууму, а також у систематизації сучасних (2025–2026 рр.) емпіричних даних щодо сексуальної реабілітації ветеранів, що раніше в узагальненому вигляді в науковій літературі не подавалися.

Мета статті полягає в теоретичному узагальненні та систематизації психологічних ресурсів, які забезпечують підтримання сексуального благополуччя особистості та подружньої пари в умовах кризової ситуації, викликаній війною.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розгляд психологічних ресурсів сексуального благополуччя слід розпочати з констатації того, що воєнна ситуація діє на особистість не прямолінійно, а опосередковано, через призму індивідуальних характерологічних особливостей, статево-рольової ідентичності та наявних у розпорядженні людини копінг-стратегій. Саме тому ідентичний за силою стресор здатний призводити до цілком протилежних наслідків для сексуальної сфери різних людей: в одних випадках спостерігається погіршення інтимного життя, тоді як в інших воно зберігається чи навіть покращується [7, с. 571].

Емпіричне дослідження Ю. Нагорняка, проведене на вибірці 126 осіб із застосуванням Вісбаденського опитувальника позитивної психотерапії, статево-рольового опитувальника С. Бем, шкали сприйнятого стресу PSS-10, опитувальника діадного копіngu та опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя В. Гупаловської, дозволило встановити конкретний перелік салютогенних чинників [6]. До них належать високі рівні розвитку таких актуальних здібностей, як любов, сексуальність, обов'язковість та відкритість, а також андрогінна модель статево-рольової ідентичності, що поєднує виражені маскулітні й фемінні риси особистості [6]. У групі респондентів, які повідомили про збереження чи покращення сексуального життя протягом війни, показник сексуального благополуччя демонстрував сильну пряму кореляцію саме зі здібністю до любові ($r = 0,888$) та сексуальності ($r = 0,770$) [6]. Наведені взаємозв'язки для наочності систематизовано у табл. 1.

Таблиця 1

Основні кореляційні зв'язки психологічних ресурсів із показником сексуального благополуччя (за [6])

Психологічний ресурс	Загальна вибірка (r)	Група зі збереженням благополуччя (r)	Група з погіршенням (r)
Актуальна здібність «Любов»	0,290**	0,888**	-0,375*
Актуальна здібність «Сексуальність»	0,482**	0,770**	-0,084
Спільний діадний копінг	0,543**	0,563**	0,223
Оцінка діадного копіngu в парі	0,586**	0,648**	0,517**
Негативний діадний копінг партнера	-0,305**	-0,309*	-0,454**
Сексуальні дисфункції	-0,333**	-0,514**	0,037

Примітка: * – $\alpha=0,05$; ** – $\alpha=0,001$.

Джерело: розроблено автором на основі даних [6] з використанням технологій штучного інтелекту для систематизації матеріалу.

Дані табл. 1 демонструють неоднорідність психологічних механізмів, що лежать в основі сексуального благополуччя в різних групах респондентів. Якщо для осіб зі збереженим інтимним життям характерний виражений зв'язок благополуччя зі здатністю до любові, то в групі з погіршенням подібний зв'язок набуває оберненого характеру, що потребує окремого теоретичного осмислення.

Окремої уваги заслуговує роль діадного копіngu, який, згідно із системно-транзакційною моделлю Г. Боденманна, дозволяє розглядати подолання стресу не як суто індивідуальний, а як спільний процес, що розгортається у просторі партнерських стосунків [12]. Позитивний діадний копінг, що передбачає взаємну підтримку, спільне вироблення стратегій подолання труднощів та зміцнення почуття «ми-єдності», виступає своєрідним буфером між зовнішніми воєнними стресорами та якістю сексуального життя пари [7, с. 573]. Натомість негативний діадний копінг партнера, що проявляється у ворожому чи байдужому ставленні до стресу другого з подружжя, не лише не послаблює дію зовнішніх факторів, а й додатково погіршує якість стосунків, формуючи додаткове джерело внутрішнього напруження [7, с. 573]. У згаданому дослідженні Ю. Нагорняка встановлено, що показники позитивного діадного копіngu, зокрема підтримувальний діадний копінг з боку партнера ($r = 0,443$) та спільний діадний копінг ($r = 0,543$), демонструють стійкий прямий зв'язок з інтегральним показником сексуального благополуччя в усіх обстежених групах [6].

Особливого значення для розуміння дезадаптивних механізмів набуває виявлена дослідником патогенна модель, притаманна респондентам, у яких сексуальне життя погіршилося протягом війни [6]. У цій групі, попри значну поширеність сексуальних дисфункцій, кореляція між ними та інтегральним показником сексуального благополуччя виявилася відсутньою, натомість зафіксовано прямі зв'язки благополуччя з рівнем стресу ($r = 0,744$), депресії ($r = 0,495$) та тривоги ($r = 0,267$) [2]. Показово контрастує з цим і зворотна кореляція зі сферою фантазії ($r = -0,520$) у групі зі збереженим благополуччям, адже звернення до фантазійних механізмів психологічного захисту, хоча й слугує тимчасовим полегшенням тривоги, водночас відволікає особистість від реальної інтимної близькості з партнером [6]. Подібна конфігурація зв'язків свідчить про існування особливої моделі сексуальної взаємодії, за якої інтимні стосунки будуються не на основі любові чи сексуального потягу, а радше на здатності до контакту як такого, тоді як тіло використовується переважно інструментально, для розрядки накопиченого психоемоційного напруження [6]. Механізм подібного роду навряд чи можна вважати повноцінним психологічним ресурсом у класичному розумінні, позаяк він хоча й забезпечує тимчасове полегшення, однак не сприяє формуванню довготривалої стійкості сексуальних стосунків, а радше маскує глибші порушення емоційної близькості між партнерами.

Підтвердження гетерогенності реакцій на воєнний стрес знаходимо й у зарубіжних дослідженнях. А. Гевіртц-Мейдан та А. Лазар, здійснивши двохвильове лонгітюдне дослідження серед мешканців Ізраїлю під час конфлікту з рухом Хамас, виокремили групу зі стабільним сексуальним благополуччям, яка попри зовнішні стресори зберігала резильєнтність, тоді як інші дві групи демонстрували або поступове відновлення після початкового дистресу, або прогресуюче погіршення функціонування [14]. Отриманий результат методологічно узгоджується з висновками українських досліджень, підтверджуючи, що саме індивідуальні відмінності у психологічних ресурсах, а не лише інтенсивність стресора, визначають траєкторію сексуального благополуччя особистості в кризовій ситуації.

Заслуговує на увагу протилежний до патогенної моделі механізм, за якого сексуальна активність виступає свідомо застосовуваною стратегією подолання стресу. У дослідженні сексуальних копінг-механізмів під час пандемії COVID-19 виявлено вісім таких стратегій, зокрема креативність і задоволення, відволікання, цілепокладання, реляційну, освітню, стратегію обережності й логістики, онлайн-технологічну та стратегію експериментування, кожна з яких, попри різний ступінь ефективності, отримала позитивну оцінку з боку учасників дослідження щодо власної корисності [11]. Відмінність цього виду копіngu від патогенної моделі, описаної Ю. Нагорняком, полягає у свідомому й цілеспрямованому характері застосування сексуальності для підтримання зв'язку з партнером, тоді як патогенна модель радше відображає несвідоме,

компульсивне звернення до тілесності за відсутності доступу до глибших ресурсів любові й довіри.

Наукова та практична увага до питання сексуального благополуччя українців в умовах війни за останній час помітно зростає, чому сприяло як накопичення емпіричних даних, так і зростання суспільного запиту на подібну інформацію. За результатами дослідження Всеукраїнського колцентру безоплатної психологічної допомоги, проведеного спільно з Kantar Україна на початку 2026 року, виснаження стало звичною частиною життя для більшості опитаних, попри що українці зберігають внутрішню стійкість і продовжують долати труднощі [9]. Водночас соціологічне опитування Gradus Research, здійснене у лютому 2026 року, показало: 85% респондентів перебувають у романтичних стосунках, а 57% з них зазначили, що воєнна криза не послабила, а навпаки, зміцнила подружній союз, тоді як фізична близькість партнера відзначили 65% опитаних [4]. Отримані показники підтверджують гіпотезу про потребу у «якорях нормальності» серед хаотичних воєнних обставин, коли стабільні партнерські стосунки виконують функцію психологічної опори.

Особливої гостроти набула проблема сексуальної реабілітації військовослужбовців з бойовими пораненнями. Дослідження аналітикинь А. Костенко, М. Куделі, І. Стратієнко центру Veteran Hub, проведене з жовтня 2025 до лютого 2026 року серед 27 ветеранів і ветеранок з порушеннями чутливості внаслідок поранень, засвідчило: повернення сексуального здоров'я після важкої травми має нелінійний та складний характер [5]. Дослідниці встановили, що зниження лібідо на етапі реабілітації зумовлене сукупністю чинників, до яких належать безпосередні наслідки поранення, відсутність поруч близької людини та загальний психоемоційний стан, тоді як тривале вживання знеболювальних і антидепресантів здатне майже повністю пригнічувати сексуальний потяг [5]. Автори дослідження також звернули увагу на трансформацію партнерських ролей за типом «пацієнт – доглядач», що часто руйнує сексуальний потяг з обох сторін і потребує усвідомленого розділення функцій побутового догляду та інтимності [5]. Успішна адаптація пари в подібних обставинах, за спостереженнями дослідників, полягає у переході від генітально-фокусованого розуміння сексу до пошуку нових форм тілесної близькості, що передбачає відвертість партнерів і готовність говорити про страхи та обмеження [5]. Разом з тим авторки дослідження констатували відсутність в Україні затверджених медичних протоколів раннього консультування з питань сексуального здоров'я у госпіталях, унаслідок чого сексуальна реабілітація тримається винятково на особистій ініціативі окремих фахівців [5].

Певний рух у бік системного вирішення цієї проблеми намітився в дослідженні В. А. Гупаловської, присвяченому апробації програми психокорекції сексуальних сценаріїв як складової реабілітаційного супроводу ветеранів, військовослужбовців та членів їхніх сімей [3]. Програма поєднувала елементи травмо-фокусованої психотерапії, імагінативних технік та короткотермінової терапії, зосередженої на вирішенні, а ефективність втручання оцінювалася до і після впливу за допомогою опитувальника типів сексуальних сценаріїв та опитувальника суб'єктивного сексуального благополуччя, розроблених самою авторкою [3]. Статистичне опрацювання даних, здійснене в пакеті Statistica 8.0 із застосуванням Т-критерію Стьюдента та тесту Вілкоксона, дало змогу відстежити динаміку показників за кожною шкалою окремо (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників сексуального благополуччя ветеранів до та після психокорекційної програми (за [3])

Показник	Напрямок зміни	Рівень значущості (p)	Сила ефекту (Cohen's d)
1	2	3	4
Пронатальний сценарій	зростання	0,02–0,001	> 1,0
Самореалізаційний сценарій	зростання	0,02–0,001	> 1,0
Трансцендентний сценарій	зростання	0,02–0,001	> 1,0
Інтимний сценарій	зростання	0,02–0,001	> 1,0

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
Пристрасний сценарій	зростання	0,02–0,001	> 1,0
Гедоністично-комунікативний сценарій	зростання	0,02–0,001	> 1,0
Платонічно-еротичний сценарій	зниження	0,043	> 1,0
Традиційно-батьківський сценарій	зниження	0,019	> 1,0
Кількісний компонент сексуальної потреби	без статистично значущих змін (за тестом Вілкоксона)	0,077	—
Сексуальна потреба (інтегральний показник)	зростання з низького до середнього рівня	< 0,05	> 1,0
Задоволення стосунками	зростання з низького до середнього / верхньої межі середнього рівня	< 0,05	> 1,0
Інтегральний показник сексуального благополуччя	зростання з низького до середнього рівня	< 0,05	> 1,0

Джерело: розроблено автором на основі даних [3] з використанням технологій штучного інтелекту для систематизації матеріалу.

Наведені в табл. 2 результати дозволяють зробити кілька висновків. Звертає на себе увагу сама структура змін, за [3] зростають ті сценарії, що безпосередньо пов'язані з переживанням близькості, задоволення та сенсу в сексуальних стосунках (інтимний, трансцендентний, пристрасний, гедоністично-комунікативний), тоді як знижуються сценарії, що відображають радше ригідні, соціально приписані форми сексуальної поведінки (платонічно-еротичний, традиційно-батьківський). Таким чином, психокорекційний вплив не просто підвищує загальний рівень сексуальної активності чи задоволеності, а змінює саму якісну структуру сексуальності ветерана, зсуваючи її від формального виконання ролі в бік автентичного переживання близькості.

Єдиним показником, який не зазнав статистично підтвердженої зміни за критерієм Вілкоксона, виявився кількісний компонент сексуальної потреби ($p = 0,077$, на межі значущості). Це може свідчити про те, що психокорекційна робота ефективніше впливає на якісні, змістові аспекти сексуальності, ніж на суто кількісні показники частоти сексуальних контактів, які більшою мірою залежать від фізіологічних, ситуативних чи партнерських факторів, що виходять за межі психотерапевтичного впливу.

Розмір ефекту, який за більшістю шкал перевищує 1,0, у психологічних дослідженнях трапляється рідко і зазвичай свідчить не про статистичну випадковість, а про клінічно відчутну зміну. Таким чином, сексуальне благополуччя ветеранів після травматичного досвіду не є фіксованою втраченою, а піддається цілеспрямованому психологічному відновленню, причому ефект такого відновлення виявляється порівнянним за силою з ефектами, які зазвичай отримують у контрольованих клінічних дослідженнях медичних втручань.

Також можна відмітити, що у лютому 2026 року відбулася фахова конференція, присвячена психологічним і нейробіологічним механізмам впливу війни на сексуальне здоров'я, зміні інтимності в умовах тривалої нестабільності та ролі травматичного досвіду у формуванні сексуального бажання [8]. Організатори конференції наголосили на прогалині в наукових дослідженнях, оскільки сучасні розвідки сексуальності в умовах конфлікту переважно зосереджуються на найбільш уразливих групах (вимушено переміщених особах, постраждалих від сексуального насильства, військово-службовцях), тоді як питання сексуального благополуччя ширшої популяції цивільного населення залишається вивченим значно менше [8]. Наведені факти підтверджують актуальність системного вивчення психологічних ресурсів сексуального благополуччя не лише в найбільш травмованих групах, а й серед пересічних українців, що продовжують жити й будувати стосунки в умовах тривалої кризи.

Отже, психологічні ресурси сексуального благополуччя доцільно структурувати за трьома взаємопов'язаними рівнями, що узгоджується з факторною моделлю, отриманою емпіричним шляхом [6]. На особистісному рівні провідну роль відіграють

розвинені актуальні здібності до любові, сексуальності та відкритості, а також андрогінна статево-рольова ідентичність, що забезпечує гнучкість поведінкового репертуару в стресовій ситуації. На діадному рівні визначальне значення має здатність партнерів до спільного, підтримувального копінг, що формує відчуття «ми-єдності» та розширює індивідуальні ресурси кожного з подружжя за рахунок ресурсів іншого. На ситуативному рівні йдеться про можливість адаптації наявного сексуального сценарію до нових життєвих обставин, породжених війною, без його повного руйнування чи витіснення виключно тілесно-розрядковими формами інтимної активності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здійснений теоретичний аналіз дозволив встановити, що сексуальне благополуччя в умовах кризової ситуації визначається не самою інтенсивністю воєнного стресора, а наявністю та якістю психологічних ресурсів, якими володіє особистість і подружжя пара. До провідних салютогенних ресурсів віднесено розвинені актуальні здібності до любові, сексуальності й відкритості, андрогінну статево-рольову ідентичність та позитивний діадний копінг, що спирається на взаємну підтримку партнерів. Водночас виявлено існування альтернативної, патогенної моделі, за якої сексуальна активність позбавляється зв'язку з почуттям любові й перетворюється на інструментальний засіб розрядки психоемоційного напруження, супроводжуючись підвищеними показниками тривоги, депресії та стресу. Підтверджено гетерогенність індивідуальних реакцій на воєнний стрес, що узгоджується з результатами закордонних досліджень і засвідчує необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу осіб, які зіткнулися з погіршенням інтимного життя внаслідок війни. Окремо встановлено, що найбільш нагальною проблемою залишається сексуальна реабілітація ветеранів з бойовими пораненнями за умов відсутності системних медичних протоколів такого супроводу, хоча наявні психокорекційні програми демонструють значний терапевтичний ефект.

Перспективним напрямом подальших досліджень видається розробка та апробація програм психологічної допомоги подружнім парам, спрямованих на розвиток здібності до любові й відкритості, формування навичок позитивного діадного копінг та адаптацію сексуального сценарію до нових життєвих умов без втрати його емоційно-чуттєвої складової. Не менш важливим напрямом залишається емпіричне вивчення чинників резильєнтності сексуального благополуччя на більш чисельних та різноманітних за соціально-демографічними характеристиками вибірках українського населення, а також розробка вітчизняних клінічних протоколів сексуальної реабілітації для військовослужбовців з бойовими травмами.

Список використаних джерел

1. Гупаловська В. А. Опитувальник психодіагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідація. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 8. С. 18–39. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.2>
2. Гупаловська В. А. Суб'єктивне сексуальне благополуччя: концептуалізація поняття та психологічна модель. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 9(53). С. 36–47. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9>
3. Гупаловська В. Результати апробації програми психокорекції сексуальних сценаріїв як складової реабілітаційного супроводу ветеранів, військовослужбовців та членів їхніх сімей. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2025. №1 (27). DOI: <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i27.293>
4. Копитко В. Кохання як броня: як війна зміцнила стосунки українців та чому інтиму стало менше. *РБК-Україна*. 2026. 13 лют. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/kohannya-k-bronya-k-viyna-zmitsnila-stosunki-1770999191.html> (дата звернення: 23.08.2026).
5. Костенко А., Куделя М., Стратієнко І. Зміни сексуальності у ветеранів та ветеранок із порушеннями чутливості : дослідницький звіт. Київ : Veteran Hub, 2026. 113 с. URL: https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2026/05/ukr_doslidzhennia_zminy-seksualnosti-u-veteraniv-ta-veteranok-iz-porushenniamy-chutlivosti.pdf (дата звернення: 23.08.2026).
6. Нагорняк Ю. В. Емпіричне дослідження чинників сексуального благополуччя в ситуації війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 568–577. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-568-577>
7. Нагорняк Ю. В. Модель впливу чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 568–575. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-568-575>

8. Тіло і близькість під час війни: як змінюється сексуальне життя у період кризи : програма наук.-практ. онлайн-конф., 12 лют. 2026 р. / School of Innovative Medicine. Київ, 2026. URL: <https://sim-ukraine.com/12-02-26> (дата звернення: 23.08.2026).
9. Українці тримаються: що каже дослідження емоційного стану 2026 року. *Chas.News*. 2026. 13 трав. URL: <https://chas.news/current/ukraintsi-trimayutsya-scho-kazhe-doslidzhennya-emotsiinogo-stanu-2026-roku> (дата звернення: 23.08.2026).
10. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
11. Berdychevsky L. Sexual coping mechanisms during the COVID-19 pandemic and their determinants of use, usefulness, and effects on sex life. *Sexuality Research and Social Policy*. 2023. Vol. 20, № 4. P. 1568–1591. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13178-023-00811-5>
12. Bodenmann G., Randall A. K., Falconier M. K. Coping in couples: the systemic transactional model (STM). *Couples coping with stress: a cross-cultural perspective*. New York : Routledge, 2016. P. 5–22.
13. Eriksson M. The sense of coherence in the salutogenic model of health. *The Handbook of Salutogenesis* / eds. M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson et al. Cham : Springer, 2017. Chapter 11. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_11
14. Gewirtz-Meydan A., Lazar A. Sexuality in the time of war: profiles of sexual well-being over time and their psychological, relational, and situational correlates during an ongoing conflict. *Journal of Sex Research*. 2025. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2533275>

References

1. Hupalovska, V. (2021). Opytuvalnyk psykodiagnostyky subiektyvnoho seksualnogo blahopoluchchia: rozrobka ta validyzatsiia [Questionnaire of psychodiagnostics "Subjective sexual well-being": development and validation]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 7(8), 18–39. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.2> [in Ukrainian].
2. Hupalovska, V. A. (2021). Subiektyvne seksualne blahopoluchchia: kontseptualizatsiia poniattia ta psykologichna model [Subjective sexual well-being: conceptualization and psychological model]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 7, 9(53), 36–47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9> [in Ukrainian].
3. Hupalovska, V. (2025). Rezultaty aprobatzii prohramy psykhekorektsii seksualnykh stsenaiv yak skladovoi rehabilitatsiinoho suprovodu veteraniv, viiskovosluzhbovtiv ta chleniv yikhnikh simei [Results of the approbation of the psychocorrection program for sexual scenarios as a component of rehabilitation support for veterans, servicemen and their family members]. *Osvita osib z osoblyvymy potrebamy: shliakhy rozbudovy – Education of Persons with Special Needs: Ways of Development*, 1 (27). <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i27.293> [in Ukrainian].
4. Kopytko, V. (2026). Kokhannia yak bronja: yak viina zmitsnyla stosunki ukraintiv ta chomu intymu stalo menshe [Love as armor: how war strengthened Ukrainians' relationships and why intimacy has decreased]. *RBK-Ukraina*. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/kohannya-k-bronya-k-viyna-zmitsnyla-stosunki-1770999191.html> [in Ukrainian].
5. Kostenko, A., Kudelia, M., & Stratiienko, I. (2026). Zminy seksualnosti u veteraniv ta veteranok iz porushenniamy chutlivosti [Changes in sexuality among veterans with sensory impairments] : doslidnytskyi zvit. Kyiv: Veteran Hub. URL: https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2026/05/ukr_doslidzhennia_zminy-seksualnosti-u-veteraniv-ta-veteranok-iz-porushenniamy-chutlivosti.pdf [in Ukrainian].
6. Nahorniak, Yu. V. (2025). Empirychne doslidzhennia chynnykiv seksualnogo blahopoluchchia v sytuatsii viiny [Empirical research: the determinants of sexual well-being in the context of war]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of «KROK» University*, 2(78), 568–577. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-568-577> [in Ukrainian].
7. Nahorniak, Yu. V. (2025). Model vplyvu chynnykiv viiny na riven seksualnogo blahopoluchchia pary [Model of the impact of war factors on the level of sexual well-being in couples]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Scientific Notes of «KROK» University*, 1(77), 568–575. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-568-575> [in Ukrainian].
8. Tilo i blyzkist pid chas viiny: yak zminiuietsia seksualne zhyttia u period kryzy [Body and intimacy during war: how sexual life changes during a crisis] (2026) : prohrama nauk.-prakt. online-konf. / School of Innovative Medicine. Kyiv URL: <https://sim-ukraine.com/12-02-26> [in Ukrainian].
9. Chas.News. (2026, May 13). *Ukraiintsi trymaiutsia: shcho kazhe doslidzhennia emotsiinogo stanu 2026 roku* [Ukrainians are holding on: what the 2026 emotional state study says]. *Chas.News*. <https://chas.news/current/ukraintsi-trimayutsya-scho-kazhe-doslidzhennya-emotsiinogo-stanu-2026-roku> [in Ukrainian].
10. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass [in English].

11. Eriksson, M. (2017). The sense of coherence in the salutogenic model of health. In M. B. Mittelmark, S. Sazy, M. Eriksson et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (Chapter 11). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_11 [in English].
12. Bodenmann, G., Randall, A. K., & Falconier, M. K. (2016). Coping in couples: the systemic transactional model (STM). In *Couples coping with stress: a cross-cultural perspective* (pp. 5–22). New York: Routledge [in English].
13. Gewirtz-Meydan, A., & Lazar, A. (2025). Sexuality in the time of war: profiles of sexual well-being over time and their psychological, relational, and situational correlates during an ongoing conflict. *Journal of Sex Research*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2533275> [in English].
14. Berdychevsky, L. (2023). Sexual coping mechanisms during the COVID-19 pandemic and their determinants of use, usefulness, and effects on sex life. *Sexuality Research and Social Policy*, 20(4), 1568–1591. <https://doi.org/10.1007/s13178-023-00811-5> [in English].

Malyhin O.

PhD, University teacher,
 Dragomanov Ukrainian State University
 o.p.malyhin@udu.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR MAINTAINING SEXUAL WELL-BEING UNDER CRISIS CONDITIONS

Relevance of the study. The war in Ukraine has profoundly affected not only physical safety but also the most intimate dimensions of human life, including sexual well-being of couples, which remains an understudied aspect of psychological adaptation to prolonged crisis conditions.

Main objective. The purpose of the study was to theoretically generalize and systematize the psychological resources that support sexual well-being of an individual and a couple under conditions of a crisis situation caused by war. The contribution of the present analysis lies in bringing together findings from separate lines of research, individual-level, dyadic, and situational, into a single coherent account of how chronic wartime stress interacts with sexual well-being, rather than treating each factor in isolation as prior studies have tended to do.

Methodology. The study was conducted through theoretical analysis and systematization of contemporary Ukrainian and foreign empirical research on sexual well-being during wartime and other crisis situations, including the salutogenic model of A. Antonovsky, the systemic-transactional model of dyadic coping by G. Bodenmann, and empirical findings obtained through validated psychodiagnostic instruments such as the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy, the Bem Sex Role Inventory, and the Dyadic Coping Inventory.

Results and conclusions. It was established that sexual well-being under crisis conditions is determined not by the intensity of the war-related stressor itself but by the presence and quality of psychological resources available to the individual and the couple. The leading salutogenic resources include developed actual abilities of love, sexuality, and openness, an androgynous gender-role identity, and positive dyadic coping based on mutual partner support. An alternative pathogenic model was identified, in which sexual activity becomes disconnected from the feeling of love and turns into an instrumental means of discharging psycho-emotional tension, accompanied by elevated levels of anxiety, depression, and stress. As of 2026, the most pressing practical issue remains sexual rehabilitation of combat veterans, though psychocorrective programs already demonstrate a very strong therapeutic effect in the absence of standardized medical protocols for such support.

Significance. The obtained results may serve as a theoretical basis for developing psychological support programs for couples facing deterioration of intimate life due to war, focusing on the development of the ability to love and openness, formation of positive dyadic coping skills, and adaptation of the sexual script to new life circumstances without losing its emotional and sensual component.

Keywords: sexual well-being, psychological resources, crisis situation, war, dyadic coping, gender-role identity, salutogenesis, sexual dysfunctions, resilience.

Отримано редколегією / Received: 25.08.2026

Прорецензовано / Revised: 01.09.2026

Опубліковано / Published: 30.09.2026