

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАРАМ У ВІДНОВЛЕННІ СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE PROGRAM FOR COUPLES IN RESTORING SEXUAL WELL-BEING IN THE CONTEXT OF WAR

У публікації представлено авторську програму психологічної допомоги парам, які зазнали погіршення сексуального життя під впливом соціально-психологічних чинників ситуації війни. Програму розроблено на основі комплексної теоретичної моделі впливу війни на сексуальне благополуччя, що розглядає механізми взаємодії особистості з зовнішніми стресорами, процеси поширення та подолання стресу всередині пари у взаємозв'язку з якістю стосунків і сексуального життя. Стрес, як наслідок обставин війни (втрати, ризик для життя, зміна місця проживання, розлука з партнером), а також спричинені ним негативні психоемоційні стани (тривога та депресія) можуть бути причиною психогенних порушень сексуального функціонування. З іншого боку, чинниками сексуального благополуччя виступають: здатність до любові, позитивний діадний копінг у парі, гнучкість стереотипів статево-рольової ідентичності та адаптивність сексуального сценарію. Запропонована програма психологічної допомоги призначена для реалізації у форматі групової роботи (як очно, так і он-лайн), розрахована на 12 модулів загальною тривалістю 36 годин. Її метою є покращення сексуального благополуччя учасників за рахунок: усвідомлення та пропрацювання історії стосунків упродовж війни, визначення конфліктних та ресурсних особистісних здібностей, розвитку навичок саморегуляції та ресурсних копінг-стратегій, дослідження якостей статево-рольової ідентичності, напрацювання стратегій позитивного діадного копінгеу, актуалізації здібності до любові, дослідження особливостей власної сексуальності, циклу сексуального контакту та сексуального сценарію. Практична частина реалізована за рахунок інтегративного поєднання концепцій та інструментів позитивної психотерапії, кататимно-імагінативної психотерапії, секс-терапії, групової психотерапії та теорії діадного копінгеу.

Ключові слова: сексуальні стосунки, сексуальність, статево-рольова ідентичність,

сексуальний сценарій, програма психологічної допомоги.

The publication presents an original psychological support program for couples who have experienced a decline in their sexual life due to the socio-psychological impacts of war. The program is based on a comprehensive theoretical model of how war affects sexual well-being, which considers the mechanisms of individual interaction with external stressors, the processes of stress dissemination and coping within the couple, and their relationship with the quality of the couple's relationship and sexual life. Stress caused by wartime circumstances – such as loss, life-threatening situations, displacement, or separation from a partner – as well as the resulting negative psycho-emotional states (anxiety and depression), may lead to psychogenic sexual dysfunctions. On the other hand, key factors contributing to sexual well-being include the capacity for love, positive dyadic coping within the couple, flexibility in gender-role identity stereotypes, and adaptability of the sexual script. The proposed psychological support program is designed for implementation in a group format (both in-person and online), consisting of 12 modules with a total duration of 36 hours. Its aim is to improve participants' sexual well-being by helping them: reflect on and process their relationship history during the war, identify conflict-prone and resourceful personal traits, develop self-regulation skills and resource-oriented coping strategies, explore aspects of gender-role identity, build positive dyadic coping strategies, enhance their capacity for love, examine their own sexuality, and explore the dynamics of sexual interaction and their sexual scripts. The practical part of the program is implemented through an integrative combination of concepts and tools from positive psychotherapy, katathym-imaginative psychotherapy, sex therapy, group psychotherapy, and dyadic coping theory.

Key words: sexual relationships, sexuality, gender-role identity, sexual script, psychological assistance program.

УДК 159.922
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.32>

Нагорняк Ю.В.

аспірант кафедри психології
ВНЗ «Університет економіки та права
«КРОК»

Вступ. На жаль, більше трьох років населення нашої країни зазнає впливу хронічного стресу, пов'язаного з обставинами війни. Втрати людських життів, ситуації ризику для життя, тривога за близьких, зміна місця проживання, розлука з партнером, невизначеність майбутнього, трагічні новини та негативний інформаційний фон – це лише частина стресогенних чинників війни. Вони накладають свій відбиток на психічне здоров'я та усі сфери життєдіяльності людини. Не виняток і сфера партнерських стосунків та сексуальне життя. Високі рівні стресу та пов'язаних із ним станів тривоги та депресії негативно впливають на сексуальне функціонування людини. З іншого боку, сексуальне благополуччя особистості є важливою складовою

загального відчуття благополуччя, ресурсом впевненості та гендерної реалізованості. Тому актуальною є задача розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення та підтримання сексуального благополуччя. Аналізуючи методи психологічної допомоги постраждалим під час війни в Україні, Л. Романовська [4] окреслює проблему, пов'язану з високим рівнем психічних розладів (посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожні стани та інші психічні порушення). Ці розлади суттєво впливають на якість життя, здатність до адаптації та повсякденне функціонування. Дослідниця наголошує на важливості подальших досліджень, спрямованих на розробку психотерапевтичних методів, які враховують

специфіку травматичних переживань, викликаних війною, а також на інтеграції психосоціальної підтримки в загальну систему охорони здоров'я. У праці, присвяченій розробці програми розвитку психологічних особливостей репродуктивної поведінки жінок у сучасних сім'ях, автори зосереджують увагу на необхідності формування позитивного самоставлення та розвитку особистісної зрілості. Відзначається важливість застосування принципів системності, комплексності психологічної інтервенції, а також урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей учасників та адаптації до сучасних реалій [5].

Виклад основного матеріалу дослідження.

Вплив зовнішніх по відношенню до пари стресорів модерується якістю стосунків у парі. Погіршення емоційної комунікації між партнерами посилює дію стресогенних чинників та підвищує ризик сексуальних порушень [3]. У роботі [2] представлено комплексну теоретичну модель, яка пояснює механізми впливу соціально-психологічних чинників війни на рівень сексуального благополуччя пари. У контексті реалізації сексуальних стосунків, особистість розглядається як сукупність трьох взаємопов'язаних психологічних конструктів: характерологічних рис (актуальні здібності за методом позитивної психотерапії), статево-рольової ідентичності та сексуального сценарію. Вплив чинників війни може бути інтерпретований через розуміння процесів поширення та подолання стресу всередині пари, де індивідуальні та діадні копінг-стратегії виступають основними інструментами його пропрацювання. Типова стрес-реакція та стратегії копінгу є гендернодиференційованими [1]. В якості ключових детермінант сексуального благополуччя модель визначає: наявність або відсутність сексуальних дисфункцій, якість партнерських стосунків та адаптивність сексуального сценарію до нових життєвих обставин. Опираючись на дану модель, можна окреслити основні фокуси психотерапевтичних інтервенцій: розвиток навичок саморегуляції та напрацювання ефективних індивідуальних і діадних копінг-стратегій; збалансування актуальних здібностей особистості за методом позитивної психотерапії, актуалізації здібності до любові; дослідження стереотипів статево-рольової ідентичності та формування релевантних новим викликам патернів; дослідження особливостей власної сексуальності, циклу сексуального контакту та терапію сексуальних порушень та підвищення адаптивності сексуальних сценаріїв. Комплексне охоплення зазначеної множини психологічних чинників сексуального життя пари можливе лише за інтегративного використання інструментів з різних психотерапевтичних методів. Метод позитивної психотерапії заснований на гуманістичному баченні природи людини, ресурсорієнтованості. В основі методу лежить концепція, що кожна людина від народження володіє двома базовими здібностями до любові та пізнання, з яких в подальшому розвиваються первинні (емоційно-орієнто-

вані) та вторинні (когнітивно-поведінкові) актуальні здібності. Модель балансу позитивної психотерапії охоплює чотири сфери життя: тіло, діяльність, контакти та фантазії [10]. Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) – метод глибинної психології, який базується на роботі з несвідомим символізованим змістом психіки (образи імагінації, «сновидіння на яву»), де за рахунок емоційного проживання та усвідомлення відбувається трансформація цього досвіду.

Для реалізації програми обрано формат групової роботи. Він дозволяє охопити більшу кількість учасників та матиме вищий психотерапевтичний ефект. Доведено, що індивіди об'єднані у групу швидше досягають терапевтичних результатів, ніж кожен з них окремо. Перевагами групової терапії є: можливість отримувати зворотний зв'язок і підтримку від учасників, які мають схожий досвід проблеми; усвідомлення цінності інших людей та потреби в емоційній близькості; можливість проживати збалансовані міжособистісні ролі. Ефективна та безпечна групова терапія можлива за умов: встановлення довіри та емпатії; терапевтичного альянсу між учасниками та ведучим, а також між самими членами групи; взаємного обміну зворотним зв'язком, що включає валідацію та конфронтацію і таким чином моделює аспекти здорових міжособистісних стосунків; встановлення чітких правил (конфіденційність, регулярна присутність і пунктуальність, поважне ставлення до почуттів, висловлень і меж кожного учасника) [11].

Запропонована програма психологічної допомоги розрахована на 12 модулів групової роботи тривалістю по 3 години кожний, загальний обсяг курсу становить 36 годин. Можливий як очний та і он-лайн формат проведення занять. Кількість учасників в групі – 10–12 чоловік. Для дотримання умов психологічного комфорту та безпеки група є закритою. Перші чотири модулі відведені на формування згуртованості та напрацювання ресурсного стану учасників. На подальших сімох зустрічах проводиться основна терапевтична робота з дослідження стосунків, теми любові та сексуальної сфери. Заключний 12-й модуль передбачає інтеграцію та закріплення отриманого досвіду. Розкриємо детальніше зміст кожного модулю програми психологічної допомоги парам у відновленні сексуального благополуччя в умовах війни.

1. Знайомство. Метою першої зустрічі є формування довірливої та безпечної атмосфери. На зустрічі оголошується мета, завдання курсу, тематичний план зустрічей, інформація про психотерапевтичні методи та інструменти, обговорюються та приймаються принципи, правила та етичні норми роботи. Члени групи представляють себе, повідомляють про свою мотивацію участі в курсі, формують власні очікування та наміри. Учасникам пропонується уявити свій внутрішній стан на початку курсу у вигляді метафори, замалювати її та презентувати на групу свій малюнок. З отриманих малюнків формується спільний колаж.

2. Саморегуляція. Другий модуль присвячений напрацюванню навиків саморегуляції в ситуаціях стресу. Учасникам пропонується пригадати свої стереотипні реакції (тілесні, емоційні, поведінкові) на стресові події та поміркувати про можливі більш адаптивні способи реагування. Виконуються наступні вправи: 1) Техніка «4 стихії» (за І. Шапіро) – вона передбачає використання чотирьох базових каналів впливу на організм: тілесні відчуття (вправи на заземлення і напруження/розслаблення м'язів), дихальні вправи, фізіологічна регуляція (пиття води, контакт з водою) та когнітивний фокус (активація уваги на сенсорному сприйнятті середовища); 2) Спрощена версія протоколу EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), ключовою ідеєю якого є стимуляція двосторонньої активності мозку. Для виконання вправи слід зайняти зручну позу, розслабити тіло та виконати наступну послідовність дій: сфокусуватися на хвилюючому переживанні та оцінити рівень тривоги за 10-бальною шкалою; записати свої почуття та думки; здійснити 10–15 рухів зірницями по горизонталі до крайніх точок поля зору, не рухаючи при цьому головою; зробити кілька глибоких вдихів та повільних видихів. Техніку потрібно повторити 3–5 разів з паузами 2–3 хвилини.

3. Наративна історія. Метою цього модулю є усвідомлення впливу соціально-психологічних чинників війни на сферу стосунків та сексуальне життя. Учасникам пропонується написати наративну історію від імені третьої особи, що висвітлюватиме основні життєві події за час війни, акцентуючи увагу на змінах у партнерських стосунках. Учасники шукають відповіді на наступні запитання: які зміни відбувалися в кожній зі сфер моделі балансу (тіло, діяльність, контакти, фантазії/сенси)? які актуальні здібності (за методом позитивної психотерапії) фруструвалися обставинами війни? які актуальні здібності слугували ресурсом?; які потреби та очікування у сфері стосунків та сексуального життя залишаються відкритими?

4. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні, матеріальні можливості), успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів і вміння вчасно їх актуалізувати. Пропонуються наступні вправи: 1) Пошук ресурсів за моделлю BASICPh (за М. Лахадом). Модель розглядає шість основних каналів копінг: B – beliefs (переконання, віра, духовність), A – affect (емоційне вираження), S – social (соціальна взаємодія), I – imagination (уява, креативність), C – cognition (логічне мислення, аналіз) і Ph – physical (фізична активність, дія). Учасникам мають віднайти ресурсні копінг по кожному з каналів. Результати обговорюються в групі та напрацьовується спільна колекція копінг-стратегій. 2) Дослідження внутрішніх ресурсів у мотиві символдрами «Квітка і три помічники». Де квітка символізує саму особистість, а помічники – це уособлення внутрішніх ресурсів

або підтримуючих зовнішніх фігур (реальних або уявних). У якості домашнього завдання учасники мають виконати малюнок свого образу.

5. Статеворольова ідентичність. Головний постулат зустрічі – «чоловік та жінка – рівні, але різні». Статеворольова ідентичність – це система стійких особистісних характеристик, що відображає усвідомлення індивідом своєї гендерної приналежності та слідування стереотипним рольовим очікуванням, прийнятим у суспільстві. Виконуються наступні вправи: 1) Дослідження концепцій статево-рольової ідентичності – розглядаючи кожну сферу життєдіяльності, учасники мають продовжити речення, якомога більшою кількістю варіантів: «Я чоловік/жінка, тому я» або «Я чоловік/жінка, який/яка ...». 2) Вправа «Джерела ідентичності». Члени групи мають пригадати постаті значимих дорослих своєї статі, які в дитинстві слугували прикладом, та дати відповіді на наступні запитання: які якості були унаслідковані від кожної фігури? Яких здібностей потребують нові рольові виклики в ситуації війни? 3) Вправа «Трикутники любові». Учасникам пропонується пригадати всі значимі партнерські стосунки, де був конкурент. Для кожної історії малюється трикутник, з вершинами «я», «партнер», «конкурент». Потрібно описати кожного конкурента та сформувати один або кілька цілісних образів. Досить часто в проєкціях на конкурента у стосунках можна побачити цінні якості, які були заблоковані у собі. Члени групи діляться своїми відкриттями щодо якостей, які вважають за потрібне дозволити або розвивати в собі.

6. Стосунки у парі. Мета – усвідомлення патернів своїх стосунків, причин конфліктів у парі, формування позитивного бачення конфлікту. Учасникам пропонується прослухати притчу «50 років ввічливості», яка акцентує увагу на важливості відкритості у стосунках, та поділитися рефлексивним відгуком [9]. Пропонуються наступні вправи: 1) Аналіз актуальних здібностей – члени групи оцінюють рівні розвитку актуальних здібностей (за переліком позитивної психотерапії) у себе та партнера. Найбільші розбіжності вказуватимуть на можливі причини конфліктів. 2) Мотив символдрами «Озеро» (уявляється, як партнери обходять озеро з різних сторін), який дозволяє на символічному рівні побачити вклад партнерів у розбудову стосунків та перешкоди на цьому шляху. У якості домашнього завдання пропонується виконати малюнок свого образу.

7. Діадний копінг. Мета модуля – напрацювання навиків вираження стресу та надання підтримки. Діадний копінг – це процес взаємодії партнерів у спільному подоланні стресу [6]. Виконуються наступні вправи: 1) «Емпатичне спілкування» – відпрацювання навички безпечного вираження стресу. Учасникам пропонується навести приклади стрес-комунікації з партнером, а потім структурувати своє повідомлення за схемою: вираження внутрішнього стану (почуття, думки); опис при-

чин (обставини, дії партнера); запит до партнера (бажання, прохання про підтримку). 2) Рольова гра «Підтримай партнера». Учасники діляться на пари. Перший – наводить приклади нещодавніх стресових ситуацій та запитує про підтримку. Другий учасник має надати емоційно-орієнтовану підтримку або міркування щодо проблемно-орієнтованої підтримки. Учасники міняються ролями.

8. Любов. Мета модуля – дослідження любові, актуалізація здібності до любові. Учасники знайомляться з трьохкомпонентною структурою любові (за Р. Стернбергом): інтимність (емоційна близькість, довіра); пристрасть (фізичне збудження, сексуальний потяг); рішення/зобов'язання (свідоме рішення залишатися у стосунках) [12]. Пропонуються наступні вправи: 1) «Трикутники любові» – учасники мають намалювати та порівняти трикутники любові – свій і партнера. Відмітити компоненти, які ослабили або потребують розвитку, та поміркувати щодо спільного плану їх відновлення (інтимність потребує новизни і змін, пристрасть вимагає усвідомленого аналізу та задоволення потреб, а зобов'язання підтримується через усвідомлення значущості стосунків). 2) Метафорична вправа «Резервуар любові». Перебуваючи в релаксації, учасники мають уявити певний предмет – резервуар любові, подумки описати його (колір, форма, розміри, місце знаходження) та відповісти: який рівень любові в ньому? з яких джерел він наповнюється? на що спрямовується любов з резервуару? А також поміркувати – в чому знаходиться вираження їх любові: до себе, партнера, інших людей, світу в цілому?

9. Сексуальність. Мета модуля – покращення розуміння особливостей власної сексуальності. Задля активізації допитливості в темі дослідження сексуальності пропонується послухати притчу «Допитливі та слон» [9] та задатися питанням – що я не помічаю стосовно своєї сексуальності? Виконуються наступні вправи: 1) «Моя сексуальність» – учасниками потрібно знайти біля себе будь-який предмет, який уособлюватиме їх сексуальність, та написати розповідь про неї від імені цього предмету. Розповідь зачитується для подальшого аналізу. 2) Задля опрацювання глибинного символізованого досвіду сексуальності виконуються мотиви символдрами «Мушля» для жінок та «Меч» для чоловіків.

10. Сексуальний контакт. Учасники отримують теорію щодо моделі «достатнього хорошого сексу» (GES) (за М. Мец та Б. Маккарті), яка передбачає відмову від прагнень ідеального результату та надання цінності гнучкому сексуальному досвіду [8]. Пропонуються наступні вправи: 1) Дослідження циклу сексуального контакту: збудження, плато, оргазм, розслаблення [7]. Учасники аналізують цикл контакту, з увагою на фази, де відбувається збій. 2) Вправа «Перший сексуальний досвід» – учасникам потрібно пригадати свій перший сексуальний досвід, змалювати його метафору та з'ясувати, якого ресурсу тоді не вистачало. Далі,

додавши потрібний ресурс, слід в уяві по-новому пережити цей досвід.

11. Сексуальний сценарій. Метою цього модуля є дослідження сексуального сценарію та покращення його адаптивності. Виконуються наступні вправи: 1) Вправа «Ідеальний сексуальний досвід». Учасникам пропонується уявити ідеальний цикл сексуального контакту, звернувши увагу: де це відбувається? які образ, слова, емоції та дії партнера сприяли розвитку сексуальної взаємодії? що з цього найважче реалізувати в сьогоденні? які можуть бути альтернативи? 2) Мотив символдрами «Червона лавка» сприяє усвідомленню концепцій та очікувань сексуальної поведінки. 3) На завершення виконується вправа «Еротична колекція». Група формує спільний перелік сцен із відомих фільмів або літературних творів, які вважає найбільш еротично напруженими.

12. Інтеграція. Заклучний модуль курсу виділений на підведення підсумків. Учасникам пропонується написати лист собі в майбутнє, в якому описати бажані зміни, як такі, що вже відбулися. Закріплення намірів на рівні підсвідомості виконується в стані релаксації – після занурення у легкий транс пропонується уявити реальність, описану в листі, поринути у нову ситуацію, відчувати її через усі сенсорні модальності, звернути увагу на свої почуття. Зустріч завершується колом зворотного зв'язку, де кожен член групи має змогу поділитися враженнями від пройденого курсу, усвідомленнями, змінами, що відбулися, та домовленостями з собою. Запропонована комплексна програма психологічної допомоги парам охоплює опрацювання широкого ряду компонентів, які мають вплив на сексуальне благополуччя: розвиток саморегуляції, усвідомленість щодо впливу чинників війни, дослідження моделей стосунків, любові, сексуальності та сексуального життя. Програма може бути застосована в практиці психологів, що працюють з проблематикою стосунків у парі. Подальші дослідження передбачають емпіричну перевірку її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Нагорняк Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 95–100. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.18>.
2. 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>.
3. Нагорняк Ю. В. Стресогенні фактори сексуальних дисфункцій та терапевтична стратегія їх подолання. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 337–344. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-337-344>.
4. Романовська Л., Олійник К. Методи ефективної психологічної допомоги постраждалим під час війни в

Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2024. № 25(70). С. 54–61.

5. Руденок Ф., Петяк О., Ханецька Н. Програма онлайн-тренінгу розвитку психологічних особливостей репродуктивної поведінки жінок в сучасних сім'ях. *Psychology travelogs*. 2024. № 1. С. 180–189.

6. Bodenmann G. Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*. 1997. № 2(47). P. 137–141.

7. Masters W., Johnson V. Human sexual response. Boston: Brown, 1966.

8. Metz M., McCarthy B. The “Good-Enough Sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*. 2007. № 3(22). P. 351–362.

9. Peseschkian N. Oriental Stories as Tools in Psychotherapy: The Merchant and the Parrot. Wiesbaden: IFAPP, 1996.

10. Peseschkian, N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer, 1987.

11. Rudestam K. E. Experiential groups in theory and practice. Monterey (Calif.): Brooks/Cole, 1982. 220 p.

12. Sternberg R. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93, № 2. P. 119–135.