

DOI 10.36074/logos-04.04.2025.064

## ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РОЗЛАДУ В ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Матвієнко Анастасія Олегівна<sup>1</sup>

---

1. Офіцер групи психологічного супроводу та відновлення військової частини  
УКРАЇНА

---

Партнерські стосунки військовослужбовців формуються в умовах підвищеного стресу, частих розлук і необхідності адаптації до складних життєвих реалій. Вплив цих факторів може призводити не лише до емоційного виснаження, а й до розвитку специфічних психологічних розладів. Одним із таких є обсецивно-компульсивний розлад, пов'язаний зі стосунками (Relationship Obsessive-Compulsive Disorder, ROCD), що характеризується нав'язливими сумнівами щодо власних почуттів, якостей партнера та майбутнього взаємин [1].

Існуючі дослідження підтверджують, що ОКР, пов'язаний зі стосунками може розвиватися під впливом стресових факторів, низької толерантності до невизначеності та підвищеної потреби у контролі. Перебування в умовах небезпеки та відсутність можливості регулярного контакту з партнером може сприяти появі нав'язливих думок про вірність, емоційну близькість та міру стабільності [4]. Незважаючи на зростаючу увагу до ОКР, пов'язаного зі стосунками у цивільних парах, його специфічні прояви серед військовослужбовців залишаються малодослідженими.

Емоційні коливання та періодичні сумніви щодо партнера є природним явищем у будь-яких стосунках, що розвиваються. Почуття можуть змінюватися під впливом життєвих обставин, досвіду спільного проживання та індивідуальних психологічних особливостей. Однак, коли ці звичайні роздуми трансформуються у нав'язливі сумніви щодо правильності вибору партнера або його відповідності очікуванням, вони можуть набувати патологічного характеру [2]. Постійна фіксація на уявних недоліках або побоювання щодо справжності власних почуттів призводять до тривожності, виснаження та

значного дискомфорту. У такому випадку природні емоційні коливання перестають бути частиною здорових стосунків і можуть негативно впливати на їхню стабільність, а також на психологічний стан людини.

ОКР, пов'язаний зі стосунками включає дві основні форми прояву: obsesивно-компульсивні симптоми, зосереджені на стосунках та obsesивно-компульсивні симптоми, зосереджені на партнері. Зазначені симптоми часто можуть виникати одночасно, а іноді навіть посилювати один одного. Багато людей описують, що спочатку їх турбує уявна вада партнера (наприклад, пропорції тіла), а потім вони починають перейматися думками про правильність стосунків [3]. Хоча це трапляється рідше, деякі люди починають із сумнівів щодо стосунків і лише згодом починають перейматися недоліками партнера.

Люди з ОКР, пов'язаним зі стосунками часто описують, що помітили свої симптоми з моменту, коли вони вперше зіткнулися з прийняттям особисто-значимих рішень (наприклад, одруження, народження дітей). Важливим результатом дослідження проведеним групами науковців з Ізраїлю, США, Австралії та Італії є той факт, що симптоми ОКР, пов'язаного зі стосунками не пов'язані з тривалістю стосунків або статтю. Як чоловіки, так і жінки страждають від нього. Симптоми ОКР, пов'язаного зі стосунками можуть проявлятися незалежно від інших форм ОКР або паралельно з ними [4, 7].

Коли один з партнерів (обидва) є військовослужбовцем, часті розлуки з партнером, невизначеність щодо майбутнього, постійний стрес і підвищена небезпека створюють ідеальне підґрунтя для розвитку нав'язливих роздумів про стосунки. Відсутність фізичної близькості, обмежені можливості для емоційної підтримки та неможливість негайного вирішення конфліктів можуть сприяти появі румінацій щодо власних почуттів або гіперфокусуванню на ймовірних недоліках партнера [6]. Крім того, порушення режиму роботи й відпочинку, підвищений рівень гормонів стресу та виснаження здатні поглиблювати сумніви й тривожність. В результаті звичайні побоювання щодо якості та стабільності стосунків можуть переростати у деструктивні розлади, які не лише ускладнюють особисте життя військовослужбовця, а й можуть впливати на його бойову ефективність та психологічну стійкість.

Окрім нав'язливої заклопотаності та сумнівів, обидві форми ОКР, пов'язаного зі стосунками пов'язані з різноманітною нав'язливою поведінкою, спрямованою на зменшення почуття невпевненості, тривоги та дистресу, або на зменшення частоти таких думок. Поширені компульсії включають, але не обмежуються такими [3]:

- моніторинг і перевірка власних почуттів;

## SECTION 25.

### PSYCHOLOGIE ET PSYCHIATRIE

- порівняння своїх стосунків зі стосунками інших людей, наприклад, друзів, колег або навіть героїв романтичних фільмів чи телевізійних комедій;
- постійні спроби пригадати «хороший» досвід стосунків з партнером, коли вони були впевнені в собі;
- пошук заспокоєння і «консультування» з друзями, родиною, терапевтами або навіть псевдоцілителями і екстрасенсами щодо стосунків;
- спроби виправити партнера, щоб він відповідав нав'язливій потребі.

Люди з ОКР, пов'язаним зі стосунками часто намагаються уникати ситуацій, які викликають у них небажані думки та сумніви. Наприклад, вони можуть уникати певних соціальних ситуацій, таких як проведення часу з друзями, які, на їхню думку, мають «ідеальні» стосунки або дуже сильно закохані у своїх партнерів. Люди з ОКР, пов'язаним зі стосунками можуть надавати великого значення романтичним стосункам. Негативні події, пов'язані з їхніми стосунками, можуть спричинити значний дистрес і, як наслідок, змусити їх сумніватися у власній цінності.

Особисті упередження щодо кохання також можуть зробити людей з ОКР, пов'язаним зі стосунками більш вразливими до негативних думок та переживання негативних емоцій щодо стосунків [5]. Наприклад, військовослужбовці, які вірять у те, що «справжнє кохання» не повинно викликати сумнівів, можуть сприймати власні коливання у почуттях як ознаку того, що їхні стосунки приречені. Такі думки, як: «Якщо я не відчуваю постійної пристрасті, значить, це не справжнє кохання» або «Якщо я не сумую за партнером кожену хвилину, то, можливо, наші стосунки не такі міцні», можуть ставати тригерами для румінацій і тривожності.

Таким чином, впровадження цільових психоедукаційних програм, спрямованих на формування здорових переконань про кохання, підвищення усвідомленості власних емоційних реакцій і навичок саморегуляції, може сприяти зниженню вираженості нав'язливих думок та поліпшенню емоційного благополуччя. Подальші дослідження в цьому напрямі можуть допомогти глибше зрозуміти механізми впливу ОКР, пов'язаного зі стосунками на військовий персонал та розробити ефективні підходи до його корекції.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Contributors to Wikimedia projects. Relationship obsessive–compulsive disorder – Wikipedia. *Wikipedia, the free encyclopedia*. Вилучено з: [https://en.wikipedia.org/wiki/Relationship\\_obsessive–compulsive\\_disorder](https://en.wikipedia.org/wiki/Relationship_obsessive–compulsive_disorder).
- [2] Derby, D. S., Tibi, L., & Doron, G. (2021). Sexual dysfunction in relationship obsessive compulsive disorder. *Sexual and Relationship Therapy*, 1–14. Вилучено з: <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2009793>.



- [3] Doron, G., Derby, D. S., & Szepsenwol, O. (2014). Relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 169–180. Вилучено з: <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2013.12.005>.
- [4] Doron, G., Derby, D., Szepsenwol, O., Nahaloni, E., & Moulding, R. (2016). Relationship obsessive–compulsive disorder: Interference, symptoms, and maladaptive beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 7. Вилучено з: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00058>.
- [5] Littman, R., Leibovits, G., Halfon, C. N., Schonbach, M., & Doron, G. (2023). Interpersonal transmission of ROCD symptoms and susceptibility to infidelity in romantic relationships. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 37, 100802. Вилучено з: <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2023.100802>.
- [6] Melli, G., Bulli, F., Doron, G., & Carraresi, C. (2018). Maladaptive beliefs in relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): Replication and extension in a clinical sample. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 18, 47–53. Вилучено з: <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.06.005>.
- [7] Tinella, L., Lunardi, L., Rigobello, L., Bosco, A., & Mancini, F. (2023). Relationship Obsessive Compulsive Disorder (R-OCD): The role of relationship duration, fear of guilt, and personality traits. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 37, 100801. Вилучено з: <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2023.100801>.

