

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
Праця на правах рукопису

ПАВЕЛКО АННА ВІТАЛІЇВНА

УДК 159.942:316.472

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТА
ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖЖЯМ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А. В. Павелко

Науковий керівник – Потапчук Євген Михайлович, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

Хмельницький – 2026

АНОТАЦІЯ

Павелко А. В. Психологічні особливості запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості. – Кваліфікована наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія. Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2026.

Дисертація присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості. На основі розуміння сім'ї як основного ресурсу психологічної підтримки стабільності в умовах соціальної кризи обґрунтована актуальність емоційної якості подружніх стосунків. Втрата цього ресурсу підсилює загальний рівень психологічної дезадаптації як окремих індивідів, так і соціуму загалом. Окрім цього, реалії українського сьогодення хронічного стресу виснажує адаптаційні ресурси особистості. У сімейних стосунках це зумовлює зниження емоційної чутливості, редукцію емпатійного реагування та активізацію захисних механізмів. Одним із таких механізмів є емоційне «відключення», що знижує інтенсивність переживань, але водночас обмежує здатність до повноцінних емоційних взаємин. Тому, емоційна байдужість у подружжі розглядається в дисертаційній роботі не лише як індикатор проблем у взаєминах, а як адаптивна реакція на надмірне психоемоційне навантаження.

Проблематика формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості наразі не набула статусу самостійного об'єкта системних наукових досліджень. У науковому дискурсі відсутні цілісні концептуальні й прикладні розробки, які б забезпечували подружнім партнерам глибоке розуміння причин виникнення емоційного відчуження, а також пропонували ефективні поведінкові моделі, спрямовані на профілактику та подолання цієї кризи й відновлення

суб'єктивного відчуття задоволеності шлюбними взаєминами. Саме зазначена наукова лакуна зумовила необхідність спеціального дослідження цієї проблеми. Її розробка має не лише теоретичне, а й виразне практичне значення, оскільки створює підґрунтя для формування гармонійних подружніх союзів, підвищення якості сімейної взаємодії та ефективного запобігання і подолання кризових явищ у сім'ї.

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості.

На основі концептуального порівняння провідних моделей пояснення шлюбних криз і виявлення їх пояснювального потенціалу щодо феномену кризи емоційної байдужості проаналізовано закономірність сімейних криз. Виявлено, що інтимність неминуче активує напруження між автономією та близькістю, стабільністю та зміною, очікуванням і реальністю. Криза емоційної байдужості є особливою формою реагування на це напруження, коли система обирає мінімізацію афективної інтенсивності як спосіб збереження функціонування. Таким чином, байдужість не є первинною причиною руйнування шлюбу, а скоріше наслідком тривалих неврегульованих конфліктів і виснажених ресурсів адаптації. Розгляд психологічного змісту цієї кризи емоційної байдужості дозволив вийти за межі поверхневого опису симптомів і розкрити її системну природу. Кризу емоційної байдужості можна інтерпретувати як комплексне психологічне явище, що об'єднує емоційне виснаження, психосоматичні прояви та зниження якості взаємодії між партнерами. Її сутність полягає у поступовій втраті взаємної емоційної включеності, зниженні емпатійного резонансу та руйнуванні механізмів підтримки, які забезпечують стабільність сімейної системи. Байдужість у цьому контексті виступає не лише наслідком тривалого психоемоційного перенавантаження, а й своєрідною формою психологічного захисту, що активізується у відповідь на хронічний стрес, невирішені конфлікти та дефіцит конструктивної комунікації. Обґрунтовано

необхідність психологічного запобігання та подолання цієї кризи зумовлене тим, що емоційна байдужість має тенденцію до кумулятивного посилення: за відсутності корекційного втручання вона переходить у стійкі моделі взаємного відчуження. криза емоційної байдужості подружжя з позицій глибинних психологічних теорій визначається не лише ситуативним наслідком міжособистісних конфліктів чи виснаження взаємодії, а глибинно детермінованим онтогенетичним феноменом, коріння якого сягає ранніх механізмів формування самості – передусім ідентифікації та сепарації. Виявлено, що детермінація кризи емоційної байдужості онтогенезом особистості полягає в тому, що якість ранніх процесів ідентифікації та сепарації визначає характер подружньої інтерсуб'єктивності: здатність інтегрувати автономію і причетність, витримувати психологічну дистанцію без втрати емоційної пов'язаності та підтримувати динамічну рівновагу між «Я» і «Ми». Саме тому психологічна допомога подружжю, зокрема, запобігання й подолання кризи емоційної байдужості має бути спрямована не лише на відновлення емоційної експресії, а й на реконструкцію балансу між процесами ідентифікації та сепарації як базових механізмів особистісного й сімейного розвитку.

Інтерпретація емоційної байдужості як форми психічного захисту дозволила розкрити її стабілізаційну функцію у структурі подружньої взаємодії. Байдужість виступає механізмом афективної саморегуляції, спрямованим на зниження внутрішньої тривоги та уникнення повторної психотравматизації. Водночас така стратегія має деструктивні наслідки для розвитку подружньої близькості. Усвідомлення захисної природи феномена змінює фокус профілактичної та корекційної роботи – від симптоматичного впливу до опрацювання глибинних джерел емоційного згорання.

Визначення психологічних детермінант кризи емоційної байдужості дало змогу систематизувати чинники її виникнення: онтогенетичні особливості ідентифікації та сепарації, інтеріоризовані моделі близькості, трансгенераційні сімейні традиції, дефіцит емпатійної взаємодії та

порушення регуляції афекту. Сукупність цих детермінант свідчить про багаторівневу природу феномена, що поєднує індивідуально-особистісний і системно-сімейний виміри.

Висвітлена структура емоційної байдужості подружжя постає не однорідним станом «згасання почуттів», а складною, багатокомпонентною системою порушень емоційної, когнітивної та поведінкової взаємодії. Структурний підхід розширює розуміння проблеми і ґрунтує методологічні засади відновлення емоційних взаємин подружжя.

Діагностичне дослідження дозволило сформувати цілісне наукове уявлення про феномен кризи емоційної байдужості у подружніх стосунках як складне, багатовимірне психологічне утворення, що виникає внаслідок взаємодії індивідуально-особистісних, міжособистісних та екзистенційних чинників. Методологічною основою дослідження виступив комплексний підхід, що поєднав психодіагностичні, аналітичні та інтерпретаційні процедури, адекватні цілям кваліфікаційної роботи. Така інтеграція методів забезпечила можливість виявлення не лише зовнішніх, маніфестних проявів емоційного відчуження, а й латентних механізмів його генези.

У процесі операціоналізації критеріїв кризи емоційної байдужості було ідентифіковано її провідні маркери: зниження рівня емоційної включеності, ослаблення емпатійного реагування, формалізація комунікативних процесів, посилення психологічної дистанції та редукція інтересу до внутрішнього світу партнера. Водночас встановлено, що зазначені індикатори не є статичними, а варіюють залежно від тривалості подружнього життя, індивідуально-психологічних характеристик партнерів та специфіки їхньої взаємодії.

Емпіричні дані засвідчили, що кризові прояви у подружжі супроводжуються дисбалансом між емоційною експресією та регуляторними процесами. З одного боку, фіксується зниження інтенсивності позитивного афекту (теплоти, підтримки, зацікавленості), з іншого – акумулювання латентного негативного емоційного фону, який не отримує адекватного

вираження. У результаті формується своєрідний «емоційний вакуум», що консервує стан відчуження.

Аналіз ключових параметрів подружньої взаємодії показав, що найбільш вразливими до кризових трансформацій є рівень взаємної довіри, відкритість комунікації, якість емоційного обміну, ефективність конфліктної регуляції та ступінь задоволеності базових психологічних потреб у взаєминах. Деградація цих показників пов'язана з формуванням негативних когнітивно-емоційних схем сприйняття партнера, що опосередковують інтерпретацію його поведінки через призму стійких очікувань і установок.

Встановлено, що емоційна байдужість нерідко виконує роль своєрідного психологічного буфера, спрямованого на редукцію внутрішньої напруги та уникнення повторної травматизації (розчарування, відторгнення, дефіциту визнання). У цьому контексті вона асоціюється з активацією таких механізмів, як емоційне дистанціювання, раціоналізація, знецінення та уникнення. Хоча ці стратегії тимчасово стабілізують психічний стан, у довготривалій перспективі вони поглиблюють розрив емоційного контакту між партнерами.

Інтерпретація результатів у межах психодинамічного підходу дала підстави розглядати кризу емоційної байдужості як прояв внутрішньої амбівалентності – конфлікту між потребою у близькості та страхом емоційної вразливості. Це зумовлює суперечливі поведінкові патерни, коли прагнення зберегти стосунки поєднується з тенденцією до їх емоційного згортання. У контексті екзистенційної психології емоційна байдужість постає як наслідок втрати переживання цінності та унікальності взаємин. Додатково встановлено, що криза супроводжується зниженням рівня діалогічності взаємин: партнер втрачає статус унікальної особистості й редукується до виконання функціональних ролей, що суттєво обмежує глибину міжособистісного контакту.

Таким чином, результати дослідження дають підстави трактувати кризу емоційної байдужості як поліфакторне явище, що інтегрує порушення

емоційної взаємодії, трансформацію когнітивних установок, активацію захисних механізмів та втрату смислового наповнення стосунків. Таке багатовимірне розуміння створює концептуальну основу для розробки авторської програми психологічного супроводу подружжя, орієнтованої не лише на відновлення емоційного контакту, а й на глибинну реконструкцію особистісних і міжособистісних детермінант взаємодії з метою ефективного запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.

Розроблено авторську модель подолання кризи емоційної байдужості подружжя, яка ґрунтована на системному розумінні подружніх взаємин як динамічної соціально-психологічної системи, функціонування якої визначається взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових та екзистенційних компонентів особистості партнерів.

Когнітивний вимір пов'язаний із розумінням закономірностей виникнення подружніх криз, усвідомленням причин емоційного відчуження та значущості емоційної взаємодії. Емоційно-смісловий компонент відображає глибину переживання близькості, ціннісне ставлення до партнера, а також здатність до емпатійного співпереживання. Поведінковий рівень реалізується через конкретні моделі взаємодії – від комунікативних практик до стратегій регуляції конфліктів і підтримання емоційного контакту.

Результати експериментальної перевірки засвідчили ефективність впровадження Програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості у налагодженні емоційних взаємин подружжя. Зафіксовано суттєві позитивні зрушення, зокрема: посилення емоційної відкритості та зростання рівня довіри між партнерами; – підвищення здатності до усвідомлення, диференціації та вербалізації власних емоційних станів; зменшення інтенсивності конфліктності та частоти деструктивних форм взаємодії; опанування ефективних способів конструктивного врегулювання суперечностей; актуалізацію внутрішнього ресурсного потенціалу та зміцнення мотиваційної орієнтації на збереження взаємин. Отримані емпіричні дані дають підстави розглядати емоційну байдужість не як

фіксований чи незворотний стан, а як динамічний процес, що підлягає трансформації за умови спрямованого психологічного впливу на базові механізми міжособистісної взаємодії.

Особливий акцент у дослідженні зроблено на розробці системи психологічних рекомендацій, орієнтованих на розвиток ресурсів особистості як фундаменту профілактики та подолання кризи. Доведено, що ресурсний потенціал виконує функцію своєрідного внутрішнього стабілізатора, який підвищує стійкість подружжя до зовнішніх і внутрішніх деструктивних впливів та підтримує емоційну залученість у складних життєвих обставинах.

До базових ресурсів, що потребують цілеспрямованого розвитку, віднесено: емоційну компетентність, рефлексивність, емпатійність, комунікативну зрілість, екзистенційні ресурси, що охоплюють смисложиттєві орієнтації, відповідальність та автентичність. Саме через розвиток усвідомленості, ресурсності та конструктивної взаємодії стає можливим не лише подолання кризи емоційної байдужості, а й якісна трансформація подружніх стосунків у напрямі їх більшої зрілості, глибини та смислової насиченості.

Ключові слова: *сімейні стосунки, подружжя, криза, сімейна криза, криза емоційної байдужості, байдужість, емоційна байдужість, емоційне виснаження, емпатійний резонанс, ідентифікація, сепарація, психічні захисти, афективна саморегуляція, конфлікт, ресурс адаптації, модель подолання кризи емоційної байдужості подружжя.*

ABSTRACT

Pavelko A. V. Psychological Features of Preventing and Overcoming the Crisis of Emotional Indifference in Marriage. – Qualified scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 Social and Behavioral Sciences, specialty 053 Psychology. Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, 2026.

The dissertation is devoted to the theoretical and empirical study of the psychological features of preventing and overcoming the crisis of emotional indifference in marriage. Based on the understanding of the family as a primary resource for psychological support of stability in conditions of social crisis, the relevance of the emotional quality of marital relationships is substantiated. The loss of this resource increases the overall level of psychological maladjustment of both individuals and society as a whole. In addition, the realities of contemporary Ukrainian life, characterized by chronic stress, exhaust the adaptive resources of the individual. In family relationships, this leads to a decrease in emotional sensitivity, a reduction in empathic responsiveness, and the activation of defense mechanisms. One such mechanism is emotional 'shutdown', which reduces the intensity of feelings but at the same time limits the ability to have full emotional relationships. Therefore, emotional indifference in marriage is considered in the dissertation not only as an indicator of relational problems but also as an adaptive response to excessive psycho-emotional stress.

The issue of forming psychological readiness of spouses to prevent and overcome the crisis of emotional indifference has not yet acquired the status of an independent object of systematic scientific research. The scientific discourse lacks comprehensive conceptual and applied developments that would provide marital partners with a deep understanding of the causes of emotional alienation and offer effective behavioral models aimed at preventing and overcoming this crisis and restoring subjective satisfaction with marital relationships. This scientific gap necessitated a special study of the problem. Its development has not only theoretical but also significant practical value, as it creates a foundation for the formation of harmonious marital unions, improvement of the quality of family interaction, and effective prevention and overcoming of crisis phenomena in the family.

The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of preventing and overcoming the crisis of emotional indifference in marriage.

Based on a conceptual comparison of leading models explaining marital crises and identifying their explanatory potential regarding the phenomenon of emotional indifference crisis, the regularities of family crises were analyzed. It was found that intimacy inevitably activates tensions between autonomy and closeness, stability and change, expectations and reality. The crisis of emotional indifference is a specific form of response to this tension, when the system chooses to minimize affective intensity as a way of maintaining functioning. Thus, indifference is not the primary cause of marital breakdown, but rather a consequence of prolonged unresolved conflicts and depleted adaptive resources.

The consideration of the psychological content of this crisis made it possible to go beyond a superficial description of symptoms and reveal its systemic nature. The crisis of emotional indifference can be interpreted as a complex psychological phenomenon combining emotional exhaustion, psychosomatic manifestations, and a decrease in the quality of interaction between partners. Its essence lies in the gradual loss of mutual emotional involvement, a decrease in empathic resonance, and the destruction of support mechanisms that ensure the stability of the family system. Indifference in this context acts not only as a consequence of prolonged psycho-emotional overload but also as a form of psychological defense activated in response to chronic stress, unresolved conflicts, and a deficit of constructive communication.

The necessity of psychological prevention and overcoming of this crisis is substantiated by the fact that emotional indifference tends to cumulatively intensify: in the absence of corrective intervention, it transforms into stable patterns of mutual alienation. From the perspective of depth psychology theories, the crisis of emotional indifference in marriage is determined not only as a situational consequence of interpersonal conflicts or interactional exhaustion, but also as a deeply conditioned ontogenetic phenomenon rooted in early mechanisms of self-formation – primarily identification and separation.

It was established that the determination of the crisis of emotional indifference by the ontogenesis of personality lies in the fact that the quality of

early processes of identification and separation determines the nature of marital intersubjectivity: the ability to integrate autonomy and belonging, to maintain psychological distance without losing emotional connectedness, and to sustain a dynamic balance between the «I» and the «We». Therefore, psychological assistance to spouses, including the prevention and overcoming of the crisis of emotional indifference, should be aimed not only at restoring emotional expression but also at reconstructing the balance between identification and separation as basic mechanisms of personal and family development.

The interpretation of emotional indifference as a form of psychological defense made it possible to reveal its stabilizing function in the structure of marital interaction. Indifference acts as a mechanism of affective self-regulation aimed at reducing internal anxiety and avoiding repeated psychological trauma. At the same time, such a strategy has destructive consequences for the development of marital intimacy. Awareness of the defensive nature of this phenomenon shifts the focus of preventive and corrective work from symptomatic influence to addressing the deep sources of emotional withdrawal.

The identification of psychological determinants of the crisis of emotional indifference made it possible to systematize the factors of its occurrence: ontogenetic features of identification and separation, internalized models of intimacy, transgenerational family traditions, deficits in empathic interaction, and disturbances in affect regulation. The combination of these determinants indicates the multilevel nature of the phenomenon, integrating both individual-personal and systemic-family dimensions.

The structure of emotional indifference in marriage is presented not as a homogeneous state of “fading feelings,” but as a complex, multicomponent system of disturbances in emotional, cognitive, and behavioral interaction. The structural approach expands the understanding of the problem and substantiates the methodological foundations for restoring emotional relationships between spouses.

The diagnostic study allowed for the formation of a holistic scientific understanding of the phenomenon of the crisis of emotional indifference in marital

relationships as a complex, multidimensional psychological construct arising from the interaction of individual-personal, interpersonal, and existential factors. The methodological basis of the study was a comprehensive approach combining psychodiagnostic, analytical, and interpretative procedures adequate to the goals of the qualification work. Such integration of methods made it possible to identify not only the external, manifest manifestations of emotional alienation but also the latent mechanisms of its genesis.

In the process of operationalizing the criteria of the crisis of emotional indifference, its leading markers were identified: a decrease in emotional involvement, weakening of empathic responsiveness, formalization of communication processes, increased psychological distance, and reduced interest in the partner's inner world. At the same time, it was found that these indicators are not static but vary depending on the duration of marital life, individual psychological characteristics of the partners, and the specifics of their interaction.

Empirical data showed that crisis manifestations in marriage are accompanied by an imbalance between emotional expression and regulatory processes. On the one hand, there is a decrease in the intensity of positive affect (warmth, support, interest), and on the other hand, an accumulation of latent negative emotional background that does not receive adequate expression. As a result, a kind of "emotional vacuum" is formed, which preserves the state of alienation.

The analysis of key parameters of marital interaction showed that the most vulnerable to crisis transformations are the level of mutual trust, openness of communication, quality of emotional exchange, effectiveness of conflict regulation, and the degree of satisfaction of basic psychological needs in the relationship. The degradation of these indicators is associated with the formation of negative cognitive-emotional schemas of partner perception, which mediate the interpretation of their behavior through the prism of stable expectations and attitudes.

It was found that emotional indifference often serves as a kind of psychological buffer aimed at reducing internal tension and avoiding repeated traumatization (disappointment, rejection, lack of recognition). In this context, it is associated with the activation of such mechanisms as emotional distancing, rationalization, devaluation, and avoidance. Although these strategies temporarily stabilize the mental state, in the long term they deepen the rupture of emotional contact between partners.

The interpretation of the results within the psychodynamic approach made it possible to consider the crisis of emotional indifference as a manifestation of internal ambivalence—a conflict between the need for closeness and the fear of emotional vulnerability. This leads to contradictory behavioral patterns, where the desire to maintain the relationship is combined with a tendency toward emotional withdrawal. In the context of existential psychology, emotional indifference appears as a consequence of the loss of the experience of the value and uniqueness of the relationship. It was also established that the crisis is accompanied by a decrease in the level of dialogicity in relationships: the partner loses the status of a unique personality and is reduced to the performance of functional roles, which significantly limits the depth of interpersonal contact.

Thus, the results of the study allow interpreting the crisis of emotional indifference as a multifactorial phenomenon integrating disturbances in emotional interaction, transformation of cognitive attitudes, activation of defense mechanisms, and loss of the meaningful content of relationships. Such a multidimensional understanding creates a conceptual basis for developing an authorial program of psychological support for spouses, aimed not only at restoring emotional contact but also at the deep reconstruction of personal and interpersonal determinants of interaction in order to effectively prevent and overcome the crisis of emotional indifference.

An authorial model for overcoming the crisis of emotional indifference in marriage has been developed, based on a systemic understanding of marital relationships as a dynamic socio-psychological system, the functioning of which is

determined by the interaction of cognitive, emotional, behavioral, and existential components of the partners' personalities.

The cognitive dimension is associated with understanding the patterns of marital crises, awareness of the causes of emotional alienation, and the significance of emotional interaction. The emotional-semantic component reflects the depth of experiencing closeness, value-based attitude toward the partner, and the ability for empathic co-experiencing. The behavioral level is implemented through specific interaction models—from communication practices to strategies for conflict regulation and maintaining emotional contact.

The results of experimental verification demonstrated the effectiveness of implementing the Program for Preventing and Overcoming the Crisis of Emotional Indifference in improving marital emotional relationships. Significant positive changes were recorded, including increased emotional openness and trust between partners; improved ability to recognize, differentiate, and verbalize one's emotional states; reduced intensity of conflicts and frequency of destructive interaction forms; mastery of effective constructive conflict resolution strategies; activation of internal resource potential and strengthening of motivational orientation toward maintaining the relationship. The obtained empirical data provide grounds to consider emotional indifference not as a fixed or irreversible state, but as a dynamic process subject to transformation under targeted psychological influence on the basic mechanisms of interpersonal interaction.

Special emphasis in the study is placed on the development of a system of psychological recommendations aimed at developing personal resources as a foundation for prevention and overcoming the crisis. It has been proven that resource potential performs the function of an internal stabilizer, increasing the resilience of spouses to external and internal destructive influences and maintaining emotional involvement in difficult life circumstances.

The basic resources requiring purposeful development include emotional competence, reflexivity, empathy, communicative maturity, and existential resources encompassing life-meaning orientations, responsibility, and authenticity.

It is through the development of awareness, resourcefulness, and constructive interaction that it becomes possible not only to overcome the crisis of emotional indifference but also to qualitatively transform marital relationships toward greater maturity, depth, and meaningful richness.

Keywords: family relationships, spouses, crisis, family crisis, crisis of emotional indifference, indifference, emotional indifference, emotional exhaustion, empathic resonance, identification, separation, psychological defenses, affective self-regulation, conflict, adaptive resource, model for overcoming the crisis of emotional indifference in marriage.

Список публікацій здобувача:

наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. Науковий журнал «Psychology travelogs» Хмельницького національного університету, 2023. (2), 91–102. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7>

2. Павелко А. Самопідтримка психологічного благополуччя жінок у період подружньої кризи засобами цифрових практик Наукові інновації та передові технології, 2026. № 2(54). С.2719-2729. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2\(54\)-2719-2729](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2(54)-2719-2729)

3. Павелко А. Особливості емоційної байдужості подружжя в умовах тривалого психосоціального стресу. Перспективи та інновації науки, 2026. № 2(60), 3453-3465. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-3453-3465](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-3453-3465)

4. Павелко А. Психологічні інтервенції для подолання кризи емоційної байдужості у парах середнього та літнього віку. Наукові перспективи: друковане періодичне видання, Київ, 2026, № 3(69). С. 1990-2002 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3\(69\)-1990-2002](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3(69)-1990-2002)

наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Павелко А., Потапчук Є. Криза емоційної байдужості в подружніх стосунках: детермінанти, прояви та шляхи подолання // Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XV Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 27 листопада 2025). Хмельницький, 2025. С. 357–360.

7. Павелко А. Особливості психологічної профілактики та корекції емоційного відчуження у шлюбі // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 27 квітня 2023) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 77-78.

ЗМІСТ

ВСТУП	19
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ У ПОДРУЖЖЯ	31
1.1 Наукові дослідження криз у шлюбних стосунках як пояснювальний потенціал кризи емоційної байдужості подружжя	31
1.2 Психологічний зміст кризи емоційної байдужості подружжя в контексті розвитку системи сімейної взаємодії	42
1.3 Діалектика ідентифікації та сепарації у генезі емоційної байдужості подружжя: інтерсуб'єктивний вимір проблеми	52
1.4 Імплікація захисної природи емоційної байдужості для запобігання та подолання кризи	65
1.5 Психологічні детермінанти кризи емоційної байдужості шлюбних партнерів	80
1.6 Психодинамічна структура емоційної байдужості партнерів у шлюбі	89
Висновки до першого розділу	102
РОЗДІЛ 2 ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ	105
2.1 Організація та методи дослідження проблеми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості	105
2.2 Визначення критеріїв кризи емоційної байдужості подружжя	121
2.3 Діагностика особливостей емоційної взаємодії шлюбних партнерів	130
2.3.1 Результати дослідження визначальних показників подружньої взаємодії	130
2.3.2 Результати дослідження показників емоційної байдужості подружжя	142
2.4 Виявлення глибинно-психічної захисної детермінації кризи	147

емоційної байдужості подружжя	
2.5 Екзистенційний підхід у цілісному розумінні кризи емоційної байдужості	156
Висновки до другого розділу	169
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОДРУЖЖЯ ДО ЗАПОБІГАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ	172
3.1 Обґрунтування фундаментальних засад впровадження програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя	172
3.2 Експериментальна перевірка ефективності програми запобігання та подолання емоційної байдужості подружжя	186
3.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку ресурсів особистості як основи запобігання та подолання кризи емоційної байдужості у шлюбі	203
Висновки до третього розділу	218
ВИСНОВКИ	221
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	226
ДОДАТКИ	244
Додаток А Емоційна взаємодія подружжя (Потапчук Є., Посвістак О.)	244
Додаток Б Діагностика емоційної байдужості подружжя» (Д. Карпова, Є. Потапчук)	249
Додаток В Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А. Кочарян, Г. Кочарян)	253
Додаток Г Тест-опитувальник Шкала екзистенції (А. Ленглі і К. Орглер)	262
Додаток Д Блок авторських психокорекційних вправ для подолання кризи емоційної байдужості подружжя	271

ВСТУП

Актуальність наукового дослідження кризи емоційної байдужості подружжя в сучасних українських реаліях зумовлена поєднанням макросоціальних трансформацій, хронічного стресового навантаження та внутрішньосімейних психологічних процесів, які суттєво змінюють характер подружньої взаємодії. Передусім, сучасний український соціальний контекст характеризується тривалим впливом воєнних подій, соціально-економічною нестабільністю та вимушеними змінами життєвих стратегій. У контексті соціальної психології такі умови розглядаються як фактори хронічного стресу, що виснажує адаптаційні ресурси особистості. У подружжя це проявляється через зниження емоційної чутливості, редукцію емпатійного реагування та поступовий перехід взаємин у функціонально-побутову площину, де емоційний компонент відходить на другий план.

Водночас, з позицій теорії стресу, тривале перебування у стані невизначеності активізує захисні механізми психіки, спрямовані на збереження внутрішньої стабільності. Одним із таких механізмів є емоційне «відключення», що знижує інтенсивність переживань, але водночас обмежує здатність до глибокого міжособистісного контакту. Таким чином, емоційна байдужість у подружжі може виступати не лише як індикатор проблем у взаєминах, а як адаптивна реакція на надмірне психоемоційне навантаження. Особливої значущості проблема набуває у проблемному полі сімейної психології, оскільки сім'я в умовах соціальної кризи виконує функцію основного ресурсу психологічної підтримки. Зниження емоційної якості подружніх стосунків призводить до втрати цього ресурсу, що підсилює загальний рівень психологічної дезадаптації як окремих індивідів, так і соціуму загалом.

Додатковим чинником актуальності є трансформація ціннісних орієнтацій сучасного подружжя. Під впливом глобалізаційних процесів, інформаційного середовища та зміни гендерних ролей відбувається

переосмислення очікувань від шлюбу. Якщо раніше акцент робився на стабільності та соціальній функціональності, то сьогодні – на емоційній насиченості, самореалізації та партнерстві. У разі невідповідності цих очікувань реальному досвіду виникає внутрішній дисонанс, що може трансформуватися у відчуження та емоційну дистанцію. Гармонійні сімейні стосунки суттєво детермінуються комплексом соціально-психологічних чинників. Серед психологічних чинників особливу роль відіграє готовність подружжя запобігати та долати різні сімейні кризи та підтримувати гармонійні сімейні стосунки.

У психологічних дослідженнях питання, пов'язані з вивченням сімейних стосунків постають в діапазоні: проблеми задоволеності шлюбом (С. Клапішевська, Т. Коломієць, В. Ткачук), кризи сімейного життя (Є. Потапчук, Н. Потапчук), формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках (Н. Терещенко, О. Долгополова) та ін.

Проблемні питання сімейного життя розглядали Ю. Альошина, Т. Велента, А. Карасевич, М. Кравчук, Н. Оліфірович, А. Пилипюк, Н. Хлопоніна та ін. Психологічні особливості розвитку шлюбних взаємин, динаміку та трансформацію норм та стереотипів сімейних стратегій досліджували І. Балабух та О. Буряк. Своєрідність вибору шлюбних партнерів, проблеми емоційної адаптації у подружжя висвітлювалися у наукових розвідках Т. Дучимінської, Е. Козловської, М. Мушкевич та Л. Магдисюк. Аспекти рольових очікувань шлюбних партнерів, діапазону та структури сімейних ролей були предметом розгляду Д. Карпової, П. Вацлавік. Зарубіжні дослідники: Г. Завос, Г. Вільямсон та Д. Лавнер підкреслюють значущість психосоціального стресу як вагомого чинника трансформації подружньої взаємодії, зміни емоційної стійкості та модифікації поведінкових стратегій у процесі взаємодії.

Значним науковим доробком у вирішення проблеми шлюбних конфліктів стали роботи О. Бондарчука, І. Бежа, О. Волошок, В. Семиченко, В. Заслуженюк та А. Склярук. Внесок у розроблення проблеми готовності до

вступу в шлюб зробили О. Кляпець, Т. Ларіна, Т. Цесля, В. Радчук та ін. У полі сучасних психосоціальних досліджень подружніх взаємин значна увага приділяється аналізу чинників, що визначають якість сімейного функціонування. Зокрема, у працях Н. Чирви, Л. Магдисюк, Р. Федоренка та М. Мушкевич акцент зроблено на вивченні психологічного благополуччя подружжя, ролі емоційної підтримки та адаптаційного потенціалу як ключових детермінант гармонійності сімейних стосунків.

Практична актуальність дослідження проблеми подолання та запобігання кризи емоційної байдужості полягає у зростаючій потребі розробки ефективних психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя подружжя. Проблема терапії сімейних стосунків висвітлювалася в працях Г. Вебер, Н. Максимової, Р. Федоренко, Н. Пезешкіана та В. Сатир.

Дослідження проблеми формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості не було предметом окремих досліджень. Відсутні наукові розробки, які б сприяли розумінню шлюбними партнерами причин виникнення кризи емоційної байдужості, моделей поведінки, що здатні запобігати та долати цю проблему і сприяти відновленню задоволення від шлюбного партнерства. Усе це актуалізує тему дисертаційного дослідження та її важливе практичне значення для створення гармонійних шлюбних союзів та запобігання і подолання сімейних криз.

Саме на основі актуальності проблеми дослідження, недостатнього рівня теоретичного і практичного її вивчення було здійснено вибір теми дисертаційного дослідження, науковим завданням якого є дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до напрямів досліджень наукової школи кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного

університету «Психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя» (науковий керівник – Євген ПОТАПЧУК) та у межах науково-дослідних робіт Хмельницького національного університету: «Формування особистості як суб'єкта самотворення» (шифр 0119U103663), «Психолого-педагогічні засади професійно-особистісного розвитку фахівців в умовах трансформації суспільства» (ДР 0125U003711) (внесок здобувача полягає у розробці авторської моделі подолання кризи емоційної байдужості подружжя, що ґрунтована на системному розумінні подружніх взаємин як динамічної соціально-психологічної системи, функціонування якої визначається взаємодією когнітивних, емоційних, поведінкових та екзистенційних компонентів особистості партнерів).

Тему дисертаційної роботи уточнено і затверджено вченою радою Хмельницького національного університету (протокол № 9 від 30.12.2025 р). Дисертація виконана відповідно до тематичного плану науково-дослідницької роботи кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету з теми «Психологічні особливості запобігання та подолання подружжя кризи емоційної байдужості».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні теоретичні та емпіричні **завдання**:

Теоретичні завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної байдужості у подружжі: розкрити зміст і сутність феномену, визначити його місце серед інших форм подружніх криз.
- Визначити структурно-компонентний склад емоційної байдужості: охарактеризувати когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти та встановити їх взаємозв'язок у подружній взаємодії.

– Розкрити соціально-психологічні чинники та психологічні механізми виникнення емоційної байдужості: проаналізувати роль захисних механізмів, емоційної регуляції та когнітивних установок та дослідити вплив психосоціального стресу.

Емпіричні завдання:

– Розробити та апробувати програму запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя: обґрунтувати модель подолання кризи емоційної байдужості подружжя .

– Перевірити ефективність впровадженої програми: проаналізувати динаміку змін у подружніх взаєминах.

– Розробити практичні рекомендації для подружніх пар і психологів щодо профілактики емоційної байдужості, відновлення емоційного контакту та підтримки подружньої гармонії.

Об’єкт дослідження – криза емоційної байдужості подружжя.

Предмет дослідження – особливості запобігання та подолання подружжя кризи емоційної байдужості».

Гіпотеза дослідження – шлюбні партнери часто втрачають задоволення від шлюбного партнерства і стають заручниками кризи емоційної байдужості, що обумовлено низьким рівнем психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості. Якщо партнерам надавати відповідні знання і вміння щодо реалізації моделей поведінки, які сприяють відновленню та підтриманню задоволення від шлюбного партнерства, то це буде сприяти підвищенню рівня їх психологічної готовності до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.

Методологічною та теоретичною основою дослідження кризи емоційної байдужості партнерів є багаторівневою інтегративною системою, що поєднує положення класичних і сучасних психологічних теорій, орієнтованих на пояснення механізмів міжособистісної взаємодії, емоційної регуляції та особистісного розвитку. Такий підхід дозволяє розглядати

емоційну байдужість не як ізольований феномен, а як результат складної взаємодії індивідуально-психологічних, міжособистісних і соціокультурних чинників.

Базовою методологічною платформою виступає системний підхід, обґрунтований у працях Людвіг фон Берталанфі та розвинений у сімейній психології М. Боуеном. Відповідно до нього подружжя розглядається як цілісна система, де зміни в одному елементі неминуче впливають на функціонування всієї взаємодії. Емоційна байдужість у цьому контексті інтерпретується як порушення системної рівноваги, що виникає внаслідок дисфункцій комунікації, емоційного обміну та ролей.

Важливим методологічним орієнтиром є також принцип детермінізму, який дозволяє виявити причинно-наслідкові зв'язки між внутрішніми психічними процесами та зовнішніми проявами подружньої взаємодії. У поєднанні з принципом розвитку (генетичний підхід) це дає змогу простежити формування емоційної дистанції у динаміці життєвого шляху партнерів.

Генетико-моделюючий підхід (С. Максименко) дозволяє досліджувати становлення внутрішніх механізмів саморегуляції як основи подружньої взаємодії.

Психодинамічний підхід (З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, К.Г.Юнг): емоційна байдужість розглядається як форма психологічного захисту. Вона виконує функцію зниження тривоги, пов'язаної з переживанням близькості, відторгнення або втрати. Захисні механізми (раціоналізація, ізоляція афекту, уникнення) сприяють тимчасовій стабілізації, але водночас блокують розвиток емоційної взаємності.

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А.Маслоу, Е.Фромм): емоційна байдужість як наслідок фрустрації базових потреб у прийнятті, любові та самоактуалізації.

Екзистенційний підхід (В. Франкл, І. Ялом): криза емоційної байдужості інтерпретується як прояв втрати смислу взаємин. Відсутність

переживання цінності партнерства формує екзистенційний вакуум, що проявляється у формі апатії та емоційного відчуження.

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бандура, Р. Лазарус): емоційна байдужість пов'язана з формуванням дисфункційних когнітивних схем і неадаптивних стратегій копіngu. Негативні інтерпретації поведінки партнера, очікування відторгнення та низький рівень емоційної компетентності підтримують кризовий стан.

Системно-сімейний підхід (С. Мінухіна, В. Сатір): емоційна байдужість розглядається як результат порушення сімейної структури, ролей та комунікаційних патернів.

Теорія прив'язаності (Д. Боулбі): емоційна байдужість інтерпретується як наслідок небезпечних типів прив'язаності.

Контекст особистісного розвитку та життєтворчості: смисложиттєві орієнтації та життєві кризи (Т. Титаренко); ціннісно-смыслові регуляції; (І. Бех); міжособистісної взаємодії та комунікативної культури (Л. Орбан-Лембрик); розвиток особистості у системі соціальних відносин (В. Рибалка).

Відповідно до поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація наукової літератури з проблеми формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості);

емпіричні – психодіагностичні методики та експериментальні методи (бесіда, спостереження, анкетування, тестування, метод експертних оцінок) Для виконання експериментальної частини дисертаційного дослідження були використані психодіагностичні методики: опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. М. Потапчук, О. А. Посвістак), методика «Реакції подружжя на конфлікт» (Г. С. Кочарян, О. С. Кочарян); опитувальник «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (Є. М. Потапчук, Д.Карпова), «Шкала екзистенції» (Längle–Orgler Existence Scale), метод delfi;

методи математико-статичної обробки даних – методи якісного аналізу емпіричних даних (типологізація), порівняльний (рейтинговий аналіз), описова статистика, двовибірковий t-тест Стюдента з однаковими дисперсіями (використовується для пошуку значущих відмінностей між середніми значеннями двох незалежних виборів), коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (визначення ступеня зв'язку між кількома зміними). Статистична обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою табличного процесору Microsoft Excel.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися методологічною основою і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, вибором відповідних темі методів дослідження, репрезентативністю вибірки, використання комплексу методів кількісної та якісної обробки отриманих даних, застосуванням сучасного апарату методів математичної статистики.

У роботі використовувалися інструменти штучного інтелекту для пошуку літератури, граматичної перевірки тексту тощо. Всі частини роботи, при написанні яких використовувався ШІ, перевірені та відредаговані автором особисто. Наукові положення, та результати дослідження є власним інтелектуальним внеском автора.

Організація та експериментальна база дослідження.

Дисертаційне дослідження здійснювалось упродовж 2021-2026 рр. на базі Хмельницького національного університету, Хмельницького обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Науково-дослідна робота складалася з чотирьох етапів.

Перший етап – організаційний (2021 р.) – передбачав здійснення процедури організації дослідження, визначення мети та завдання дослідження, формування гіпотези, вибір дієвих методів психодіагностики. На цьому етапі систематизовано та проаналізовано наукову психолого-педагогічну літературу щодо визначення понять «криза», «сімейна криза», «криза емоційної байдужості», обґрунтовано діагностичний інструментарій.

Другий етап – (2021-2022 рр.) – представляв теоретичне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості. Проаналізовано основні чинники кризи емоційної байдужості.

Третій етап – аналітичний (2022-2024 рр.) – відображає емпіричне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості, інтерпретацію, обґрунтування отриманих результатів та розробка програми формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.

Четвертий етап – підсумковий (2024-2026 рр.) – передбачав аналіз, тлумачення та змістове представлення результатів теоретичного й емпіричного дослідження проблеми.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

У дисертаційному дослідженні вперше та на новому рівні теоретико-емпіричного узагальнення розв'язано наукову проблему запобігання та подолання кризи емоційної байдужості у подружніх відносинах, що дозволило отримати такі результати:

вперше:

- теоретично обґрунтовано та емпірично верифіковано кризу емоційної байдужості подружжя як інтегративний психолого-екзистенційний феномен, що поєднує афективні, когнітивні та смисложиттєві порушення подружньої взаємодії;

- визначено структурно-функціональну модель кризи емоційної байдужості, яка включає емоційний (зниження інтенсивності почуттів), когнітивний (знецінення партнера та стосунків), поведінковий (редукція взаємодії) та екзистенційний (втрата змісту дружніх відносин) компоненти;

- встановлено систему критеріїв та показників діагностики кризи емоційної байдужості, зокрема: відсутність емоційного залучення, редукція

турбот, інтимно-сексуальна дистанція, домінування негативних емоцій, сумнів у значущості партнерства;

- емпірично доведено взаємозв'язок між рівнем емоційної байдужості та показниками екзистенційної наповненості особистості (самодистанціювання, самотрансцендентність, свобода, відповідальність);

- розроблено та апробовано авторську психокорекційну програму запобігання та подолання кризи емоційної байдужості, ефективність якої статистично підтверджено (t-критерій Стюдента, χ^2);

- виявлено гендерні особливості перебігу кризи емоційної байдужості, що виявляються у різній інтенсивності емоційного відчуження, способах реагування на конфлікт та переживання емоційного виснаження.

удосконалено:

- наукові уявлення про роль емоційної сфери у функціонуванні подружньої системи як ключового регулятора її стабільності;

- підходи до психологічної діагностики подружніх криз шляхом інтеграції психометричних та екзистенційно-орієнтованих методик;

- зміст психокорекційної роботи з подружжям через поєднання когнітивного, емоційного та тілесно-орієнтованого до

дістали подальшого розвитку:

- положення про екзистенційні детермінанти подружніх криз, зокрема роль смислу, цінностей та особистісної відповідальності;

- уявлення про психологічні ресурси особистості як чинники запобігання емоційному відчуженню;

- наукові підходи до формування подружньої адаптації через розвиток емоційної компетентності та смислової рефлексії

Теоретичне значення дослідження

Теоретичне значення дисертаційної роботи полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про природу подружніх криз у сучасній психології. Зокрема:

- уточнено зміст поняття «криза емоційної байдужості подружжя» як специфічного виду подружньої дезадаптації, що має не лише емоційно-поведінкову, а й смисложиттєву природу;

- обґрунтовано доцільність екзистенційного підходу в дослідженні дружніх стосунків, що дозволяє інтерпретувати кризу як втрату ціннісно-сміслової насиченості взаємодії;

- розкрито механізми формування емоційного відчуження через порушення процесів самодистанціювання та самотрансцендентності;

- систематизовано знання про взаємозв'язок емоційної, когнітивної та ціннісної сфер особистості у структурі дружніх відносин ;

- теоретично інтегровано положення системного, екзистенційного та особистісно-орієнтованого підходів до аналізу подружньої взаємодії

Отримані результати розширюють методологічні засади психології сім'ї, зокрема в частині дослідження глибинних механізмів емоційної дезінтеграції подружжя.

Практичне значення одержаних результатів. Практична цінність дослідження полягає у можливості безпосереднього використання його результатів у психологічній практиці та освітньому процесі. Зокрема:

- розроблено та апробовано авторську психокорекційну програму (16 зайнять), спрямовану на запобігання та подолання кризи емоційної байдужості, яка може бути впроваджена в діяльність практичних психологів, сімейних консультантів та психотерапевтів;

- розроблено авторський комплекс вправ та психотехнік , спрямованих на відновлення емоційної близькості, розвиток емпатії, відповідальності та смислової рефлексії;

- сформульовано практичні рекомендації для подружніх пар щодо розвитку особистісних ресурсів, емоційної компетентності та конструктивної взаємодії;

Результати дослідження можуть бути використані у підготовці психологів та педагогів, у дисциплінах «Психологія сім'ї», «Сімейне

консультування», програмах психологічного супроводження сім'ї, роботі центрів психологічної допомоги.

Ефективність запропонованої програми підтверджена результатами формувального експерименту, що засвідчує її доцільність для широкого впровадження в практику психологічної допомоги подружжю.

Отримані теоретичні та емпіричні матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані у процесі підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія.

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати дисертаційного дослідження апробовано на: XV Всеукраїнській науково-практичній конференції (м. Хмельницький) (Павелко А. (2025) Криза емоційної байдужості в подружніх стосунках: детермінанти, прояви та шляхи подолання»), XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Павелко А. (2023) Особливості психологічної профілактики та корекції емоційного відчуження у шлюбі): тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 27 квітня 2023) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 77-78.

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження опубліковано у 6 наукових працях, із них: 4 наукові статті (1 – у співавторстві) – у фахових виданнях України в галузі психології; 2 публікації – у матеріалах наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 226 найменувань, та 5 додатків. Повний обсяг дисертації становить 280 сторінок. Обсяг основного тексту становить 224 сторінки і містить 10 рисунків та 26 таблиць.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ У ПОДРУЖЖЯ

1.1 Наукові дослідження криз у шлюбних стосунках як пояснювальний потенціал кризи емоційної байдужості подружжя

Шлюбні стосунки є складною динамічною системою, що функціонує на перетині індивідуально-психологічних, міжособистісних і соціокультурних чинників. Кризи в подружжі традиційно розглядаються або як наслідок несумісності партнерів, або як закономірний етап розвитку сімейної системи. У науковій літературі шлюбні кризи трактується як динамічні зміни у структурі та функціонуванні стосунків, що можуть призвести до переоцінки партнерських ролей, ролей у сім'ї, способів емоційної регуляції та комунікації. Емпіричні та теоретичні підходи пропонують різні моделі, що пояснюють динаміку цих криз.

Соціально-психологічний аналіз показує [9, 17, 21, 23, 36, 39, 41], що шлюби природно проходять кризи на певних етапах (вхід у шлюб, становлення батьківства, криза середнього віку, адаптаційні зміни у довгострокових стосунках). Ці кризи співвідносяться з переходами у життєвих ролях та очікуваннях партнерів, і можуть бути переглянуті як якісні переломні точки розвитку сімейних відносин. Модель Vulnerability–Stress–Adaptation Karney B. R., Bradbury [156], пояснює, що шлюбна якість і стабільність змінюються під впливом трьох взаємопов'язаних компонентів:

- Постійні вразливості (індивідуальні психічні чи темпераментні особливості партнерів),
- Стресові події (життєві зміни, сімейні навантаження),
- Адаптивні процеси (способи спілкування, вирішення проблем).

Врахування усіх трьох дозволяє пояснити, чому подружжя, що ефективно адаптовується до стресових ситуацій, мають менше ймовірності пережити кризу як дезорганізуючий стан.

Відома теорія «Чотирьох вершників Апокаліпсису» Дж. Готтмана [137] також підкреслює, що патерни взаємодії (критика, презирство, захисність, емоційне відсторонення) істотно корелюють із розпадом відносин. Такі стилі комунікації, якщо вони закріплюються, створюють наростаюче напруження і можуть ініціювати кризу як системну дисфункцію.

Багато сучасних дослідників [60, 75,85,89] підкреслюють, що кризи у шлюбі – це не патологічні відхилення, а частина нормального життєвого циклу стосунків. Вони виникають у відповідь на зміни ролей, життєві переходи або загальні стресові впливи. У цьому сенсі емоційна байдужість може розглядатися як транзитний стан, що вказує на потребу переосмислення взаємин і їх форматів адаптації.

Кризис часто виникають у результаті незадоволення фундаментальних взаємних потреб: емоційної близькості, підтримки, поваги. Коли партнери не здатні ефективно вирішувати такі суперечності, розвиток кризових станів стає закономірним. У ситуації емоційної байдужості це виражається у хронічній нездатності до емоційного відгуку, що виступає як компенсаторний механізм за відсутності адекватних моделей вирішення напруги.

Ключовою закономірністю психологічного функціонування шлюбу є те, що не сама криза визначає траєкторію стосунків, а спосіб, у який партнери її проживають. Адаптивні стратегії (ефективна комунікація, співпереживання, зміна поведінкових шаблонів) можуть перетворити кризу на точку розвитку. Натомість дезадаптивні патерни, включно з емоційною байдужістю, призводять до подальшої дестабілізації та ризику розпаду.

Закономірність криз у шлюбних стосунках полягає в природній динаміці життєвих переходів, адаптаційних викликів і взаємодії індивідуальних та міжособистісних чинників. Кризові стани – не аномалія, а частина процесу розвитку стосунків, що потребують системної, динамічної

та контекстуальної інтерпретації. У цьому загальному контексті криза емоційної байдужості виступає як специфічна форма дезадаптації емоційного зв'язку, що може бути тимчасовою фазою, сигналом для переосмислення взаємин або маркером глибшої системної дисфункції залежно від того, як подружжя здатне на неї відреагувати.

Сучасні теоретичні підходи дозволяють відійти від редукціоністського бачення та осмислити кризу як багаторівневий феномен, що виникає внаслідок взаємодії внутрішніх вразливостей, комунікативних процесів та системної організації шлюбу. Метою нашого аналізу є концептуальне порівняння провідних моделей пояснення шлюбних криз і виявлення їх пояснювального потенціалу щодо феномену кризи емоційної байдужості.

У межах теорії прив'язаності, започаткованої John Bowlby [115], шлюбна криза інтерпретується як реактивація ранніх моделей емоційного зв'язку. Партнерські взаємодії актуалізують внутрішні робочі моделі «Я» і «Іншого», сформовані в дитинстві. Якщо ці моделі містять досвід відкидання або непослідовної підтримки, доросла людина демонструє тривожні або уникаючі стратегії регуляції близькості.

Закономірність криз у цій оптиці полягає в тому, що інтимність активує базові страхи – втрати, поглинання або покинутості. Коли партнер не відповідає очікуваному сценарію підтримки, виникає напруження, що може трансформуватися в емоційну дистанцію. Криза емоційної байдужості в цьому контексті є вторинною захисною реакцією – способом зменшити афективний біль через пригнічення потреби в близькості.

Раціонально-емоційна традиція [106], підкреслює роль ірраціональних переконань у виникненні подружніх конфліктів. У шлюбі партнери часто керуються імпліцитними схемами: «любов повинна бути безумовною», «партнер має задовольняти мої потреби без пояснень», «справжня близькість виключає конфлікт».

Криза закономірно виникає тоді, коли реальний досвід не відповідає цим когнітивним очікуванням. Розчарування, що накопичується, призводить

до переоцінки стосунків. Якщо ж партнери не здатні гнучко модифікувати свої переконання, формується емоційне виснаження, яке може набувати форми байдужості. Таким чином, байдужість постає як наслідок когнітивної фрустрації, а не лише емоційного охолодження.

Емпірично обґрунтована модель John Gottman [138] демонструє, що стабільні негативні патерни комунікації мають прогностичну силу щодо розпаду шлюбу. Критика, презирство, захисність і емоційне «замикання» формують каскадну модель дестабілізації.

З позицій цієї моделі криза є результатом тривалого накопичення негативного афекту. Емоційна байдужість виступає фінальною стадією – етапом, коли один із партнерів припиняє емоційно включатися у взаємодію. Вона є не відсутністю почуттів, а радше їх «вимкненням» як формою психологічного самозбереження.

Схожий механізм описує емоційно-фокусована терапія [142, 161], яка розглядає кризу як порушення емоційної безпеки. Захисні цикли «переслідування–відсторонення» поступово трансформуються в хронічну дистанцію. Байдужість у цьому випадку є кульмінацією незадоволеної потреби у безпечному зв'язку.

У межах загальної теорії систем Ludwig von Bertalanffy [111] шлюб розглядається як відкрита саморегульована система, що прагне підтримувати рівновагу між стабільністю і зміною. Будь-яка криза є реакцією на порушення цієї рівноваги.

Структурний підхід Salvador Minuchin [188] доповнює цю перспективу, підкреслюючи роль меж і ролей. Якщо межі стають надмірно жорсткими, емоційна взаємодія редукується, що створює умови для відчуження.

У системному розумінні байдужість може виконувати стабілізуючу функцію – знижувати інтенсивність конфлікту і тимчасово відновлювати гомеостаз. Однак така стабілізація має регресивний характер, оскільки відбувається за рахунок зменшення емоційної близькості.

Модель VSA, запропонована Benjamin Karney та Thomas Bradbury [156], інтегрує індивідуальні та контекстуальні чинники. Згідно з нею, шлюбна якість визначається взаємодією трьох компонентів: особистісних вразливостей, зовнішніх стресорів і адаптивних процесів.

Криза виникає як закономірний наслідок перевантаження адаптаційної системи. Якщо партнери тривалий час функціонують у режимі хронічного стресу без достатніх ресурсів підтримки, формується емоційне вигорання. У цьому контексті байдужість є індикатором виснаження регулятивних механізмів.

Порівняльний аналіз демонструє, що різні моделі описують кризу на різних рівнях організації:

- інтраіндивідуальному (регуляція прив'язаності),
- когнітивному (очікування і переконання),
- комунікативному (патерни взаємодії),
- системному (структура і гомеостаз),
- контекстуальному (стрес і ресурси адаптації).

Закономірність шлюбних криз полягає в тому, що інтимність неминуче активує напруження між автономією та близькістю, стабільністю та зміною, очікуванням і реальністю. Криза емоційної байдужості є особливою формою реагування на це напруження, коли система обирає мінімізацію афективної інтенсивності як спосіб збереження функціонування. Таким чином, байдужість не є первинною причиною руйнування шлюбу, а скоріше наслідком тривалих неврегульованих конфліктів і виснажених ресурсів адаптації.

Сім'я на різних етапах свого існування постійно стикається із ситуаціями, що порушують усталений порядок життя і сприймаються її членами як кризові. Провідним фактором у формуванні подібних станів є рівень задоволеності шлюбом, який визначається взаємним емоційним залученням, комунікативною відкритістю та здатністю партнерів адаптуватися до змін. Особливу увагу в цьому контексті займає емоційна

байдужість, яка з часом може формуватися між подружжям та призводити до зниження якості взаємодії, вважають Л. Котлова та І. Саух [37].

Р. Федоренко у посібнику «Психологія сім'ї» [81] підкреслює, що динаміка розвитку сім'ї в кризові періоди характеризується закономірними змінами, зумовленими як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Серед них особливо виділяються: підвищення рівня самостійності та фінансової незалежності жінок, зміни в професійній діяльності, трансформація традиційних ролей подружжя, перегляд сексуальних норм і відносин до планування сім'ї. Ці фактори не лише змінюють структуру та функції сім'ї, але й модифікують внутрішньосімейну комунікацію, що безпосередньо впливає на рівень емоційної залученості партнерів.

Сучасне соціокультурне середовище продукує нові тенденції в сімейних стосунках, такі як свідоме бездіття, одностатеві союзи та кар'єрна орієнтація жінок, що зменшує актуальність консервативних уявлень про традиційну роль домогосподарки. У таких умовах емоційна байдужість може розвиватися поступово, як наслідок несумісності очікувань партнерів із реальною динамікою взаємодії.

Для глибокого наукового дослідження феномену емоційної байдужості важливо уточнити термінологію. В сучасних тлумачних словниках криза визначається як раптова або докорінна зміна нормального стану речей або як критичний період у житті особистості, обумовлений фізіологічним і соціальним дозріванням, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки [88, с. 227].

І. Черезова [89] уточнює, що життєва криза – це перехідний етап, що передбачає радикальні зміни у стилі життя, ціннісних орієнтаціях та соціальних ролях особистості. Вона виділяє два типи криз: нормативні та ненормативні. Нормативні кризи виникають закономірно у процесі життєвого циклу (наприклад, народження дитини, прийняття подружніх обов'язків, відокремлення дорослої дитини). Вони супроводжуються емоційним напруженням, тривогою, апатією чи тимчасовою вразливістю.

Ненормативні кризи є непередбачуваними і викликані непередбаченими обставинами: хворобами, смертю, розлученням, адюльтером.

У контексті сімейних відносин, на думку Є. Потапчука, поняття сімейна криза характеризує стан системи, що порушує звичні моделі функціонування та потребує від членів сім'ї вироблення нових стратегій поведінки [60]. Нормативні сімейні кризи, як правило, відображають проміжні стадії розвитку сім'ї: прийняття подружніх зобов'язань, засвоєння батьківських ролей, адаптація до народження дитини, включення дітей у соціальну структуру. Ненормативні кризи пов'язані з подіями, що несуть високий ризик руйнації сімейних стосунків: розлучення, смерть, адюльтер, важкі хвороби членів сім'ї, повторні шлюби.

Таким чином, емоційна байдужість у шлюбі може розглядатися як специфічний прояв кризового стану сімейної системи, що відображає поступову втрату емоційної чутливості та адаптивного тону підружжя. Вона формується як результат несумісності очікувань, зниження афективної інтеграції та накопичення невирішених конфліктів, але також може бути продуктивним сигналом для перегляду ролей та відновлення якості взаємодії.

З позицій психології молодого сім'ї [37], емоційну байдужість не слід трактувати як остаточну руйнацію шлюбних стосунків. Навпаки, вона виступає сигналом для перегляду внутрішньосімейних відносин та корекції моделей поведінки партнерів. Кожна кризова ситуація є потенційною можливістю для зміцнення подружніх зв'язків, переосмислення ролей та підвищення здатності до конструктивної комунікації.

Емоційна байдужість, як нормативний компонент кризового процесу, може сигналізувати про необхідність:

- перегляду ціннісних орієнтацій;
- оптимізації комунікативних стратегій;
- розвитку емпатії та уваги до потреб партнера;
- адаптації до зовнішніх та внутрішніх трансформацій сімейної системи.

Таким чином, досліджувана нами криза емоційної байдужості є не лише ризиком для стабільності шлюбних стосунків, а й потенційним механізмом підвищення психологічної зрілості сім'ї.

Аналізуючи наукові дослідження сучасних психологів, О. Столярчук [72] зазначає, що сімейна криза являє собою істотне погіршення моделі взаємин у сім'ї, коли традиційні способи вирішення проблем не лише не допомагають, а й посилюють напруженість між членами сім'ї. Наслідком цього процесу стає часткова втрата сімейних цінностей, що супроводжується типовими проявами: виникненням самотності, розлученням, збільшенням кількості неповних сімей. Як показує практика, розвиток сімейної кризи здебільшого відбувається поступово, проте негативні події (втрата роботи, зрада, непорозуміння) значно підсилюють її прояви.

До основних передумов, які сигналізують про можливість кризового стану в сім'ї, дослідниця відносить:

- надмірну кількість конфліктів або їх повну відсутність, що супроводжується емоційною байдужістю;
- небажання партнерів поступатися та шукати компроміс при вирішенні проблем;
- переважання агресивних захисних реакцій у комунікації, що підвищує рівень відчуження;
- відсутність сексуального бажання одного з партнерів;
- уникання обговорення конфліктних ситуацій або зацикленість на окремих темах, наприклад, вихованні дітей;
- надмірну самопожертву одного з партнерів, що призводить до втрати індивідуальності та привабливості;
- ігнорування сімейних потреб через надмірну концентрацію на роботі.

У процесі розвитку сімейної кризи, за словами І. Черезової [89], зміни відбуваються на кількох рівнях, впливаючи як на подружжя, так і на всіх

членів родини. На індивідуальному рівні проявляються: розгубленість, дискомфорт, тривожність, зниження задоволеності шлюбом, падіння самооцінки та відчуття безсилля. На мікросистемному рівні спостерігається зниження згуртованості, зміна психологічної дистанції між членами сім'ї, порушення внутрішньої структури та сімейних ієрархій, збільшення конфліктності та негативних емоцій. На макросистемному рівні кризові прояви охоплюють рольову структуру сім'ї, ієрархію та кордони родини, де звичні моделі поведінки стають малоефективними, а нові ще не сформовані. Нарешті, на мегасистемному рівні кризові прояви включають соціальну відокремленість, труднощі адаптації до зовнішнього середовища та конфлікти з оточенням [89].

Варто наголосити, що сімейна криза не завжди має деструктивний характер. В. Шагар [87] (2013) і Столярчук [72] зазначають два напрямки розвитку сім'ї у кризових ситуаціях: 1. конструктивний напрям – передбачає вироблення єдиної стратегії вирішення проблемних ситуацій, взаєморозуміння, перегляд ролей та підвищення рівня адаптації сім'ї; це дозволяє подружжю перейти на новий функціональний рівень взаємодії; 2. деструктивний напрям – призводить до загострення конфліктів, порушення взаємодії та підвищеного ризику розриву стосунків.

О. Столярчук та І. Черезова [72, 89] підкреслюють, що нормативні сімейні кризи є поширеними, проте необов'язковими. Їх прояв залежить від рівня шлюбного задоволення, психологічного здоров'я та емоційної зрілості партнерів, індивідуально-психологічних особливостей членів родини, умов життя та попереднього досвіду подолання складних ситуацій. Наприклад, досвід подружжя з виховання старшої дитини допомагає конструктивно пройти нормативну кризу при включенні молодшої дитини у соціальну структуру [72].

Крім того, кризові ситуації стимулюють подружжя до переосмислення моделей взаємодії та розвитку емоційної чутливості. У цьому сенсі емоційна байдужість виступає сигналом для перегляду сімейних стосунків,

підвищення емпатії та адаптаційної здатності сім'ї [69]. Науковці наголошують, що підготовка до кризових періодів та ефективне їх вирішення є визначальними чинниками стабільності та психологічного благополуччя родини.

Отож, сучасна сім'я у процесі розвитку постійно проходить через кризові стани, які проявляються на різних рівнях системи – від індивідуального до мегасистемного. Конструктивне подолання кризи залежить від здатності партнерів адаптуватися, переглянути стереотипи взаємодії та підтримувати міжособистісну гармонію. Емоційна байдужість, як компонент кризового стану, може виступати як сигнал для вдосконалення стосунків, так і чинник загрози стабільності сім'ї, залежно від рівня психологічної компетентності партнерів та сімейної підтримки.

Вивчаючи динаміку сімейної кризи, Р. Федоренко [81] підкреслює необхідність аналізу не лише безпосередніх стосунків подружжя, а й закономірностей розвитку поколінь як з боку чоловіка, так і з боку дружини. Автор наголошує, що існування сім'ї без кризових періодів неможливе, однак далеко не всі фактори обов'язково призводять до руйнування шлюбної системи або порушення її структурної цілісності.

Серед найбільш поширених причин, що негативно впливають на взаємостосунки подружжя та здатні посилювати кризові явища, сучасна психологічна література виділяє [81, 37]:

1. Емоційне та фізичне перевантаження – особливо актуальне для молодих сімей, які поєднують навчання, роботу та виховання дітей. У таких випадках накладаються одні нормативні кризи (народження дитини) на інші вікові та професійні кризи, що провокує зростання напруження та незадоволеності шлюбом.

2. Фінансові суперечки, пов'язані із зловживанням кредитами або нерозумінням грошових обмежень.

3. Егоїстична поведінка одного з партнерів, що зменшує готовність до компромісів.

4. Надмірне втручання батьків у сімейні стосунки, що часто неусвідомлено провокує конфлікти.

5. Завищені очікування один до одного та романтизація стосунків у ранніх етапах шлюбу («рожеві окуляри»).

6. Зловживання психоактивними речовинами – алкоголь, наркотики, ігроманія, перегляд порнографії.

7. Адюльтер, безпідставні ревності та низька самооцінка, що порушують емоційну стабільність подружжя.

8. Збереження шлюбу виключно заради дітей, що обмежує можливості партнерів працювати над взаємною гармонією.

Як показує дослідження М. Мушкевич [49], довготривалі, невирішені кризові періоди призводять до формування психоемоційної напруги, яку сім'я намагається компенсувати за допомогою адаптивних та дезадаптивних захисних механізмів.

М. Rogiewicz [206] виділяє два основні типи таких механізмів:

– Адаптивні: асиміляція (корекція поведінки кожного члена сім'ї) та адаптація (зміни в структурі, ролях і взаєминах родини), що сприяють конструктивному подоланню кризи.

– Дезадаптивні: підсилюють конфлікт, унеможливлюють конструктивне вирішення проблем, часто формуючи хронічні негативні патерни сімейної взаємодії.

Таким чином, сімейна криза є багаторівневим і комплексним явищем, що включає як психологічні, так і соціальні компоненти. Вона визначається критичним періодом у розвитку шлюбних стосунків, який зумовлюється поєднанням зовнішніх та внутрішніх факторів. Вчасне розпізнавання негативних тенденцій і робота над адаптивними механізмами дозволяє подружжю не лише зберегти сім'ю, а й підвищити її психологічну стійкість, емоційну близькість і ефективність спільної взаємодії.

1.2 Психологічний зміст кризи емоційної байдужості подружжя в контексті розвитку системи сімейної взаємодії

Висвітлення психологічного змісту кризи емоційної байдужості подружжя зумовлена сучасними трансформаціями сімейних відносин, зростанням психоемоційного навантаження на особистість та підвищенням вимог до якості подружньої взаємодії. У структурі шлюбно-сімейних конфліктів дедалі частіше фіксуються не відкриті деструктивні прояви, а латентні форми емоційного відчуження, що не супроводжуються явними конфліктами, проте поступово руйнують емоційний фундамент сім'ї. Саме тому феномен емоційної байдужості потребує окремого теоретико-психологічного аналізу.

Розгляд психологічного змісту цієї кризи дозволяє вийти за межі поверхневого опису симптомів і розкрити її системну природу. Сім'я функціонує як цілісна емоційно-комунікативна система, у якій кожен елемент (емоційна підтримка, рольова взаємодія, спільна діяльність, інтимність, взаємна відповідальність) перебуває у взаємозалежності [41, 66, 69, 72, 78, 81, 94, 98, 102]. Емоційна байдужість порушує саме механізми емоційного обміну, що є базовим регулятором стабільності сімейної системи. Зниження емоційної включеності одного з партнерів неминуче викликає реакцію у відповідь – дистанціювання, компенсаційні стратегії або ескалацію конфлікту, що свідчить про системний характер кризи.

Висвітлення психологічного змісту кризи є необхідним також з огляду на її латентність. На відміну від відкритих конфліктів, емоційна байдужість може тривалий час залишатися неусвідомленою або інтерпретуватися як «нормалізація» стосунків. Проте саме цей стан часто передують глибшій дестабілізації сімейної взаємодії, зниженню задоволеності шлюбом та формуванню альтернативних джерел емоційної підтримки поза сім'єю. Таким чином, її рання діагностика можлива лише за умови чіткого розуміння психологічних механізмів виникнення та розвитку.

Обґрунтованим є також розгляд кризи емоційної байдужості у площині профілактики та подолання її наслідків. Своєчасне виявлення ознак емоційного виснаження, відчуження та зниження емпатії створює можливість для запобіжного психологічного втручання. Профілактичний аспект передбачає формування емоційної компетентності подружжя, розвиток навичок конструктивного діалогу, усвідомлення власних потреб та ресурсів. Подолання наслідків кризи, своєю чергою, пов'язане з відновленням емоційної взаємності, переосмисленням рольових очікувань та реконструкцією подружньої ідентичності.

З позиції системного підходу [23, 29, 36, 41, 90] криза емоційної байдужості може розглядатися як точка біфуркації у розвитку сімейної взаємодії: за відсутності психологічної підтримки вона призводить до подальшої деструкції, тоді як за умов рефлексивного опрацювання – стає поштовхом до якісного оновлення стосунків. Саме тому її теоретичне осмислення має не лише діагностичну, але й прогностичну цінність.

Сучасні дослідження подружньої взаємодії [32, 38, 46, 57, 64, 81, 86, 94] переконливо засвідчують, що стабільність шлюбу не тотожна відсутності конфліктів або напруги. Натомість динаміка близьких стосунків визначається циклічністю адаптаційних процесів, які супроводжуються нормативними кризами. Однією з найменш очевидних, але психологічно найнебезпечніших форм подружньої дестабілізації є криза емоційної байдужості – поступове згасання афективної залученості, редукція емпатійного обміну та втрата відчуття значущості партнера.

У контексті нашого дослідження особливе значення набуває аналіз проявів кризи емоційної байдужості як специфічного психологічного феномену, що формується у шлюбно-сімейних стосунках. Важливим є уточнення понять «байдужість» та «байдужий партнер», оскільки саме вони виступають ключовими маркерами розвитку даної кризи.

Великий тлумачний словник української мови визначає «байдужість» як стан, при якому особа не виявляє зацікавленості, співчуття або емоційної

прихильності до когось чи чогось [11, с. 1728]. Порівняльно з англomовною термінологією, байдужість інтерпретується як відсутність стійкого інтересу чи емоційного включення до об'єкта спостереження або взаємодії [193, р. 1728]. Аналіз лексико-семантичного поля поняття «байдужість» [31] підкреслює, що ця категорія включає абсолютний брак інтересу та співчуття як до іншої людини, так і до певних ситуацій.

З огляду на зазначене, «байдужий партнер» – це особа, яка не проявляє інтересу до шлюбного партнера, демонструє емоційну холодність та знижений рівень співпереживання у стосунках. Науковці [2, 53, 58, 77] уточнюють, що емоційна байдужість у сім'ї проявляється як психологічне виснаження одного з партнерів або всіх членів сім'ї, обумовлене комунікативними труднощами, внутрішньо сімейними конфліктами та загальною незадоволеністю сімейним життям. Автори пропонують розглядати байдужість як комплексну систему, яка включає три основні компоненти: емоційне виснаження, відчуження та недооцінювання досягнень партнера або членів сім'ї.

На відміну від відкритого конфлікту, емоційна байдужість не супроводжується інтенсивними афектами, що ускладнює її своєчасне розпізнавання. Водночас саме вона, за даними емпіричних досліджень, виступає одним із найсильніших предикторів розпаду шлюбу.

Концепція стадійності сімейного розвитку, започаткована Evelyn Duvall [126] та Reuben Hill [149], розглядає шлюб як процес послідовного проходження етапів, кожен з яких передбачає виконання специфічних завдань. Перехід між стадіями супроводжується нормативними кризами – періодами перебудови ролей, меж та очікувань.

Системний підхід Murray Bowen [116] доповнює цю модель, підкреслюючи, що подружжя функціонує як емоційна система, у якій напруга регулюється через механізми дистанціювання, триангуляції або злиття. У цьому контексті емоційна байдужість може інтерпретуватися як

форма емоційного дистанціювання, спрямована на зниження інтенсивності внутрішньосімейної напруги.

Українська психологічна традиція, зокрема А. Фурман [83], розглядає сімейну кризу як частину ширшої екзистенційної динаміки особистості. Зміна життєвих смислів, трансформація ціннісних орієнтацій і переживання особистісних криз неминуче відображаються на подружній взаємодії.

Емпіричні дослідження John Gottman [138] довели, що руйнівним для шлюбу є не сама наявність конфліктів, а домінування патернів емоційного відчуження, знецінення й ігнорування. Найбільш показовим предиктором розлучення дослідник вважає contempt (зневагу) – стан, що передує повному емоційному відстороненню.

Емоційна байдужість часто формується як наслідок хронічного невирішеного конфлікту. Якщо відкриті суперечності не знаходять конструктивного вирішення, подружжя поступово переходить до стратегії афективного мінімалізму – зниження інтенсивності взаємодії з метою збереження психічної рівноваги. З позицій емоційно-фокусованої терапії Sue Johnson [224], така дистанція є захисною реакцією на незадоволену потребу в емоційній безпеці.

Український дослідники Н. Максимова [46], М. Корольчук [36] підкреслює, що співзалежні або дисфункційні моделі взаємодії можуть призводити до емоційного виснаження, після якого партнери переходять у стан психологічної «економії почуттів». Байдужість у цьому випадку виступає не причиною, а наслідком тривалого напруження.

Таким чином емоційне виснаження, яке є ядром кризи байдужості, виникає під впливом тривалого психоемоційного перенавантаження, що супроводжується зниженням ефективності взаємодії в сімейній системі. Ознаки такого стану проявляються у формі відчуження, порожнечі, зменшення особистісних ресурсів, розчарування та емоційного притуплення. Іншими словами, партнери перестають приділяти увагу сімейним стосункам

так, як це відбувалося раніше, що неминуче провокує поступове зниження мотивації до вирішення конфліктів і виконання сімейних обов'язків.

Особливу роль у формуванні кризи емоційної байдужості відіграє феномен емоційного вигорання. Згідно з сучасними уявленнями, емоційне вигорання можна розглядати як адаптивний психологічний механізм, що виникає у відповідь на тривалий стрес і часткову чи повну емоційну відстороненість щодо подій або людей [172]. У межах сімейних стосунків такий механізм може проявлятися через зниження емоційної близькості, втрату здатності до емпатії та зменшення взаємної підтримки.

На основі аналізу літературних джерел можна виділити ключові ознаки кризи емоційної байдужості в шлюбних стосунках:

- зростання взаємного роздратування та конфліктності між партнерами;
- відсутність романтичних та інтимних проявів;
- зменшення цікавості один до одного та зниження активності у спільній діяльності;
- пріоритет роботи або зовнішніх справ над часом, проведеним разом;
- втрата спільних інтересів, якщо вони існували раніше;
- збільшення кількості нервових та агресивних спалахів через незначні подразники;
- зменшення турботи, поваги та взаєморозуміння у подружніх стосунках.

Таким чином, кризу емоційної байдужості можна інтерпретувати як комплексне психологічне явище, що об'єднує емоційне виснаження, психосоматичні прояви та зниження якості взаємодії між партнерами. Вона формує критичний період у шлюбно-сімейних стосунках, який потребує своєчасного виявлення, аналізу та стратегій адаптації, що сприятимуть відновленню емоційної близькості та стабільності сімейної системи.

На різних етапах життєвого циклу сім'ї ризик виникнення емоційної байдужості має специфічні передумови. Так, на початкових стадіях криза може бути пов'язана з руйнуванням романтичної ідеалізації. Коли образ партнера перестає відповідати очікуванням, формується когнітивний дисонанс. Якщо він не долається через перегляд уявлень і узгодження ролей, виникає поступове охолодження.

Структурна модель Salvador Minuchin [188] наголошує, що народження дітей змінює конфігурацію сімейних підсистем. Подружня підсистема часто відсувається на другий план, що сприяє зниженню інтимності та емоційної залученості.

Згідно з концепцією психосоціального розвитку Erik Erikson [127], період середньої дорослості пов'язаний із протистоянням генеративності та стагнації. Нереалізованість або втрата життєвих смислів може проєктуватися на подружні стосунки у формі байдужості. В цей період людина часто переживає екзистенційне переосмислення, і якщо подружжя не оновлює спільний смисловий простір, між партнерами формується емоційна дистанція.

Емоційна байдужість не є одномоментним феноменом, вона виникає через сукупність механізмів:

- Афективне згортання – свідоме або несвідоме зниження емоційної експресії.
- Когнітивна раціоналізація – переосмислення близькості як “звички”.
- Зниження емпатійної чутливості.
- Редукція спільного досвіду.

З позицій системної теорії, це спосіб стабілізації системи за умов хронічної напруги. Проте довготривале дистанціювання руйнує фундамент прихильності. Парадоксально, але дослідження Gottman [138] свідчать, що пари, які активно конфліктують, мають більше шансів зберегти шлюб, ніж ті,

хто демонструє емоційне «відключення». Конфлікт передбачає залученість; байдужість – втрату інвестиції у взаємини.

Українські науковці наголошують [44, 60, 72, 81, 85, 87], що приховані конфлікти (латентне невдоволення, відсутність обговорення) є більш деструктивними, ніж відкриті. Вони поступово трансформуються в емоційний вакуум. На відміну від відкритого конфлікту, байдужість маскує деструктивні процеси, що відбуваються у глибині подружньої системи. Проте за умови усвідомлення її природи та активного переосмислення взаємодії вона може стати точкою зростання, що відкриває новий рівень зрілої близькості.

В проблемному полі сімейної психології сучасні дослідники розглядають подружні кризи не лише як індивідуально-психологічний феномен, а передусім як результат порушення системної взаємодії та дисбалансу ціннісно-сміслових орієнтацій партнерів.

У наукових працях [24, 83] шлюбна криза осмислюється в контексті життєвої кризи особистості. Авторка підкреслює, що сімейні труднощі є частиною ширших процесів особистісного розвитку, а криза виступає точкою переосмислення життєвого сценарію. Згідно з цією позицією, закономірність криз у шлюбі зумовлена зміною особистісних смислів і потреб, що не завжди синхронно переживаються обома партнерами. Емоційна байдужість у цьому контексті розглядається як симптом втрати спільного смислового простору.

Таку логіку розвиває В. Москалець [48], акцентуючи увагу на феномені психологічної залежності та співзалежності у сімейній взаємодії. Він доводить, що деструктивні моделі взаємозалежності формують хронічну напругу, яка може трансформуватися або в конфліктну ескалацію, або в емоційне відсторонення. Байдужість у цьому випадку постає як захисна стратегія виходу з виснажливого емоційного поля.

Українські дослідники значну увагу приділяють аналізу механізмів подружнього конфлікту. Зокрема, у роботах А. Кочаряна [27] підкреслюється, що поведінка партнерів у кризових ситуаціях визначається

системою психологічних механізмів – захисних, копінгових і маніпулятивних. Криза, відповідно, є не стільки руйнівною подією, скільки способом реагування системи на конфлікт.

З цієї перспективи емоційна байдужість може бути інтерпретована як специфічний захисний механізм – форма афективного згортання, що зменшує внутрішнє напруження, але водночас знижує якість взаємодії. Такий підхід зближує українську традицію з сучасними інтегративними моделями стресу й адаптації і потребує наукового розгляду.

У вітчизняних дослідженнях також підкреслюється роль узгодженості сімейних цінностей, ролей і очікувань. Порушення балансу між очікуваними й реальними моделями сімейної поведінки розглядається як ключовий фактор кризи. Невідповідність уявлень про розподіл ролей, відповідальність, емоційний обмін поступово призводить до накопичення незадоволеності.

Кризю емоційної байдужості в цьому вимірі можна трактувати як результат тривалого дисбалансу між внеском партнерів у підтримку емоційної атмосфери шлюбу. Вона не є раптовим феноменом, а формується поступово – через редукцію емпатійної взаємодії, зниження позитивного підкріплення та звуження спільного досвіду.

Сучасні дослідження демонструють, що криза не обов'язково є деструктивною. Вона виступає як каталізатор розвитку особистості і всіх значущих взаємин, оскільки стимулює переосмислення стосунків, формує здатність до компромісу, активізує пошук нових моделей взаємодії, зміцнює емоційну близькість у разі конструктивного проходження кризи.

Наведені дані підтверджують, що відмінності між успішними та менш успішними шлюбами проявляються не лише у частоті криз, а й у якості їх подолання. У стабільних парах після кризи підвищується взаємна турбота та готовність до спільної діяльності, тоді як у менш адаптованих парах напруженість може зберігатися значно довше.

Слід зазначити, що сучасна сімейна психологія розглядає кризу не тільки як небажаний стан, а як еволюційний механізм, який дозволяє

подружжю відновити емоційний зв'язок, переоцінити цінності та посилити стабільність відносин у довгостроковій перспективі.

Аналіз праць зарубіжних та українських дослідників дозволяє сформулювати такі ключові позиції в розумінні кризи емоційної байдужості подружжя: криза є закономірним етапом розвитку шлюбних відносин, а не лише наслідком негативних факторів. Генезис кризи емоційної байдужості подружжя пов'язаний із психологічною та емоційною динамікою подружжя, а не виключно з зовнішніми обставинами. Наслідки можуть бути деструктивними або конструктивними, залежно від здатності партнерів адаптуватися та переосмислювати взаємодію. Емоційна байдужість постає маркером ризику: поступова втрата афективної залученості сигналізує про необхідність психологічного втручання та підтримки.

Криза емоційної байдужості є закономірним, хоча й не обов'язковим, етапом розвитку подружньої системи. Вона виникає внаслідок:

- хронічної невирішеної напруги;
- порушення емоційної регуляції;
- трансформації життєвих смислів;
- структурної перебудови сім'ї.

Теоретичний синтез зарубіжних і українських підходів дозволяє визначити ключові умови подолання кризи емоційної байдужості подружжя:

- відновлення емоційного діалогу;
- підвищення рівня рефлексії;
- переузгодження ролей і очікувань;
- формування нового спільного смислового поля;
- підтримка автономії без втрати близькості.

Емоційна близькість не відновлюється автоматично; вона потребує свідомої реконструкції взаємодії.

Криза емоційної байдужості подружжя постає не як ситуативне охолодження почуттів, а як системний деструктивний процес, що відображає порушення емоційного обміну в подружній діаді. Її сутність полягає у

поступовій втраті взаємної емоційної включеності, зниженні емпатійного резонансу та руйнуванні механізмів підтримки, які забезпечують стабільність сімейної системи. Байдушність у цьому контексті виступає не лише наслідком тривалого психоемоційного перенавантаження, а й своєрідною формою психологічного захисту, що активізується у відповідь на хронічний стрес, невирішені конфлікти та дефіцит конструктивної комунікації.

Феномен кризи емоційної байдушності характеризується трьома взаємопов'язаними вимірами:

1. афективним – виснаженням, емоційним притупленням, втратою інтересу до партнера;
2. когнітивним – знеціненням значущості подружніх стосунків, формуванням негативних атрибутів щодо поведінки партнера;
3. поведінковим – дистанціюванням, униканням взаємодії, зменшенням проявів турботи та підтримки.

У сукупності ці прояви створюють замкнений цикл відчуження, що поступово трансформує партнерські стосунки з емоційно насичених у формально-функціональні. Внаслідок цього порушується психологічна безпека сімейного простору, знижується рівень задоволеності шлюбом, зростає ризик психосоматичних реакцій та подальшої дестабілізації сімейної системи.

Обґрунтування необхідності психологічного запобігання та подолання цієї кризи зумовлене тим, що емоційна байдушність має тенденцію до кумулятивного посилення: за відсутності корекційного втручання вона переходить у стійкі моделі взаємного відчуження. Профілактична робота повинна бути спрямована на розвиток емоційної компетентності подружжя, формування навичок конструктивної комунікації, підвищення здатності до рефлексії власних переживань та відновлення емпатійного контакту.

Подолання кризи можливе за умови комплексного психологічного супроводу, який включає:

- діагностику рівня емоційного виснаження та задоволеності шлюбом;

- корекцію неадаптивних когнітивних установок;
- відновлення емоційного діалогу через спеціалізовані психотерапевтичні методики;
- зміцнення ресурсного потенціалу кожного з партнерів.

Таким чином, криза емоційної байдужості подружжя є не лише індикатором глибинних порушень у системі подружньої взаємодії, а й точкою можливого розвитку. За умови своєчасного психологічного втручання вона може трансформуватися у фазу переосмислення стосунків та оновлення емоційної близькості, що сприятиме підвищенню стійкості сімейної системи та її адаптивності до життєвих викликів.

1.3 Діалектика ідентифікації та сепарації у генезі емоційної байдужості подружжя: інтерсуб'єктивний вимір проблеми

Проблема співвідношення ідентифікації та сепарації належить до фундаментальних у психології розвитку особистості, оскільки саме в балансі між цими двома процесами формується здатність до зрілої близькості. У контексті подружніх взаємин ця динаміка набуває особливого значення, адже порушення рівноваги між ототожненням із партнером та збереженням автономії може стати психологічним підґрунтям кризи емоційної байдужості.

Ідентифікація у міжособистісному вимірі передбачає здатність особистості емоційно включатися в переживання іншого, співвідносити власні смисли з досвідом партнера та інтегрувати його значущість у власну систему цінностей. У подружжі вона проявляється через емпатію, співпереживання, прийняття ролі «ми» поряд із збереженням «я».

У процесі становлення особистості ідентифікація виступає механізмом засвоєння моделей взаємодії, формування образу себе через взаємодію з Іншим. Саме через неї розвивається здатність до глибокої емоційної прихильності. Однак надмірна ідентифікація, що межує з розчиненням у партнері, може призвести до втрати особистісних меж, залежності та

накопичення прихованої фрустрації. Таким чином, ідентифікація є необхідною, але не самодостатньою умовою психологічної зрілості у шлюбі.

Сепарація (відчуження у розвитку, а не в деструктивному сенсі) означає процес психологічного відокремлення, формування власної автономії, усвідомлення індивідуальних меж та відповідальності за власні переживання. У контексті зрілої особистості сепарація не є розривом, а виступає механізмом самостійності.

Здатність до сепарації дозволяє партнеру не перекладати відповідальність за власні емоції на іншого; не вимагати тотального емоційного злиття; зберігати самоповагу й індивідуальні інтереси.

Однак порушена сепарація може мати два полярні прояви:

- Незавершена сепарація – страх втрати, надмірна залежність, злиття.
- Псевдосепарація – емоційне дистанціювання як захисний механізм.

Саме другий варіант часто лежить в основі кризи емоційної байдужості.

Криза емоційної байдужості подружжя, на наше переконання, може бути інтерпретована як наслідок порушення оптимального співвідношення ідентифікації та сепарації.

Якщо у взаємодії домінує гіперідентифікація, то після періоду емоційного злиття настає виснаження, оскільки особистість втрачає власні ресурси. У випадку надмірної сепарації формується холодна автономія, яка трансформується у відчуження. У такому випадку емоційна байдужість стає своєрідним психологічним компромісом: вона захищає особистість від повторного болю, конфліктів або розчарування, але водночас руйнує емоційний зв'язок. Таким чином, байдужість – це не відсутність почуттів, а наслідок неврегульованого процесу психологічного дистанціювання.

Зріле подружжя характеризується здатністю поєднувати емоційну близькість (через ідентифікацію) та автономність (через сепарацію). Оптимальна модель передбачає рухливу рівновагу між цими полюсами. Ідентифікація забезпечує теплоту, підтримку та спільність; сепарація –

самодостатність і внутрішню стабільність. Криза емоційної байдужості подружжя є результатом деформації співвідношення ідентифікації та сепарації, при якій автономія набуває форми психологічного відчуження, а близькість втрачає емоційну насиченість. Інакше кажучи, байдужість є показником того, що особистість або не завершила процес сепарації, або використовує її як захисну стратегію проти емоційної вразливості.

Найбільш рельєфно проблема співвідношення ідентифікації та відчуження (сепарації) у процесі становлення особистості постає в межах психоаналітичної традиції – від класичної теорії драйвів З. Фрейда [132, 133] до сучасних концепцій неопсихоаналізу.

У класичному психоаналізі ідентифікація розглядалася як базовий механізм онтогенетичного становлення особистості. З. Фрейд [132] підкреслював, що дитина формує структуру власного «Я» через ідентифікацію з батьком тієї ж статі, інтегруючи у свою психіку амбівалентний комплекс почуттів – любові й ворожості, захоплення й суперництва, ніжності й агресії. Ця амбівалентність свідчить про те, що ідентифікація ніколи не є тотальним злиттям; вона завжди супроводжується тенденцією до відмежування. Уже на ранніх етапах розвитку агресія, суперництво, ревності функціонують як психічні інструменти сепарації – способу вибудовування меж власного «Я».

Отже, психічний розвиток від початку ґрунтується не на одновекторному ототожненні, а на складній діалектиці зближення й дистанціювання. Саме ця діалектика формує здатність особистості одночасно бути включеною у взаємодію та зберігати автономію. У перспективі подружніх стосунків така здатність стає визначальною умовою емоційної близькості без втрати індивідуальності.

У контексті кризи емоційної байдужості особливої ваги набуває питання: що відбувається, коли баланс між ідентифікацією та сепарацією порушується? Якщо ідентифікаційні процеси домінують у формі надмірної злитості, виникає ризик втрати меж і поступового виснаження емоційної

взаємності. Якщо ж переважає сепарація, дистанція між партнерами перетворюється на емоційне відчуження. Байдужість у цьому сенсі може бути інтерпретована як застигла, нефункціональна форма сепарації – така, що втратила творчу регулятивну функцію й перетворилася на механізм емоційної ізоляції.

Подальший розвиток цієї проблематики знаходимо у працях Е. Еріксона [126], який переосмислив фрейдівські стадії розвитку в категоріях психосоціальних завдань. Запроваджене ним поняття Его-ідентичності акцентує увагу не лише на внутрішньопсихічній інтеграції, а й на здатності особистості підтримувати стабільне відчуття цілісності в системі соціальних зв'язків. Ідентичність, у його розумінні, формується через розв'язання напруження між автономією та близькістю, самостійністю та приналежністю.

Саме тут відкривається можливість безпосереднього осмислення феномена емоційної байдужості. Емоційну чутливість можна розглядати як психічний регулятор міри включеності особистості у взаємодію. Вона визначає ступінь проникності меж Его – тобто здатність «Я» вступати в контакт із зовнішнім світом, не руйнуючи власної цілісності. Якщо Его-ідентичність синтезується на межі між внутрішнім і соціальним, то емоційна байдужість постає як порушення цієї межової динаміки.

У подружжі, яке функціонує як система взаємної ідентифікації (через спільні смисли, ролі, історію, тілесно-емоційний досвід), криза байдужості сигналізує про деформацію цієї системи. Его одного або обох партнерів ніби «ущільнюється», знижуючи проникність для емоційного обміну. Байдужість у цьому сенсі локалізується не всередині структури особистості як дефіцит почуттів, а на межі контакту – як гнучке, але тимчасово ригідне утворення, що регулює доступ до емоційного поля іншого.

Таким чином, співвідношення ідентифікації та сепарації виявляється методологічним ключем до розуміння сутності кризи емоційної байдужості. Подружня близькість не є протилежністю автономії; вона є результатом їхнього динамічного балансу. Коли процеси ідентифікації та відчуження

перестають взаємодоповнюватися й переходять у поляризовану форму, виникає емоційна стагнація.

Отже, криза емоційної байдужості може бути інтерпретована як порушення діалектики «бути разом – залишатися собою». Вона відображає не згасання почуттів як таких, а трансформацію меж Его в напрямі надмірної жорсткості або розмитості. Саме тому психологічна допомога подружжю, зокрема, запобігання й подолання кризи емоційної байдужості має бути спрямована не лише на відновлення емоційної експресії, а й на реконструкцію балансу між процесами ідентифікації та сепарації як базових механізмів особистісного й сімейного розвитку.

У межах гуманістичного психоаналізу Еріха Фромма [84] відчуження не є лише соціально-економічним феноменом; воно постає антропологічною загрозою – втратою людиною досвіду автентичного буття. Відчужена особистість більше не переживає себе джерелом активності; її дії стають реактивними, детермінованими страхом, конформізмом або потребою уникнення самотності. У подружжі така внутрішня позиція трансформує інтимний простір у поле функціонування, а не зустрічі.

Якщо любов, за Е. Фроммом [84], є мистецтвом – тобто активною здатністю, що потребує дисципліни, відповідальності та знання Іншого, – то емоційна байдужість означає втрату цієї здатності як екзистенційної компетентності. Байдужість не тотожна відсутності афекту; вона є зниженням інтенціональності щодо Іншого. Партнер перестає сприйматися як жива, унікальна суб'єктивність і редукується до ролі, функції або стабілізуючого елементу життєвої структури.

У цьому контексті особливої ваги набуває ідея Е. Фромма [84] про продуктивну любов як синтез турботи, відповідальності, поваги та знання. Кожен із цих компонентів передбачає збереження меж Я. Неможливо піклуватися, не визнаючи окремішності Іншого; неможливо поважати, якщо Інший сприймається як продовження власних потреб. Отже, любов структурно передбачає динамічну напругу між ідентифікацією (спільністю)

та відокремленістю (самототожністю). Криза емоційної байдужості виникає там, де ця напруга знімається у патологічний спосіб.

Якщо ідентифікація набуває симбіотичного характеру – коли партнер стає єдиним джерелом сенсу або підтвердження власної цінності, – формується загроза розчинення Я. У відповідь психіка ініціює компенсаторне відчуження як спосіб повернення контролю. Проте це відчуження вже не є творчою сепарацією; воно не відкриває простір для нової близькості, а консервує дистанцію.

Якщо ж домінує тенденція до автономізації без включеності, виникає формальна співприсутність без емоційної взаємності. Подружжя зберігає соціальний контракт, але втрачає суб'єктивну взаємодію. Саме тут байдужість стає стабілізованою формою відчуження – своєрідною «психологічною нейтралізацією» інтимного зв'язку.

У фроммівській логіці [84] така байдужість є парадоксально адаптивною: вона дозволяє зберегти відчуття цілісності Я там, де продуктивна любов виявилася неможливою або небезпечною. Проте ціна цієї адаптації – втрата живої взаємності. Особистість ніби «відключає» власну здатність до глибокої залученості, щоб уникнути повторної травматизації чи самозаперечення.

Отже, емоційна байдужість у шлюбі може бути осмислена як:

- інституціоналізоване відчуження в межах інтимної системи;
- компроміс між страхом злиття та страхом самотності;
- захисна стабілізація порушеного балансу між ідентифікацією та сепарацією.

У цьому сенсі вона є не стільки симптомом «охолодження почуттів», скільки індикатором глибинної кризи суб'єктності у взаєминах. Байдужість сигналізує, що партнери втратили здатність бути з Іншим, не втрачаючи себе, – тобто ту форму зрілості, яку Е. Фромм [84] вважав центральною умовою психічного здоров'я. Екзистенційний вимір проблеми полягає в тому, що подружжя стає простором перевірки особистісної зрілості. Чи здатен індивід

любити як активний суб'єкт? Чи може він витримати напругу між близькістю та автономією? Чи готовий він нести відповідальність за живий зв'язок, а не лише за збереження соціальної форми шлюбу?

Таким чином, криза емоційної байдужості в фроммівській перспективі є проявом порушеної діалектики «єдності без поглинання» та «автономії без ізоляції». Вона не зводиться до дефіциту емоцій; вона є результатом втрати продуктивної любові як активної сили особистості.

Відповідно, подолання байдужості не може обмежуватися відновленням інтенсивності переживань або комунікативних технік. Воно передбачає реконструкцію здатності до продуктивної любові – відновлення внутрішньої готовності піклуватися, знати, поважати й відповідати. Лише через повернення до активної суб'єктної позиції можливо відновити баланс між ідентифікацією та відчуженістю та трансформувати байдужість із застиглого захисту у простір нового розвитку подружньої взаємодії.

Евристичний потенціал для осмислення кризи емоційної байдужості подружжя в контексті онтогенезу особистості відкриває індивідуальна психологія А. Адлера [91], у якій особистість постає як соціально спрямована система, що постійно балансує між двома фундаментальними векторами: прагненням до значущості та потребою в належності. Саме в точці їхнього перетину формується психологічна зрілість; у разі ж порушення рівноваги виникають компенсаторні стратегії, однією з яких може бути емоційна байдужість у шлюбі.

Для А. Адлера [91], шлюб – це не лише сфера почуттів, а передусім простір реалізації життєвого стилю особистості. У подружній взаємодії концентруються базові питання самовартості: чи є я значущим для Іншого? чи визнається моя компетентність, мій внесок, моя унікальність? чи можу я залишатися автономним, не втрачаючи приналежності? Саме тут переживання прийняття або знецінення набуває максимальної психологічної ваги.

У цій перспективі емоційна байдужість не є первинним дефіцитом почуттів. Вона є функціональною відповіддю на порушення відчуття особистої значущості. Коли партнер систематично не отримує емоційного відгуку, не відчуває підтримки чи визнання, активізується базове адлерівське переживання неповноцінності. Почуття «мене не бачать», «мене не чують», «я не важливий» підриває основу самоповаги.

За таких умов емоційна відкритість стає ризикованою. Вона більше не обіцяє взаємності, а лише підсилює загрозу повторного знецінення. Психіка шукає компенсацію – і знаходить її у зниженні емоційної інвестиції. Байдужість постає як спосіб зменшити залежність від оцінки партнера, згорнути очікування та відмовитися від «емоційної конкуренції» за визнання.

Таким чином, у структурі подружніх стосунків байдужість виконує захисну функцію: вона зберігає мінімальний рівень самоповаги, зменшуючи чутливість до болісних сигналів відторгнення. Це своєрідний психологічний буфер, що дозволяє залишатися в системі шлюбу, не ризикуючи остаточною втратою Я.

Однак тут виникає ключовий конфлікт, центральний для адлерівської концепції: розрив між прагненням до значущості та потребою належати. Особистість опиняється перед внутрішнім вибором – або зберігати приналежність до сімейної системи ціною редукції емоційної участі, або ризикувати повторним переживанням приниження. Байдужість стає компромісним рішенням: формальна приналежність зберігається, але соціальний інтерес у межах конкретних стосунків звужується.

А. Адлер [91], наголошував, що зріла особистість характеризується розвиненим *Gemeinschaftsgefühl* – соціальним інтересом, здатністю співпрацювати й визнавати Іншого як рівного партнера. Емоційна байдужість сигналізує не про загальну асоціальність, а про втрату віри у взаємність саме в цій діаді. Соціальний інтерес не зникає повністю, але перестає реалізовуватися в інтимному просторі.

З цієї точки зору криза емоційної байдужості є кризою кооперації. Подружжя перестає сприймати себе як команду, що вирішує спільні життєві задачі. Замість співпраці формується паралельне існування. Емоційна дистанція стабілізує внутрішню рівновагу, проте блокує розвиток життєвого стилю в напрямі більшої взаємності та зрілості.

Адлерівська перспектива дозволяє також побачити нестійкість байдужості як стратегії. Вона або закріплюється як стиль уникання близькості – формуючи хронічну дистанцію, – або стає точкою перегляду власних цілей: чи готовий я відновити соціальний інтерес, ризикнути відкритістю заради реальної співпраці?

Отже, емоційну байдужість у шлюбі можна інтерпретувати як адаптивно-компенсаторний механізм, що виникає внаслідок порушення балансу між переживанням власної значущості та потребою в соціальній приналежності. Вона захищає Я від подальшого знецінення, але водночас фіксує кризу соціального інтересу в інтимних стосунках. У цьому сенсі подолання байдужості не зводиться до «пожвавлення почуттів». Воно передбачає реконструкцію досвіду значущості у взаємодії – відновлення кооперативної моделі стосунків, у якій автономія не суперечить приналежності. Саме така інтеграція становить ядро психологічної зрілості в адлерівському розумінні та відкриває можливість трансформації кризи в ресурс розвитку подружньої системи.

Доцільність аналізу емоційної байдужості у шлюбі крізь призму теорії індивідуації К. Г. Юнга [90], зумовлена тим, що подружні стосунки є одним із найбільш інтенсивних просторів зустрічі свідомого й несвідомого. У юнгіанській парадигмі індивідуація постає як центральний процес психічного розвитку, спрямований на розширення свідомості, інтеграцію змістів особистого та колективного несвідомого і поступове формування цілісної Самості (Selbst).

Індивідуація не означає ізоляції чи емоційної автономізації у сенсі відсторонення від світу. Навпаки, вона передбачає диференціацію Я, яка

робить можливими зрілі, нефузійні стосунки – такі, що ґрунтуються не на злитті, а на усвідомленому визнанні Іншого як окремої суб'єктивності. Саме в цьому контексті емоційна байдужість у шлюбі може бути осмислена не лише як симптом деструкції, а як кризовий або пороговий феномен у процесі розвитку свідомості.

Шлюб у юнгіанській оптиці є простором архетипових проєкцій. На початкових етапах взаємин партнер часто виступає носієм аніми або анімуса – екраном для несвідомих образів ідеального Іншого, символом завершеності, спасіння або відновлення втраченої цілості. Емоційна інтенсивність у цій фазі висока, однак, її джерело значною мірою перебуває в несвідомому: закоханість є переживанням, насиченим архетиповими змістами.

Процес індивідуації неминує передбачає поступове зняття цих проєкцій. Партнер перестає бути носієм колективного образу і постає як реальна, обмежена, суперечлива особистість. Цей етап часто супроводжується розчаруванням, зниженням афективної напруги, переживанням «спустошення» стосунків. З юнгіанської перспективи це не деградація любові, а звільнення свідомості від архетипового полону.

У такому переході емоційна байдужість може виступати побічним ефектом зростання свідомості. Особистість більше не зливається з інфантильними сценаріями залежності, перестає жити в режимі архетипової екзальтації та починає усвідомлювати власні внутрішні конфлікти. Байдужість у цьому сенсі є знаком дистанціювання від несвідомої ілюзії. Проте вона зберігає потенційну амбівалентність: або стає проміжною фазою на шляху до зрілішої близькості, або фіксується як ригідна форма емоційної ізоляції.

Важливим аспектом є активація Тіні. Юнг наголошував, що кожен крок до більшої свідомості супроводжується зустріччю з витісненими змістами. У контексті подружжя це можуть бути прихована агресія, ревності, страх поглинання, несвідомі амбіції чи почуття провини. Якщо ці аспекти не

інтегруються, емоційна байдужість стає захисним екраном, що маскує непрожиту Тінь. Вона стабілізує психіку, але блокує подальшу трансформацію.

Окремої уваги заслуговує вплив колективного несвідомого через соціальні сценарії шлюбу. Культурні наративи типу «почуття минають», «так у всіх», «головне – зберегти форму» можуть легітимізувати байдужість і знімати напругу рефлексії. У такому випадку особистість зупиняється на стадії часткової диференціації, не здійснюючи повної інтеграції внутрішніх суперечностей. Байдужість нормалізується, але процес індивідуації залишається незавершеним.

Таким чином, у юнгіанській перспективі емоційна байдужість є пороговим станом. Вона позначає момент вибору: або рухатися далі шляхом інтеграції Тіні та свідомого переосмислення взаємин, або закріпитися у псевдо-автономії, що маскує страх глибокої близькості.

Емоційну байдужість у шлюбі можна інтерпретувати як симптом часткового звільнення від архетипових проєкцій, який супроводжує диференціацію Я. Водночас вона несе ризик перетворення на застиглий захист, якщо не відбувається подальше розширення свідомості та інтеграція витіснених змістів. Отже, у межах теорії індивідуації байдужість є не завершенням любові, а екзистенційним запитанням до зрілості: чи здатна особистість будувати стосунки не на проєкціях і несвідомих очікуваннях, а на свідомому виборі Іншого як Іншого – окремого, реального, неоднозначного. Саме відповідь на це запитання визначає, чи стане криза емоційної байдужості точкою стагнації, чи етапом глибинної трансформації подружньої взаємодії.

З метою поглибленого аналізу діалектики ідентифікації та відокремлення як психологічного підґрунтя формування емоційної байдужості у шлюбі доцільно звернутися до порівняння традиції об'єктних відносин і Я-психології. Саме в межах цих підходів найбільш чітко окреслюється питання про те, якою мірою автономія особистості можлива

без втрати зв'язку з Іншим, і як дефіцит або деформація цього зв'язку трансформується в емоційне відчуження.

У теорії сепарації–індивідуації центральним є процес диференціації Я – становлення відчуття себе як окремої, відмежованої істоти з власним афективним світом, цінностями й цілями. Вона підкреслювала, що прагнення до окреслення психологічних меж не обмежується раннім дитинством, а супроводжує людину протягом усього життєвого циклу. Рух до автономії завжди містить імпульс дистанціювання – потребу встановити межу між «Я» та «не-Я».

У контексті подружніх стосунків ця логіка дозволяє побачити, що емоційна дистанція не завжди є ознакою деградації зв'язку. Вона може бути проявом активізації процесу повторної індивідуації – спробою відновити межі там, де відбулося надмірне злиття або розчинення у ролях. Однак якщо дистанціювання не супроводжується новою інтеграцією, воно набуває застиглого характеру і перетворюється на емоційну байдужість.

З цієї позиції емоційна байдужість у шлюбі може інтерпретуватися як наслідок дефіциту або нестабільності Я-об'єктних переживань. Коли партнер перестає бути джерелом емпатійного віддзеркалення, підтримки або ідеалізуючої функції, структура Самості втрачає необхідну опору. У відповідь психіка може згорнути емоційну інвестицію як захисний крок, що мінімізує ризик фрагментації. Байдужість у цьому випадку є не стільки прагненням автономії, скільки реакцією на втрату підтримуючого інтерсуб'єктивного середовища.

Спроба синтезу цих двох підходів дозволяє глибше осмислити природу емоційної байдужості. Диференціація Я та потреба в Я-об'єктних зв'язках не є взаємовиключними процесами. Навпаки, зріла автономія можлива лише за наявності стабільних підтримуючих відносин. Розвиток переривається тоді, коли або дистанція стає тотальною, або зв'язок – надмірно симбіотичним. Таким чином, психологічна дистанція має подвійну природу: вона одночасно відмежовує й поєднує. У шлюбі вона функціонує як регулятор інтимності.

Коли баланс порушується, дистанція перестає бути гнучкою й перетворюється на ригідний бар'єр – форму емоційного відчуження.

У цьому контексті постає концепт психологічного простору особистості. Його формування розпочинається у процесі первинної сепарації – відокремлення від фізичного й соціального середовища, зокрема від батьківської фігури, – але продовжується у всіх значущих взаєминах. Психологічний простір є тим внутрішнім контуром, який дозволяє людині вступати у контакт зі світом, не втрачаючи власної цілісності.

Криза емоційної байдужості у шлюбі може бути осмислена як деформація цього простору. Або його межі стають надто проникними, що веде до втрати Я і подальшого захисного «закриття», або надто жорсткими, блокуючи емоційний обмін. В обох випадках порушується діалектика ідентифікації та відокремлення – та фундаментальна напруга, з якої народжується особистість.

Отже, емоційна байдужість постає не ізольованим симптомом, а результатом порушення інтерсуб'єктивного контексту, в якому відбувається розвиток Самості. Вона виявляє кризу психологічного простору – втрату здатності підтримувати оптимальну дистанцію, що одночасно зберігає автономію і забезпечує живий зв'язок. Саме відновлення цієї динамічної рівноваги становить ключ до подолання байдужості як форми застиглого відчуження у подружній системі.

Таким чином, криза емоційної байдужості подружжя з позицій глибинних психологічних теорій визначається не лише ситуативним наслідком міжособистісних конфліктів чи виснаження взаємодії, а глибинно детермінованим онтогенетичним феноменом, коріння якого сягає ранніх механізмів формування самості – передусім ідентифікації та сепарації.

У процесі онтогенезу ідентифікація забезпечує внутрішнє засвоєння образу значущого Іншого як джерела підтримки, емоційної валідизації та регуляції афекту. Сепарація, у свою чергу, формує автономність, психологічні межі та здатність витримувати дистанцію без втрати

внутрішньої пов'язаності. Гармонійне поєднання цих механізмів створює зрілу модель близькості: особистість здатна бути у відносинах, не розчиняючись у них і не ізолюючись від них.

Якщо ж у ранньому досвіді ідентифікація набуває симбіотичного або дефіцитарного характеру, а сепарація супроводжується тривогою втрати чи емоційною депривацією, формується вразлива структура самості. У дорослому подружньому житті це проявляється як:

- уникання глибокої емоційної залученості з метою самозахисту;
- ригідна автономізація або, навпаки, латентна залежність, що маскується відстороненням;
- зниження емпатійного резонансу через несформованість стабільного внутрішнього образу підтримуючого Іншого.

Таким чином, емоційна байдужість у подружжі постає як вторинний феномен – наслідок онтогенетично закладеної дисгармонії між потребою у близькості та страхом втрати автономії. Вона відображає не відсутність власне почуттів, а захисне згортання афективної взаємодії в умовах внутрішньої нестійкості психологічних меж.

Отже, детермінація кризи емоційної байдужості онтогенезом особистості полягає в тому, що якість ранніх процесів ідентифікації та сепарації визначає характер подружньої інтерсуб'єктивності: здатність інтегрувати автономію і причетність, витримувати психологічну дистанцію без втрати емоційної пов'язаності та підтримувати динамічну рівновагу між «Я» і «Ми». Саме порушення цієї рівноваги стає структурною передумовою розвитку емоційної байдужості як форми дезінтеграції подружньої системи.

1.4 Імплікація захисної природи емоційної байдужості для запобігання та подолання кризи

Методологічно обґрунтовану основу для системної роботи з емоційної байдужості створює розгляд як механізму психічного захисту стану

емоційної байдужості партнерів. Емоційна байдужість у шлюбних стосунках часто інтерпретується як ознака деградації близькості або міжособистісного конфлікту. Водночас з позицій сучасної психології та глибинних психоаналітично орієнтованих підходів її доцільно розглядати як психічний захисний механізм, спрямований на збереження внутрішньої цілісності особистості в умовах хронічного емоційного напруження.

У класичному психоаналізі (З. Фройд, А. Фройд) [132,133] емоційна відстороненість співвідноситься з механізмами ізоляції афекту, витіснення та раціоналізації, які дозволяють суб'єкту знизити інтенсивність болісних переживань, не усуваючи саму психотравмуючу ситуацію. У шлюбі, де взаємодія є тривалою та емоційно насиченою, систематичні конфлікти, фрустрація потреб у визнанні, підтримці чи безпеці створюють умови для формування захисної емоційної «анестезії».

З позицій теорії прив'язаності [73,81] емоційна байдужість може виступати проявом унікаючого типу прив'язаності, який актуалізується у відповідь на досвід повторюваного емоційного відчуження або непередбачуваної реакції партнера. У такому разі психіка обирає стратегію мінімізації емоційної залученості як спосіб зниження ризику повторної травматизації. Байдужість стає формою адаптації, що дозволяє зберегти відчуття контролю та автономії.

У межах когнітивно-поведінкового підходу емоційна дистанція може розглядатися як результат формування дисфункціональних схем («близькість небезпечна», «емоції не приносять підтримки»), які підкріплюються негативним досвідом подружньої взаємодії. У цьому контексті байдужість виконує функцію уникання, зменшуючи інтенсивність негативних емоцій, проте водночас обмежуючи можливість конструктивного емоційного обміну.

З екзистенційно-гуманістичної перспективи К. Роджерса та Р. Мея [184, 204, 205] емоційна байдужість може бути реакцією на втрату автентичності у стосунках, коли партнер змушений постійно пригнічувати власні почуття задля збереження формальної стабільності шлюбу. У такій

ситуації відсторонення виступає своєрідним компромісом між потребою у близькості та страхом емоційного руйнування.

Таким чином, емоційна байдужість шлюбних партнерів не є лише симптомом міжособистісної дисфункції, а часто виступає психологічно доцільним захисним механізмом, що забезпечує тимчасову стабілізацію емоційного стану особистості. Водночас її тривала фіксація може призводити до зниження якості подружньої взаємодії, емоційного вигорання та відчуження, що актуалізує потребу у психологічній рефлексії та професійній допомозі як умові переходу від захисту до усвідомленого відновлення емоційної близькості.

Емоційна байдужість у шлюбі є не відсутністю почуттів як такою, а особливою формою їх психічної організації, що виникає у відповідь на тривалу несумісність між очікуваною та реальною якістю емоційної взаємодії між партнерами. Її сутність полягає не в «охолодженні», а в структурній перебудові емоційного життя особистості, коли переживання перестають бути засобом зв'язку з партнером і трансформуються у внутрішньо замкнений процес самозбереження.

На глибинному рівні емоційна байдужість виконує функцію психічного кордону. Вона формується тоді, коли близькість перестає бути простором безпеки й набуває рис загрози – загрози знеціненню, втраті суб'єктності, хронічному афективному виснаженню. У цьому сенсі байдужість є не дефіцитом емоційності, а її редукцією до мінімально необхідного рівня, що дозволяє особистості зберегти відчуття «Я» у стосунках, які більше не виконують функції емоційного притулку.

З психодинамічної точки зору [173,211, 212] емоційна байдужість постає як вторинний захист, що активується після вичерпання первинних форм емоційної регуляції (відкритого вираження почуттів, протесту, вимоги близькості). Коли повторні спроби бути почутим не призводять до змін, психіка переходить від афективної експансії до афективної консервації.

Байдужість у цьому випадку є «тихим контрактом» із реальністю: почувати менше – означає страждати менше.

В екзистенційному вимірі [130] емоційна байдужість відображає розрив між переживаною самістю та рольовою ідентичністю подружжя. Особистість продовжує функціонувати в межах соціально закріпленої ролі чоловіка або дружини, однак емоційно більше не перебуває в просторі спільного буття. Шлюб зберігається як форма, тоді як емоційний зміст відступає у внутрішній світ суб'єкта. Таким чином, байдужість стає способом «залишатися, не перебуваючи».

З позицій системної сімейної психології [41, 64, 66, 69, 72, 81] емоційна байдужість може розглядатися як стабілізатор дисфункційної рівноваги подружньої системи. Вона знижує інтенсивність конфліктів, запобігає відкритій ескалації напруги та дозволяє системі зберігати функціональну сталість ціною втрати емоційної живості. У цьому сенсі байдужість – це не руйнування системи, а її адаптивна, хоча й дорогоцінна за психологічною ціною, форма саморегуляції.

У феноменологічному вимірі емоційна байдужість переживається не як порожнеча, а як емоційна тиша, в якій відсутні як біль, так і радість. Ця тиша часто сприймається суб'єктом як полегшення після тривалого емоційного перевантаження. Водночас саме вона сигналізує про втрату резонансу з Іншим, коли партнер перестає бути значущим афективним об'єктом, а перетворюється на нейтральний елемент життєвого простору.

Отже, сутність емоційної байдужості у шлюбі полягає в її амбівалентній природі: вона одночасно є формою психологічного виживання і індикатором глибокої кризи близькості. Вона захищає особистість від подальшої травматизації, але водночас фіксує стосунки у стані емоційного застою. Усвідомлення цієї подвійності відкриває можливість переходу від несвідомого захисту до рефлексивного вибору – або відновлення емоційного контакту, або завершення стосунків як акту збереження цілісності особистості.

У різних наукових традиціях, попри методологічні розбіжності, простежується спільна базова ідея: психологічні захисні механізми виконують функцію регуляції доступу психотравмуючої інформації до свідомості, обмежуючи або трансформуючи її суб'єктивне переживання. У цьому сенсі захист постає не як ізольований феномен, а як структурний елемент психічної саморегуляції.

У межах цієї логіки А. Кочарян [27] виділяє так звані протективні захисні механізми, сутність яких полягає у первинному блокуванні загрозової інформації ще до її повноцінного психічного опрацювання. За такого типу захисту інформація фактично не інтегрується у внутрішній досвід, а тривога, пов'язана з нею, заперечується або елімінується. Протективні механізми функціонують як психологічний бар'єр, що забезпечує негайну стабілізацію, але водночас обмежує усвідомлення внутрішніх конфліктів.

Більш складний рівень психічної регуляції репрезентують дефензивні механізми, які передбачають прийняття інформації до психічної системи, але з подальшим її «знешкодженням» шляхом когнітивної або емоційної трансформації. Захисна реінтерпретація дозволяє знизити афективну напругу, не вдаючись до повного витіснення змісту, що робить цей тип захисту більш гнучким і потенційно адаптивним.

Хоча дихотомічна класифікація захисних механізмів неодноразово піддавалася критиці за спрощеність, її доцільно розглядати не як жорсткий поділ, а як метатеоретичну модель, що окреслює два полюси континууму захисних процесів. У межах цього континууму протективні механізми можуть реалізовуватися у формах витіснення, регресії, заперечення, реактивних утворень, тоді як дефензивні – у формах раціоналізації, інтелектуалізації, ізоляції афекту тощо. Таким чином, ідеться не про взаємовиключні категорії, а про різні способи переробки внутрішньої загрози.

Феномен психологічного захисту отримав концептуалізацію в різних теоретичних традиціях: психоаналітичній, біхевіористичній, когнітивній, диспозиційній, а також у низці еклектичних підходів. Це свідчить про його міждисциплінарний характер і методологічну складність. Водночас найбільш дискусійним залишається питання патогенності чи саногенності захисних механізмів.

У психоаналітичних роботах З. Фрейда [132,133] простежується еволюція поглядів на цю проблему. Витіснення описується як патогенний механізм, пов'язаний із формуванням невротичної симптоматики. Проте у подальшій роботі «Витіснення» Фрейд уточнює свою позицію, підкреслюючи, що сам по собі процес витіснення не є автоматично патологічним. Водночас він наголошує на енергетичній «ціні» захисту: будь-яке витіснення потребує постійних витрат психічної енергії, що потенційно може призводити до дезадаптації.

Отже, сучасний стан наукової дискусії дозволяє розглядати психологічні захисні механізми не у термінах жорсткої альтернативи «патологія – норма», а як континуум функціональних стратегій психічної саморегуляції, патогенність або саногенність яких визначається їх ригідністю, усвідомленістю, контекстом застосування та здатністю суб'єкта до подальшої інтеграції досвіду.

Криза емоційної байдужості у шлюбі може бути концептуалізована не лише як результат міжособистісного виснаження чи зниження афективної залученості, а як стійка конфігурація захисних процесів, що формується на рівні подружньої системи. У цьому контексті психологічні захисні механізми перестають бути суто інтраіндивідуальними феноменами і набувають інтерсуб'єктивного та системного виміру.

На початкових етапах подружнього напруження активуються переважно протективні захисні механізми, спрямовані на блокування болісної інформації про емоційну дистанцію, фрустрацію потреб у близькості або незадоволені очікування. Заперечення труднощів, емоційне оніміння,

редукція чутливості до афекту партнера виконують функцію тимчасової стабілізації системи. Проте саме ці механізми створюють передумови для поступового виключення емоційного досвіду зі свідомої взаємодії, що феноменологічно переживається як «байдужість».

У міру хроніфікації напруження відбувається зсув до дефензивних механізмів, які дозволяють подружжю приймати факт емоційної віддаленості, але у «знешкодженій» формі. Раціоналізація («у зрілих стосунках почуття не мають бути інтенсивними»), інтелектуалізація («це закономірна стадія сімейного циклу»), ізоляція афекту («ми нормально спілкуємося, просто без емоцій») забезпечують когнітивну узгодженість досвіду, водночас блокуючи автентичний контакт. Таким чином, емоційна байдужість стає не дефіцитом почуттів, а результатом їх системної нейтралізації.

З позиції системного підходу подружжя можна розглядати як саморегульовану систему, в якій захисні механізми виконують функцію підтримання гомеостазу. Байдужість у цьому сенсі постає як вторинний симптом, що стабілізує систему за умов неможливості прямого опрацювання конфлікту близькості–відокремлення. Кожен із партнерів може бути «носієм» окремих захисних стратегій, однак у взаємодії вони утворюють спільний захисний патерн, що підтримує емоційну дистанцію.

З психодинамічної перспективи емоційна байдужість може бути інтерпретована як наслідок хронічного витіснення афектів – гніву, образи, страху втрати, сорому за власні потреби. На відміну від гострої конфліктності, байдужість є більш «економним» захистом, оскільки зменшує інтенсивність афективних витрат. Проте така економія супроводжується зниженням життєвості подружньої системи, що корелює з фройдівською ідеєю енергетичної вартості захисту.

У цьому контексті дискусія щодо патогенності або саногенності захисних механізмів набуває особливої значущості. На ранніх етапах кризи емоційна відстороненість може виконувати адаптивну функцію, захищаючи

партнерів від деструктивної ескалації конфліктів. Проте за умови ригідності та тривалої фіксації захисти втрачають свою саногенну роль і трансформуються у фактори хронічної дезадаптації, що проявляється у відчутті порожнечі, екзистенційної самотності та втрати сенсу спільності.

З гештальт-перспективи криза емоційної байдужості відображає порушення циклу контакту: усвідомлення потреби у близькості не переходить у мобілізацію енергії та дію, а контакт зупиняється на стадії дефлексії або ізоляції. Захисні механізми тут виступають як способи уникнення зустрічі з фрустрацією, але водночас блокують можливість нового гештальту подружньої взаємодії.

Отже, емоційна байдужість у шлюбі може бути осмислена як результат взаємодії протективних і дефензивних захисних механізмів, що функціонують на індивідуальному та системному рівнях. Вона не є ані простим браком почуттів, ані виключно патологічним явищем, а постає як складний адаптаційно-захисний феномен, який водночас сигналізує про межі адаптації подружньої системи і необхідність її трансформації.

Розглядаючи співвідношення психологічних захисних механізмів і механізмів подолання у контексті подружньої кризи емоційної байдужості, доцільно виходити з того, що обидва класи процесів виконують регулятивну функцію, однак реалізують її на різних рівнях психічної та міжособистісної організації.

Ідея принципової відмінності між захистами і подоланням як різними формами емоційного самоконтролю вже міститься у працях З. Фрейда [133]. Він розрізняв боротьбу з внутрішньою загрозою та з зовнішньою реальністю, підкреслюючи, що механізми захисту переважно спрямовані на внутрішні конфлікти, тоді як ефективна взаємодія з зовнішньою загрозою передбачає опору на реалістичні принципи. Фрейд [134] вважав, що захисні механізми можуть бути впорядковані у пари, де кожному внутрішньо спрямованому захисту відповідає зовнішньо орієнтований спосіб регуляції.

Ця ідея була концептуально розвинена N. Naan [142], яка описала десять загальних его-механізмів, кожен з яких може функціонувати у двох модусах: захисному (інтрапсихічному) та подолальному (екстрапсихічному). Так, інтелектуалізації як захисному процесу протиставляється прийняття об'єктивної установки щодо труднощів; раціоналізації – логічний аналіз ситуації та власної поведінки. У контексті подружньої кризи це означає, що одні й ті самі феноменологічні техніки (наприклад, стриманість, аналіз, дистанціювання) можуть або підтримувати емоційну байдужість як захист, або, навпаки, слугувати інструментом усвідомленого подолання кризи.

Таким чином, постає принципово важливий висновок: на рівні зовнішньої поведінки та навіть суб'єктивного переживання техніки емоційного самоконтролю можуть бути ідентичними, проте належати до різних регулятивних механізмів. Саме тому кваліфікація конкретної стратегії як захисної або подолальної є методологічно складною, особливо з огляду на те, що обидві групи процесів спрямовані на зниження емоційної напруги.

Емпіричні дослідження традиційно описують захисні механізми як такі, що характеризуються ілюзорністю, пасивністю та спотворенням реальності. M. Kofta [162, 163] виділяє низку диференційно-діагностичних критеріїв захисних процесів: ригідність, ситуаційну неадекватність, підпорядкованість гедоністичному принципу задоволення, когнітивну «близорукість», тенденцію до деформації реальності. Подібні характеристики наводить і N. Sjoback [213], наголошуючи на генералізованості, ригідності, несвідомості та потенційній патогенності захисних механізмів.

Водночас подальший аналіз літератури свідчить, що жодна з перелічених ознак – ані окремо, ані в сукупності – не може розглядатися як абсолютний критерій психологічного захисту. Низка авторів переконливо доводить, що захисні механізми можуть бути як несвідомими, так і усвідомленими, як автоматичними, так і вольовими, як ригідними, так і ситуативно гнучкими. У подружній кризі емоційної байдужості це означає, що навіть усвідомлено обрана емоційна дистанція може виконувати функцію

захисту, якщо вона спрямована не на вирішення проблеми, а на уникнення афективної залученості.

Отже, емоційна байдужість у шлюбі постає як зона перетину захисних і подолальних механізмів, де вирішальною є не форма поведінки, а її функція у структурі подружньої саморегуляції: збереження статус-кво через уникнення або трансформація стосунків через усвідомлену роботу з напругою.

А. Кочарян [27] звертає увагу на принципову теоретичну прогалину: у сучасній психології відсутня універсальна система механізмів, яка б у достатньо повному обсязі пояснювала поведінку людини в умовах кризових ситуацій. Водночас автор підкреслює, що саме система психологічних захисних механізмів дозволяє найбільш адекватно описати поведінку суб'єкта в кризі, оскільки вона забезпечує цілісне бачення внутрішньої організації переживання.

На відміну від фрагментарних описів окремих реакцій, системний підхід до механізмів захисту дає змогу реконструювати інтегральну структуру кризового реагування, у межах якої кожен механізм включає афективний, когнітивний і конативний компоненти. Таким чином, захисні процеси охоплюють не лише емоційний досвід людини, а й спосіб осмислення ситуації та характер поведінкових відповідей. У контексті подружньої кризи це означає, що емоційна байдужість, конфліктність або дистанціювання не є ізольованими симптомами, а виступають частинами єдиної регулятивної конфігурації.

Разом із тим, аналіз подружньої кризи потребує розширення рамок виключно захисного підходу. Для адекватного розуміння переживання кризи в подружніх стосунках доцільно враховувати взаємодію механізмів захисту, механізмів подолання та механізмів маніпуляції. Таке поєднання дозволяє описати не лише внутрішню динаміку переживання, а й міжособистісні стратегії впливу, що виникають у процесі подружньої взаємодії в умовах напруження.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчує багатоманітність підходів до проблеми подружньої кризи і дає змогу виокремити її ключові параметри. До них належать рівень конфліктності між партнерами, ступінь узгодженості цінностей та установок, характер розподілу сімейних ролей, суб'єктивна задоволеність сімейним життям, а також оцінка стабільності й перспективності шлюбу. Саме ці параметри задають контекст, у межах якого активуються ті чи інші регулятивні механізми.

Емпіричні дані свідчать, що порушення сімейної взаємодії в молодих подружніх парах можуть бути зумовлені як психологічною несумісністю партнерів або неадекватністю шлюбного вибору, так і нездатністю подружжя ефективно долати психоемоційне напруження, пов'язане з входженням у кризовий період спільного життя. У таких умовах саме ригідні або неусвідомлені форми захисту часто заміщують конструктивні способи подолання труднощів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що захисні, подолальні та маніпулятивні механізми є різними формами реагування особистості на конфліктну ситуацію в сім'ї та слугують засобами оволодіння кризовою реальністю. Саме ця ідея була покладена А. Кочаряном в основу діагностичного підходу до аналізу подружніх відносин і реалізована у тесті «Реакції подружжя на конфлікт», який дозволяє реконструювати типові патерни кризового реагування партнерів.

Підсумовуючи, шлюбно-сімейні відносини доцільно розглядати як динамічний процес формування стійких, відносно інваріантних способів реагування на конфліктні ситуації, що виникають у різних сферах сімейного життя. Кризові події неминуче супроводжуються зростанням психоемоційного напруження, впоратися з яким особистість намагається за допомогою системи психологічних захистів. Саме характер і гнучкість цих механізмів значною мірою визначають, чи призведе подружня криза до дезінтеграції стосунків, чи стане точкою їх якісної трансформації.

Поряд з індивідуальними психологічними захисними механізмами, що функціонують на рівні окремої особистості, у сучасній психології дедалі чіткіше окреслюється феномен сімейних захисних механізмів – колективних способів регуляції напруження, які формуються у межах подружньо-сімейної системи. Ці механізми не зводяться до суми індивідуальних захистів її членів, а мають надіндивідуальний, системний характер, спрямований на збереження відносної рівноваги сім'ї як цілості.

На думку М. Rogiewicz [206], порушення сімейної взаємодії може регулюватися трьома принципово різними механізмами. Першим є асиміляція, що передбачає зміну поведінки сім'ї як цілого відповідно до соціально прийнятих норм і очікувань. Другим – адаптація, яка полягає у внутрішній перебудові сімейної системи: трансформації структури, позицій, ролей та характеру взаємин між її членами. Обидва ці механізми мають виразно адаптивний характер, оскільки сприяють розвитку та гнучкості системи. Третім механізмом є захист, який, на відміну від попередніх, виступає дезадаптивною формою регуляції, оскільки спрямований не на вирішення протиріч, а на їх маскування або нейтралізацію.

Сімейні захисні механізми часто стають ключовим чинником виникнення та підтримки невротичних форм поведінки. У цьому випадку стабільність сім'ї трансформується у ригідність, а згуртованість – у патологічну взаємозалежність, що позбавляє її членів психологічної свободи. Такі захисти не усувають базового внутрішньосімейного конфлікту, а лише знижують його актуальну емоційну напругу, відтермінуючи, але не вирішуючи кризу.

А. А. Messer (у викладі С. R. Krupp) [168] пропонує розгорнутий перелік сімейних захисних механізмів, що відображають типові сценарії дезадаптивної стабілізації подружньо-сімейної системи.

Одним із найпоширеніших є механізм «цапа-відбувайла», який виникає у сім'ях, де напруження між подружжям не може бути відкрито усвідомлене чи вербалізоване через загрозу для одного або обох партнерів. Дитина у

таких умовах стає «ідеальним» носієм симптомів, оскільки перебуває у залежному становищі та має обмежені ресурси психологічного захисту. Неусвідомлено батьки провокують у неї неадекватну поведінку, що дозволяє сім'ї локалізувати конфлікт і зняти з подружжя відповідальність за кризу. Вибір дитини для цієї ролі зазвичай має глибинну символічну детермінацію: це може бути первісток, дитина, народжена у період загострення конфлікту, або та, що асоціативно нагадує значущу фігуру з минулого одного з подружжя.

Іншим поширеним захисним механізмом є формування коаліцій усередині сім'ї, коли один із партнерів або дитина залучається до прихованого союзу проти іншого члена родини. Така коаліція дозволяє тимчасово знизити напруження, але водночас фіксує дисфункціональну структуру взаємин.

Особливе місце посідають емоційні втечі, коли конфлікт вирішується через формування холодної, відстороненої або байдужої установки щодо партнера. Емоційна дистанція в цьому випадку виконує захисну функцію, проте часто стимулює пошук емоційної близькості поза межами сім'ї.

До сімейних захистів належить також залучення сторонньої особи (родича, друга, консультанта) з метою підтримання рівноваги системи. Хоча зовні це може виглядати як ресурс, у дійсності сторонній часто виконує функцію стабілізатора дисфункції, перешкоджаючи прямому подружньому діалогу.

Іншим варіантом є ослаблення емоційних зв'язків у сім'ї, внаслідок чого базові потреби в близькості задовольняються поза сімейною системою. Лише у випадку блокування таких зовнішніх компенсацій подружжя починає усвідомлювати і вербалізувати кризу. Серед більш деструктивних форм захисту виділяється виведення напруги через агресивну поведінку, а також відмова або компроміс, за якого один із подружжя жертвує власними емоційними чи сексуальними потребами заради збереження рівноваги.

Особливу роль відіграє механізм створення сімейних «міфів» – ідеалізованих або спотворених уявлень про сім'ю, що виконують функцію патологічної адаптації та блокують усвідомлення реального стану стосунків.

Ідея патологізуючих ролей у сім'ї має глибоке теоретичне коріння. К. Г. Юнг [90] підкреслював, що міжособистісні ролі, які розігруються у подружжі, можуть мати виражений психотравмуючий ефект. Значний внесок у вивчення таких ролей зробив Н. Е. Richter [203], який показав, що одна й та сама роль може бути травматичною для її носія, але психологічно вигідною для інших членів сім'ї, або навпаки.

Патологізуюча роль, зокрема роль сімейного «цапа-відбувайла», є показовим прикладом того, як індивідуальні порушення детермінуються дисфункцією всієї сімейної системи. Сім'я, що перебуває у стані хронічної фрустрації та конфлікту, потребує «гromовідводу» для розрядки накопичених афектів, і ця функція покладається на одного з її членів.

Отже, шлюбно-сімейні відносини доцільно розглядати не ізольовано, а у ширшому системному контексті – як частину багаторівневої мережі взаємозв'язків, що включає індивідуальну історію кожного партнера, його зв'язки з батьківською сім'єю, соціальне оточення, а також динаміку розвитку подружжя як цілісної системи. Саме в цій багатовимірності розкривається справжній сенс сімейних захисних механізмів – як водночас факторів стабілізації і джерел хронічної дисфункції.

Подружню кризу емоційної байдужості доцільно розглядати не лише як дефіцит почуттів чи зниження інтимності, а як системний продукт дії сімейних захисних механізмів, серед яких ключове місце посідає емоційна втеча. У цьому сенсі байдужість не є «відсутністю емоцій», а радше їх організованим витісненням задля збереження крихкої рівноваги сімейної системи.

На відміну від індивідуальних психологічних захистів, сімейні захисні механізми функціонують на рівні всієї системи і мають надіндивідуальний характер. Вони формуються як відповідь на хронічну напругу, нерозв'язані

подружні конфлікти або загрозу дестабілізації шлюбу. Саме тут емоційна байдужість постає не як випадковий симптом, а як функціонально вигідний стан: вона знижує інтенсивність афекту, блокує відкриту конфронтацію та дозволяє уникнути болісного перегляду відносин.

Згідно з логікою, запропонованою М. Rogiewicz [206], перші два механізми регуляції сімейної взаємодії – асиміляція та адаптація – передбачають розвиток і трансформацію системи. Натомість, захист як третій механізм фіксує систему у стані псевдостабільності. Емоційна байдужість у шлюбі є класичним проявом саме такого дезадаптивного захисту: вона «консервує» проблеми, не дозволяючи їм ані бути усвідомленими, ані вирішеними.

Емоційна втеча – одна з найбільш тонких і соціально прийнятних форм сімейного захисту. На відміну від відкритої агресії чи розриву стосунків, вона маскується під «спокій», «зрілість» або «відсутність претензій». Проте по суті йдеться про відмову від емоційної включеності як способу уникнення болю, сорому, страху втрати або почуття безсилля.

У системному вимірі емоційна втеча виконує кілька функцій:

- знижує рівень тривоги в сім'ї, не усуваючи її джерела;
- перешкоджає ескалації конфлікту, але й блокує можливість близькості;
- підтримує шлюб формально, ціною внутрішнього відчуження партнерів.

Таким чином, емоційна байдужість стає мовчазною угодою між подружжям: «ми не торкаємося болючого, щоб не зруйнувати все». Емоційна втеча рідко існує ізольовано. Вона тісно переплітається з іншими сімейними захисними механізмами: формування коаліцій, виділення «цапа-відбувайла», ослаблення емоційних зв'язків, сімейними міфами.

Ідеї К. Г. Юнга [90] та Н. Е. Richter [203] дозволяють побачити, що емоційна байдужість часто закріплюється через стереотипні подружні ролі, які є психотравматичними, але системно вигідними. Один із партнерів може

виконувати роль «холодного», «раціонального», «емоційно стриманого», тоді як інший – роль «надчутливого» або «незадоволеного». Така поляризація стабілізує систему, але водночас поглиблює кризу близькості. Особливо показовою є ситуація, коли роль емоційно відстороненого партнера не переживається ним як проблема, тоді як для іншого вона стає джерелом хронічної фрустрації. У цьому випадку байдужість набуває характеру прихованого насильства, позбавленого відкритої агресії, але не менш руйнівного для стосунків.

Криза емоційної байдужості у шлюбі є не просто індивідуальним емоційним станом, а результатом дії складної системи захистів, центральним серед яких виступає емоційна втеча. Вона дозволяє сімейній системі зберігати зовнішню стабільність, ціною втрати живого емоційного контакту. Усвідомлення цієї логіки є принципово важливим для запобігання та подолання кризи емоційної байдужості, оскільки знімає моральну оцінку з стану «байдужості» і переводить її в площину системної адаптації, яка потребує не осуду, а глибинної психологічної трансформації.

1.5 Психологічні детермінанти кризи емоційної байдужості шлюбних партнерів

Феномен емоційної байдужості у шлюбі не виникає у вакуумі; він ґрунтується на глибоко укорінених психоемоційних структурах, сформованих у дитинстві та в перших сімейних контекстах. Батьківські сімейні традиції та дитячий досвід партнерів виступають фундаментальними детермінантами способів афективної регуляції, моделей близькості, толерантності до конфлікту та реалізації захисних стратегій у дорослому партнерстві.

Сімейні традиції – це не просто набір звичаїв (спільні вечери, святкування тощо), а передусім динамічна мережа очікувань, правил спілкування, способів вирішення суперечностей та моделей емоційного

обміну, що передається між поколіннями. Ці традиції формують базові «сценарії» міжособистісної взаємодії, які діти несуть у доросле життя.

Наприклад, у сім'ях із культурою емоційного стримування афективний вираз розглядається як небажаний або небезпечний. Діти таких сімей засвоюють модель регуляції афекту через пригнічення, яка пізніше може проявлятися у шлюбі як емоційна «замороженість» або байдужість у відповідь на конфлікти. Натомість у сім'ях, де емоції були відкрито пережиті, але не мали структурованих механізмів вирішення, дорослі можуть повторно переживати афективні вибухи або, навпаки, уникати будь-якої емоційної напруги, що знову веде до «байдужої компенсації».

Теорія прив'язаності J. Bowlby [115] показує, що ранні прив'язаності дитини до основних доглядачів формують моделі самості та Іншого. Ці моделі визначають, чи буде дорослий очікувати від партнера емоційної доступності, чи сприйматиме емоційні сигнали як загрозу. Особи з унікаючим типом прив'язаності, сформованим у дитинстві через емоційне недоступність чи відкидання, схильні до емоційної дистанції в дорослих відносинах. Така дистанція може виглядати як байдужість, оскільки підтримує внутрішню рівновагу за рахунок зниження емоційного ризику.

Особи з амбівалентною прив'язаністю можуть коливатися між надмірною залежністю і «емоційною фіксацією» у пошуках підтвердження власної значущості, що також може структурно призводити до переживання байдужості як захисної позиції.

Ці стратегії не є суто «особистісними», вони інтерактивно активуються у подружньому контексті як результат злиття історично сформованих схем взаємодії з реальними реакціями партнера.

Батьківські стилі розв'язання конфліктів закладають в дитину очікування щодо:

- допустимої інтенсивності афекту;
- допустимих способів вербалізації незадоволеної потреби;
- меж між близькістю та автономією.

Сім'ї з неконструктивними сценаріями конфлікту (ескалація – уникнення – замороження) передають наступному поколінню фон, у якому байдужість може виступати як автоматична стратегія виходу із напруги: вона знижує конфліктність, але блокує справжній контакт.

Сімейні традиції містять не лише цінності й норми, а й латентні правила («не сваритися на виду в дітей», «не говорити про почуття», «не показувати слабкість»). Ці правила функціонують як гештальт-структури, що модулюють увагу й реакції членів системи. У дорослому партнерстві вони можуть автоматично активуватися, сприяючи:

- емоційній втечі від актуального контакту;
- уникненню вираження дискомфорту;
- створенню «монотонних гештальтів байдужості», які важко розірвати.

Емоційні схеми, сформовані у батьківській сім'ї, часто проєктуються на партнера. Наприклад, партнер може «актуалізувати» у іншому стару модель невирішеного конфлікту (наприклад, «ти завжди ігноруєш»), навіть без реального підтвердження. Такі проєкції підтримують позицію емоційної байдужості як негласної стратегії регуляції стресу – оскільки вони створюють внутрішній конфлікт, який важко усвідомити, але легко витіснити через дистанціювання.

З позицій системної теорії L. von Bertalanffy [111], дитячий досвід і сімейні традиції функціонують як стабілізуючі елементи сімейної системи, що формують класифікаційний, регулятивний і сенсотворчий каркас для афективних процесів. У подружньому контексті цей каркас визначає:

- поріг тривоги, що викликає захисну реакцію;
- стилі афективної комунікації;
- стандарти допустимої близькості;
- способи вирішення напруги.

Коли цей каркас не відповідає реальним потребам партнерів, виникає системне напруження, яке може бути зняте лише через дезадаптивні стратегії

(емоційне дистанціювання, байдужість) або через реконфігурацію системи (адаптація, перегляд традицій).

Таким чином, батьківські сімейні традиції і дитячий досвід партнерів є не просто історичними детермінантами реакцій у шлюбі, а структурними компонентами афективної регуляції дорослих стосунків. Вони формують схеми:

- очікувань близькості та автономії;
- способів переживання конфлікту;
- стилів регуляції емоційної напруги.

Коли ці схеми не узгоджуються між партнерами або виявляються неадекватними до поточних вимог стосунків, система реагує через емоційну втечу як захисний механізм, що веде до кризи емоційної байдужості. Ця криза є не індивідуальним «збоєм», а системною реакцією, що вказує на необхідність реконструкції внутрішніх моделей близькості та перегляду сімейних традицій у новому подружньому контексті.

Криза емоційної байдужості у подружніх відносинах не може бути адекватно зрозумілою без урахування глибинного впливу сімейної культури, засвоєної партнерами в батьківських сім'ях. Культура, інтеріоризована в сімейному середовищі, функціонує подібно до «другої шкіри»: вона настільки органічно включена в структуру особистості, що сприймається як природний спосіб буття, а не як набута система норм і правил. Саме тому її вплив на афективні реакції, стиль близькості та поведінкові стратегії в шлюбі є глибоким і, як правило, неусвідомлюваним.

Сімейна культура починає формуватися задовго до появи мовлення й рефлексивного мислення: через тілесно-афективний досвід пренатального періоду, ранні патерни догляду, інтонації голосу, ритми взаємодії, способи заспокоєння та фрустрації. Вона вбирається в досвід дитини як первинна матриця смислів, на основі якої вибудовується подальше сприйняття себе, інших і світу загалом.

Людина ніколи не постає поза сімейною системою: вона виникає в ній, формується через неї і тому схильна оцінювати реальність, міжособистісні відносини та власні можливості крізь призму сімейного досвіду. У цьому сенсі батьківська сім'я стає ключовим джерелом ідентичності, що визначає не лише уявлення про належність, а й нормативні уявлення про «правильне» життя. Повсякденні практики – харчування, святкування, розподіл ролей, ставлення до часу, автономії, влади, відповідальності, духовності – є символічними носіями цієї спадщини й одночасно каналами її міжпоколінної трансляції.

У подружньому житті ця «невидима» культура актуалізується насамперед у кризових ситуаціях, коли звичні способи регуляції напруги виявляються недостатніми. Емоційна байдужість у такому контексті постає не як спонтанна втрата почуттів, а як вторинна адаптаційна стратегія, вкорінена в сімейних традиціях емоційного реагування. Якщо в батьківській сім'ї емоції ігнорувалися, знецінювалися або сприймалися як загроза стабільності, партнер у шлюбі схильний відтворювати цю модель, використовуючи емоційне дистанціювання як засіб самозахисту.

Розвиваючи цю ідею, Н. Пезешкіан [198, 199] у межах позитивної сімейної психотерапії принципово пов'язує сімейну традицію з проблематикою особистості, розглядаючи їх як нерозривні елементи єдиного процесу. Проблеми людини в такому підході не інтерпретуються ізольовано, а осмислюються як вираження напружень між засвоєними сімейними концепціями та актуальними вимогами життєвої ситуації. Центральним поняттям цього підходу стає поняття концепції – особливої когнітивно-емоційної структури, що організовує досвід і спрямовує поведінку.

У психологічному сенсі концепції виконують функцію внутрішніх мап: вони задають схеми інтерпретації стосунків із собою, іншими людьми та соціальним світом. Ці схеми ніколи не є нейтральними – вони забарвлені очікуваннями, емоційними установками та поведінковими тенденціями. Саме через концепції людина або вступає у контакт з довірою та відкритістю, або

ж підходить до іншого з підозрою, критикою чи униканням. Отже, концепції не зводяться до абстрактних переконань: у їх основі лежить єдність пізнавального, емоційного та поведінкового компонентів, що робить їх активними регуляторами життєдіяльності.

Засвоєні в сім'ї концепції поступово перетворюються на внутрішні «правила гри», які діють не лише на рівні індивідуальної свідомості, а й у міжособистісному просторі. У подружніх відносинах вони функціонують як вузлові точки взаєморозуміння або конфлікту, визначаючи межі допустимого, очікуваного та неприйнятного. Хоча теоретично спектр можливих концепцій є надзвичайно широким, практично він обмежений культурно та сімейно детермінованими варіантами, що повторюються в поколіннях.

Відмінною рисою позитивної психотерапії, за Пезешкіаном [198, 199], є диференційований аналіз, який дозволяє перейти від глобальних оцінок особистості до аналізу конкретних актуальних здібностей – відносно стійких характеристик поведінки, що можуть перебувати на різному рівні розвитку. Такий підхід дає змогу розглядати конфлікт не лише як зіткнення особистостей, а як взаємодію певних поведінкових параметрів, які можуть бути як фіксованими, так і потенційно змінюваними. Це принципово знижує фатальність конфліктної ситуації та відкриває простір для терапевтичних змін.

Актуальні здібності відображають ключові виміри характеру, мотивації та міжособистісної взаємодії. Вони формуються на основі базових здібностей до любові й пізнання, але їхній конкретний профіль визначається впливом зовнішніх (культурних, історичних, сімейних) і внутрішніх (біологічних, психофізіологічних) факторів. Нерівномірність розвитку цих здібностей є нормальним явищем: людина може досягати високого рівня в одних сферах і водночас залишатися уразливою в інших. Саме ця асиметрія часто стає джерелом подружніх конфліктів.

Конфлікт виникає тоді, коли очікуваний, нормативно «правильний» образ актуальних здібностей – власних або партнерських – не збігається з їх реальною, «позитивною» формою існування. Постійні або латентні зіткнення в цій площині можуть призводити до хронічної напруги, тривоги, агресії, психосоматичних порушень. У цьому сенсі психологічні розлади та подружні кризи постають як наслідок неусвідомленого конфлікту концепцій, коріння якого сягає сімейної культури та раннього досвіду.

З позицій позитивної сімейної психотерапії Н. Пезешкіана [198], центральну роль у цьому процесі відіграють сімейно зумовлені концепції – когнітивно-емоційні структури, що задають спосіб інтерпретації близькості, конфлікту та відповідальності у відносинах. Саме через концепції партнери «читають» поведінку один одного: те, що для одного є формою емоційної стриманості або самоконтролю, для іншого може переживатися як холодність, відкидання або байдужість.

У кризі емоційної байдужості особливо виразно проявляється розбіжність між концепціями, засвоєними в різних сімейних культурах. Наприклад, концепція «любов = стабільність і обов'язок» може вступати в конфлікт із концепцією «любов = емоційна включеність і відкритість». Зіткнення таких концепцій створює хронічну напругу, яка поступово трансформується в емоційне виснаження. Байдужість у цьому випадку виконує функцію психологічного компромісу, що дозволяє зберегти відносини формально, уникаючи болісного переосмислення їх змісту.

Актуальні здібності, описані Пезешкіаном [198, 199], є тим операційним рівнем, на якому ця криза набуває поведінкової конкретності. Здатність до емоційного контакту, терпіння, довіри, вияву почуттів або прийняття іншого формується під впливом базових здібностей до любові та пізнання, але їх розвиток значною мірою модулюється сімейною культурою. У подружній кризі емоційної байдужості часто спостерігається асиметрія актуальних здібностей: один із партнерів може бути більш розвиненим у сфері відповідальності й контролю, тоді як інший – у сфері емоційної

чутливості. Невідповідність цих профілів, помножена на нормативні очікування («як має бути у нормальній сім'ї»), стає джерелом взаємного розчарування.

Ключовим є те, що байдужість у цьому випадку не є відсутністю емоцій, а радше результатом їх систематичного пригнічення. Вона виникає як відповідь на постійне переживання невідповідності між очікуваним і реальним проявом актуальних здібностей – своїх або партнерських. Замість відкритої конфронтації або усвідомленого перегляду сімейних концепцій система обирає більш «економний» шлях – емоційну втечу, що знижує інтенсивність афекту, але водночас позбавляє відносини живого змісту.

У цьому сенсі криза емоційної байдужості є системним сигналом, який вказує на виснаження адаптаційних ресурсів сімейної культури, успадкованої партнерами. Вона свідчить не стільки про «охолодження почуттів», скільки про конфлікт між засвоєними концепціями близькості та актуальними потребами подружжя на даному етапі розвитку. Терапевтична робота в такій ситуації передбачає не примусове «повернення емоцій», а поступове усвідомлення, диференціацію та трансформацію сімейних концепцій і актуальних здібностей, що підтримують байдужість як захисний механізм.

Таким чином, ідеї Н. Пезешкіана [198, 199] дозволяють розглядати кризу емоційної байдужості у шлюбі як наслідок взаємодії глибинної сімейної культури, інтеріоризованих концепцій та нерівномірно розвинених актуальних здібностей партнерів. Байдужість постає не випадковим симптомом і не індивідуальним дефіцитом, а формою системної адаптації, що сигналізує про потребу переосмислення сімейної спадщини та створення нових, більш життєздатних моделей емоційної близькості.

Таким чином, у дослідженні кризи емоційної байдужості подружжя принципово важливим є врахування батьківських сімейних традицій та індивідуального дитячого досвіду партнерів як онтогенетичного підґрунтя їхньої здатності до емоційної залученості, близькості та регуляції психологічної дистанції.

По-перше, сімейні традиції виконують функцію ранньої нормативно-емоційної матриці, у межах якої формуються моделі вираження почуттів, способи переживання конфлікту, допустимий рівень близькості та автономії. У батьківській родині інтеріоризуються сценарії взаємодії – від відкритої афективної комунікації до емоційної стриманості або хронічної дистанції. Саме ці інтеріоризовані патерни згодом відтворюються у шлюбі як неусвідомлені очікування щодо «нормальності» емоційного контакту. Якщо ж у первинній сім'ї емоційна експресія була обмеженою, знеціненою або небезпечною, у дорослому партнерстві це може трансформуватися в захисне згортання афективної взаємодії.

По-друге, дитячий досвід визначає характер становлення механізмів ідентифікації та сепарації. Надмірна симбіотичність або, навпаки, рання емоційна депривація формують специфічну структуру психологічних меж. У подружжі це може проявлятися або страхом злиття і втратою автономії, або труднощами підтримання стійкої емоційної прив'язаності. В обох випадках емоційна байдужість виступає компенсаторним механізмом – способом зниження внутрішньої тривоги, пов'язаної з близькістю.

По-третє, батьківські традиції задають трансгенераційний рівень регуляції афекту. Наявність або відсутність підтримуючих відносин у дитинстві впливає на формування внутрішніх образів значущого Іншого, які згодом визначають здатність до емпатійного резонансу в шлюбі. Дефіцит досвіду безпечної прив'язаності ускладнює інтеграцію автономії та причетності, що створює структурні передумови для розвитку емоційної дистанції.

З огляду на це, у контексті запобігання та подолання кризи емоційної байдужості врахування дитячого досвіду та сімейних традицій дозволяє:

- виявити глибинні джерела емоційного відсторонення, а не лише його поведінкові прояви;
- диференціювати ситуативну втому від структурно зумовленої афективної деактивації;

- спрямувати психологічну допомогу на реконструкцію інтеріоризованих моделей близькості;
- активізувати ресурси позитивного трансгенераційного досвіду.

Отже, батьківські сімейні традиції та дитячий досвід партнерів є фундаментальними чинниками, що детермінують спосіб організації їхнього психологічного простору у шлюбі. Їх системне врахування забезпечує методологічну повноту дослідження та підвищує ефективність профілактичних і корекційних програм, оскільки дозволяє працювати з онтогенетичними витоками емоційної байдужості як форми порушеної інтеграції близькості та автономії.

1.6 Психодинамічна структура емоційної байдужості партнерів у шлюбі

Емоційна байдужість у шлюбі формується не раптово, а як поетапний процес психологічної адаптації, спрямований на збереження суб'єктної цілісності особистості в умовах хронічної емоційної фрустрації. Здійснений науково-теоретичний аналіз проблеми емоційної байдужості подружжя ґрунтує наше розуміння байдужості як вторинного інтегративного захисного механізму. Його динамічна структура формується на основі інтеграції афективних, когнітивних та поведінкових компонентів.

Вихідним змістом формування подружньої взаємодії, на якій закладається психоемоційна архітектура близькості є *афективні очікування та емоційні інвестиції*. Саме на цьому етапі емоції виконують не лише експресивну, а й смислотворчу функцію, визначаючи значущість партнера, характер взаємних зобов'язань та суб'єктивне переживання безпеки у стосунках.

Афективне очікування можна визначити як психічний стан спрямованої надії, у якому особистість проектує на партнера уявлення про емоційну підтримку, прийняття, співпереживання та стабільність. Воно

формується на перетині індивідуального досвіду прив'язаності, внутрішніх моделей близьких стосунків і культурно закріплених уявлень про шлюб як простір емоційної реалізації. У цьому сенсі афективне очікування є не пасивним сподіванням, а активною внутрішньою установкою, що організовує поведінку та емоційну відкритість партнера.

Згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі [115], прагнення до емоційної близькості є базовою потребою людини, а близькі стосунки виконують функцію емоційного притулку. На етапі афективного очікування партнер сприймається як потенційно надійна фігура прив'язаності, здатна забезпечити регуляцію емоційних станів і зниження внутрішньої тривоги. Саме тому інтенсивність емоцій на цьому етапі є підвищеною: психіка перебуває у режимі відкритості, довіри та готовності до глибокого афективного обміну.

Емоційна інвестиція є логічним продовженням афективного очікування і полягає у вкладенні емоційних ресурсів у стосунки. Вона проявляється через готовність до саморозкриття, співпереживання, емоційної підтримки партнера, а також через надання особистісної значущості спільному майбутньому. У термінах психоаналітичної теорії [132,133], емоційна інвестиція може перекликатися з процесом катексису – спрямуванням психічної енергії на значущий об'єкт. Партнер у шлюбі стає об'єктом стабільної афективної прив'язаності, що підсилює мотивацію до збереження та розвитку взаємин.

Особливістю цього етапу є асиметрія між очікуванням і реальністю, яка на початкових фазах часто не усвідомлюється. Афективне очікування має тенденцію до ідеалізації партнера, що описано в роботах К. Роджерса [205], як природний феномен початкової фази близькості, коли домінує безумовне позитивне ставлення. Така ідеалізація виконує адаптивну функцію: вона знижує міжособистісну тривогу та сприяє формуванню довіри. Водночас вона закладає потенційну вразливість, оскільки реальний емоційний відгук партнера не завжди відповідає очікуваному.

З позицій когнітивної психології етап афективного очікування супроводжується формуванням когнітивно-емоційних схем стосунків, які визначають, як особистість інтерпретує поведінку партнера та власні емоційні реакції. Ці схеми включають уявлення про допустимий рівень близькості, способи отримання підтримки та очікування взаємності. У разі позитивного підкріплення вони зміцнюють емоційний зв'язок; у разі систематичної невідповідності – стають джерелом напруги та фрустрації на наступних етапах.

Важливо підкреслити, що емоційна інвестиція має не лише міжособистісний, а й ідентифікаційний вимір. Вкладаючи емоції у шлюб, особистість частково інтегрує стосунки у власну Я-концепцію. Шлюб починає переживатися як значуща частина ідентичності, а емоційний зв'язок із партнером – як підтвердження власної цінності та життєвої спроможності. Саме тому порушення очікуваної емоційної взаємності на подальших етапах переживається особливо болісно.

З екзистенційної перспективи [130, 184] афективне очікування та емоційна інвестиція відображають прагнення людини до смислового співбуття з Іншим. Шлюб на цьому етапі переживається як можливість подолання екзистенційної ізольованості, створення простору взаємного визнання та емоційної присутності. Відтак емоції стають носіями смислу, а не лише реакціями на поведінку партнера.

Отже, етап афективного очікування та емоційної інвестиції є фундаментальним у процесі формування подружніх стосунків, оскільки саме на ньому задається *структурний рівень емоційної залученості, глибина довіри та готовність до вразливості*. Він виконує подвійну функцію: з одного боку – створює умови для розвитку близькості, з іншого – формує передумови для подальшої фрустрації у разі невідповідності очікувань реальному емоційному досвіду. Таким чином, цей рівень стає не лише початком емоційного зв'язку, а й потенційною точкою його майбутньої трансформації.

Якщо фундаментальні міжособистісні потреби: потреба в емоційній підтримці, близькості, емпатичному відгуку, безпеці, автентичному емоційному контакті, у подружніх стосунках систематично не задовольняються, то вони зазнають фрустрації. У класичній психологічній літературі фрустрація розглядається як реакція на перешкоду, що блокує бажане досягнення й призводить до емоційних переживань: гніву, роздратування, тривоги чи розчарування.

У суспільно-психологічній парадигмі фрустрація – це не просто короткочасна реакція: вона може переходити до стійкого психічного стану, коли переживання невдоволення стають домінантними у структурі емоційної активності особистості. Такий перехід супроводжується порушенням психічної рівноваги й формує стійкий внутрішній конфлікт, який впливає на міжособистісну взаємодію в парі. Фрустраційний досвід накопичується і стає хронічним переживанням, що впливає на глобальну якість взаємин.

Результати сучасних досліджень у сфері романтичних стосунків демонструють, що фрустрація фундаментальних потреб призводить до складних емоційних реакцій у парі. Наприклад, дослідження показали, що фрустрація потреб у контексті конфлікту пов'язана з негативними емоціями як з боку самого індивіда, так і у взаємодії з партнером, що підсилює емоційне навантаження у стосунках.

Хронічна фрустрація формується через повторювані випадки емоційної асиметрії, коли один або обидва партнери переживають невідповідність між очікуванням отримати підтримку (емоційний відгук, увагу) і фактичним партнерським відгуком. Ця асиметрія не є одноразовою: вона ретельно стабілізується у взаємодії парної системи і трансформує короткочасне розчарування в тривалу емоційну напругу. У такій ситуації перші реакції (надія, прохання, відкритий конфлікт) поступово редукуються, оскільки вони не призводять до бажаного результату. Психічна система «вчиться», що емоційне відкриття не підкріплюється адекватним відгуком партнера, що посилює фрустрацію і переводить її у більш стійкий стан.

Дослідження з емоційної регуляції підтверджують, що труднощі у вираженні і прийнятті емоцій пов'язані з вищим рівнем парного «вигорання» та негативних переживань. Неefективні стратегії, такі як пригнічення переживань чи поверхнєве регулювання емоцій, можуть тимчасово зменшити конфлікт, але сприяють *накопиченню фрустраційних переживань*. Це, у свою чергу, веде до стійкої емоційної напруги та зниження здатності партнерів до здорового емоційного обміну.

Хронічна фрустрація виходить за межі ситуативної реакції й починає обертатися на *стійкі очікування невдоволення* – інакше кажучи, особистість очікує, що її емоційні потреби не будуть задоволені, і починає реагувати відповідно. Це веде до внутрішнього конфлікту, де прагнення близькості зіштовхується з досвідом відчуження та відмови. Наслідками хронічної фрустрації для подружніх стосунків найчастіше стає перерозподіл емоційної енергії, формування механізмів захисту, та трансформація міжособистісної динаміки

З часом стійка фрустрація змінює емоційну економію відносин: емоції, які раніше були спрямовані на відкритий емоційний контакт, починають пригнічуватися або регулюватися на більш низькому рівні. Емоційний спектр партнерів звужується, що призводить до зниження афективних переживань у взаємодії. Хронічна фрустрація створює тривалу внутрішню напругу, яка вимагає захисних відповідей від психіки. Захисні механізми, такі як витіснення, ізоляція афекту, раціоналізація, стають способом психологічного виживання в умовах тривалого незадоволення партнерських очікувань. Хронічна фрустрація впливає на міжособистісну динаміку. Емоційна фрустрація виступає міжособистісним стресором, що порушує здатність до емпатії, зменшує афективну чутливість і підсилює емоційну ригідність партнерів. Це, у свою чергу, знижує якість комунікації та здатність спільно вирішувати конфлікти.

Таким чином, етап хронічної емоційної фрустрації є переходом від ситуативного емоційного напруження до стабільного психічного стану, що

суттєво змінює структуру переживань і взаємодій у парі. Саме цей етап є «поворотним пунктом» у структуруванні механізму емоційної байдужості: він знаменує початок трансформації *афективної залученості* у *афективну відчуженість*, яка у подальшому може призвести до стабільної емоційної байдужості. Це не просто реакція на випадкові конфлікти: хронічна фрустрація – це сильний, мультиплановий досвід, який переплітає індивідуальні мотиваційні структури, партнерські очікування та соціально-психологічні механізми взаємодії, і саме вона створює ґрунт для подальшої афективної нейтралізації у шлюбних стосунках.

Стан *захисної емоційної економії* є центральним перехідним моментом у динаміці подружніх стосунків, на якому відбувається якісна перебудова способів емоційного функціонування особистості. На відміну від хронічної емоційної фрустрації, що характеризується надлишком негативних переживань, захисна емоційна економія означає свідоме або напівсвідоме обмеження афективної залученості з метою зниження внутрішніх психічних витрат.

У науковому контексті емоційну економію доцільно розглядати не як відсутність емоцій, а як адаптивний регуляторний режим психіки, у якому переживання підлягають селекції, мінімізації та контролю. Психіка переходить від афективної експансії до афективної стриманості, що дозволяє особистості зберігати функціональність у ситуації тривалої міжособистісної напруги.

Концепт емоційної економії ми розглядаємо формою психічної саморегуляції. Ідея економії психічних ресурсів імпліцитно присутня у класичних психодинамічних теоріях. З. Фройд [133], описуючи принцип задоволення та принцип реальності, вказував на прагнення психіки зменшувати напругу й уникати надмірних витрат психічної енергії. У цьому контексті захисна емоційна економія постає як форма реалізації принципу реальності в умовах, коли афективне реагування більше не призводить до задоволення потреб. На відміну від ситуативних захисних реакцій, емоційна

економія має системний і тривалий характер. Вона не усуває джерело напруги (проблемні стосунки), але змінює спосіб внутрішнього реагування на нього. Таким чином, емоційна економія визначає метастратегію адаптації, що охоплює афективну, когнітивну та поведінкову сфери.

Формування *емоційної економії* стає можливим лише після того, як психіка вичерпує попередні, більш відкриті форми емоційної регуляції. Повторюваний досвід хронічної фрустрації призводить до усвідомлення або інтуїтивного відчуття, що емоційна залученість не лише не винагороджується, а й підсилює біль. У результаті відбувається зсув від стратегії «переживати і домагатися» до стратегії «обмежувати і зберігати».

У термінах теорії стресу та копіngu [169, 170] захисна емоційна економія може бути віднесена до емоційно-орієнтованих копіng-стратегій, спрямованих не на зміну ситуації, а на регуляцію внутрішнього стану. Проте, на відміну від короткочасного копіngu, емоційна економія набуває структурного характеру, трансформуючи стиль емоційного життя особистості. Захисна емоційна економія реалізується через сукупність взаємопов'язаних механізмів, зокрема:

- ізоляцію афекту: емоційно значущі події зберігаються на когнітивному рівні, проте позбавляються афективної насиченості. Людина «розуміє», що відбувається, але більше не «переживає» це повною мірою;
- зниження емоційної амплітуди: спостерігається звуження спектра емоцій – як негативних, так і позитивних. Радість, натхнення, теплі почуття також редукуються, оскільки вони потенційно підвищують вразливість;
- раціоналізація емоційних втрат: особистість формує когнітивні пояснення, що легітимізують емоційне дистанціювання («це не настільки важливо», «усі так живуть», «емоції лише заважають»);
- контроль емоційного вираження: емоції перестають бути спонтанними і підлягають внутрішньому цензуруванню, що знижує ризик афективного перевантаження.

У сукупності ці механізми створюють режим зниженого афективного функціонування, який переживається як відносно стабільний і безпечний. У подружньому контексті захисна емоційна економія виконує кілька ключових функцій:

- *Функція збереження психічної цілісності.* Обмеження емоцій дозволяє уникнути подальшої травматизації у стосунках, які сприймаються як емоційно небезпечні.
- *Функція зниження внутрішнього конфлікту.* Зменшення афективної залученості послаблює напруження між потребою в близькості та досвідом її недосяжності.
- *Функція адаптації до незмінної реальності.* Коли партнерська система не змінюється, змінюється суб'єкт – через внутрішню перебудову емоційного реагування.

Таким чином, емоційна економія є раціональною з точки зору психіки відповіддю на ірраціональність або емоційну глухоту стосунків. Водночас, емоційна економія постає передумовою формування байдужості. Попри свою адаптивність, захисна емоційна економія має довготривалі наслідки. Вона створює умови для деактивації афективної значущості партнера, що поступово трансформує емоційне дистанціювання у стабільну байдужість. Якщо на етапі економії емоції ще присутні, але контрольовані, то на наступному етапі вони втрачають мотиваційну силу.

З позицій системної сімейної психології захисна емоційна економія може розглядатися як латентна форма виходу зі стосунків без їх фактичного припинення. Партнер залишається у шлюбі формально, але емоційно перестає бути центром внутрішнього життя. Захисна емоційна економія є критичною адаптаційною складовою, що забезпечує психологічне виживання особистості в умовах тривалої емоційної фрустрації. Вона не є патологією, а закономірною відповіддю психіки на надмірні афективні витрати. Водночас саме ця складова фіксує зсув від емоційної залученості до емоційної

нейтралізації, закладаючи основу для формування стійкої емоційної байдужості у шлюбі.

Формування емоційної байдужості є не раптовим зникненням почуттів і не наслідком одномоментного розчарування, а закономірним підсумком попередніх адаптаційних процесів, у межах яких психіка поступово змінює спосіб емоційного функціонування у стосунках. Його логіка полягає в переході від активного регулювання емоцій до їхньої деактивації як значущого психічного ресурсу. Відбувається не просто зниження інтенсивності переживань, а якісна зміна статусу партнера у внутрішньому світі особистості: він перестає бути центральним афективним об'єктом, навколо якого організовується емоційне життя. Таким чином, байдужість постає не як дефіцит емоційності, а як нова форма психічної рівноваги, досягнута ціною втрати близькості.

Формування емоційної байдужості логічно ґрунтує рівень захисної емоційної економії. Якщо на попередньому рівні емоції ще зберігаються, але суворо контролюються та обмежуються, то на цьому психіка доходить висновку про недоцільність навіть мінімальних афективних інвестицій. Контроль емоцій поступається їхній поступовій нейтралізації. Цей перехід відбувається через накопичення досвіду, в якому емоційна залученість не приносить очікуваної взаємності, стримування почуттів дає відчуття стабільності, а відсутність емоцій зменшує внутрішню напругу ефективніше, ніж їх регуляція. Унаслідок цього психіка обирає енергетично найменш витратну стратегію – не переживати те, що більше не має перспективи бути почутим або розділеним.

Ключовим механізмом формування байдужості є деактивація афективної значущості Іншого. Партнер більше не сприймається як джерело емоційного резонансу, підтримки чи безпеки. Він стає емоційно нейтральним елементом життєвого простору, з яким пов'язані функціональні, але не афективні зв'язки. На психодинамічному рівні це означає згортання катексису – поступове зняття психічної енергії з об'єкта, який тривалий час

був центром емоційних інвестицій. Цей процес є повільним і малопомітним, але саме він забезпечує відчуття внутрішнього «заспокоєння», яке часто супроводжує байдужість. Важливо, що деактивація значущості не супроводжується відкритою ворожістю чи знеціненням. Навпаки, байдужість часто має вигляд спокою, рівності та емоційної тиші. Саме тому вона може довгий час залишатися неусвідомленою як проблема.

На етапі формування емоційної байдужості відбувається перерозподіл емоційної мотивації. Емоції перестають бути спрямованими на партнера і починають концентруватися в інших сферах: роботі, батьківстві, індивідуальних інтересах, внутрішньому світі. Це дозволяє особистості зберігати емоційну активність загалом, водночас виключаючи шлюб із кола афективно значущих відносин. Таким чином, байдужість не є тотальною емоційною «порожнечою». Вона є селективною відмовою від емоційної залученості саме у подружніх стосунках, що підтверджує її адаптивну, а не патологічну природу. На цьому етапі байдужість перестає бути реакцією і стає стійким психічним станом, який виконує функцію стабілізатора внутрішньої рівноваги. Особистість більше не витрачає ресурси на очікування змін, інтерпретацію партнерських реакцій та емоційні коливання між надією і розчаруванням. У системному вимірі байдужість стабілізує і самі стосунки, знижуючи кількість конфліктів та емоційних вибухів. Водночас така стабільність є статичною: вона підтримується не розвитком, а зупинкою емоційного руху.

Суб'єктивно емоційна байдужість часто переживається як внутрішній спокій, зниження тривожності чи відсутність очікувань і розчарувань. Цей стан може сприйматися як психологічне полегшення, особливо після тривалого періоду емоційного виснаження. Проте саме це полегшення робить байдужість психологічно привабливою і водночас пасткою, оскільки вона маскує втрату емоційного зв'язку під виглядом стабільності.

В екзистенційному сенсі формування емоційної байдужості означає відмову від співбуття з Іншим. Особистість більше не переживає шлюб як

простір зустрічі двох суб'єктів, а лише як форму спільного існування. Відбувається розрив між тілесною, соціальною та емоційною присутністю. Цей розрив не завжди усвідомлюється як трагедія. Часто він сприймається як неминучий компроміс між потребою в безпеці та неможливістю близькості. Саме в цьому полягає глибинна драма байдужості: вона захищає, але одночасно позбавляє.

Етап формування емоційної байдужості є логічним завершенням ланцюга адаптаційних змін, що почалися з афективного очікування та інвестиції. Він фіксує момент, коли психіка остаточно змінює пріоритети: зберегти себе стає важливішим, ніж зберегти близькість. Водночас цей етап не є остаточним у життєвій перспективі. Його усвідомлення може стати точкою для остаточної фіксації формального шлюбу або радикальної трансформації стосунків чи або виходу з них як акту екзистенційної чесності.

Отже, логіка етапу формування емоційної байдужості полягає в переході від активної боротьби за близькість до внутрішнього відступу, який дозволяє особистості зберегти психічну цілісність. Байдужість постає не як емоційна неспроможність, а як найбільш економний і стабільний спосіб адаптації в умовах тривалого порушення емоційної взаємності. Саме тому вона є водночас захистом, симптомом і мовчазним вироком подружній близькості.

Стабілізація або трансформація є підсумковим і водночас принципово відкритим утворенням у динаміці формування емоційної байдужості у шлюбі. Його унікальність полягає в тому, що він не фіксує остаточного стану, а окреслює межу між адаптацією та зміною, між збереженням досягнутої психічної рівноваги та можливістю її перегляду. Саме на цьому етапі емоційна байдужість перестає бути лише внутрішнім захистом і набуває екзистенційного значення, пов'язаного з вибором подальшої життєвої стратегії. На відміну від попередніх рівнів, де психічні зміни відбувалися переважно імпліцитно, стабілізація або трансформація характеризується потенційною рефлексивністю. Особистість уперше отримує

можливість не лише перебувати в стані, а й усвідомлювати його як результат власного шляху емоційної адаптації.

Стабілізація означає фіксацію емоційної байдужості як стійкого способу функціонування у шлюбних стосунках. Байдужість перестає переживатися як вимушений захист і поступово інтегрується в структуру особистості як «нормальний» стан взаємодії з партнером. Психологічна логіка стабілізації полягає в тому, що психіка прагне передбачуваності й мінімізації напруги. За відсутності нових стимулів або змін у партнерській системі емоційна байдужість виявляється найбільш енергетично вигідною формою рівноваги. Вона забезпечує низький рівень афективних коливань, зменшення внутрішніх конфліктів та збереження зовнішньої соціальної стабільності шлюбу. У цьому сенсі стабілізація є успішною адаптацією, але ціною радикального звуження емоційного виміру стосунків.

З позицій системної сімейної психології [29, 66, 69, 72, 81], стабілізована байдужість виконує функцію гомеостатичного механізму. Вона знижує інтенсивність конфліктів, нейтралізує загрозу емоційних вибухів і підтримує функціональну рівновагу подружньої системи. Шлюб у такому випадку трансформується в кооперативну структуру, орієнтовану на виконання ролей (побутових, батьківських, соціальних), але позбавлену емоційної взаємності. Партнери можуть співіснувати коректно, без відкритої ворожості, що часто сприймається як «зрілий» або «спокійний» союз. Однак ця стабільність має приховану ціну: емоційна взаємодія перестає бути джерелом розвитку, а шлюб втрачає здатність до самовідновлення. Для особистості стабілізована байдужість означає збереження психічної цілісності, зниження тривожності та зменшення емоційного виснаження. Водночас у довготривалій перспективі можливі феномени емоційного спустошення, втрати життєвої наснаги, зниження відчуття сенсу близьких стосунків. Оскільки потреба в емоційній взаємності є базовою, її хронічне ігнорування може проявлятися опосередковано – через соматичні симптоми, депресивні стани або компенсаторні форми емоційної реалізації поза

шлюбом. Таким чином, стабілізація не є патологією, але й не є психологічно нейтральною.

Альтернативним сценарієм є трансформація, яка стає можливою за умови появи рефлексії. Трансформація означає вихід із автоматизованого стану байдужості та її переосмислення як захисної, але обмежувальної стратегії. Логіка трансформації полягає в тому, що особистість усвідомлює походження своєї байдужості, визнає втрату емоційної близькості як значущу та ставить питання про відповідність поточних стосунків власним цінностям. У такому варіанті байдужість перестає бути лише захистом і стає сигналом, що вимагає рішення. Трансформація може реалізуватися у кількох формах:

- *Реконструкція емоційної взаємодії.* За умови готовності обох партнерів можливе поступове відновлення емоційного контакту через нові форми комунікації, психотерапевтичний супровід, переосмислення ролей і очікувань.

- *Емоційне розмежування.* Партнери визнають неможливість близькості, але зберігають союз у формі свідомо обмеженої взаємодії, з чіткими межами та зниженими очікуваннями.

- *Завершення стосунків.* Розрив у цьому випадку виступає не як поразка, а як акт психологічної чесності та збереження автентичності.

Усі ці варіанти є формами трансформації, оскільки вони передбачають відмову від несвідомої фіксації байдужості. Ключовим критерієм переходу від стабілізації до трансформації є рівень усвідомленості. Там, де байдужість переживається як «просто так є», домінує стабілізація. Там, де вона стає предметом рефлексії, виникає можливість змін. Отже, етап стабілізації або трансформації не має однозначного результату. Він є простором вибору, в якому психіка вирішує: зберігати досягнуту рівновагу чи ризикнути заради відновлення сенсу. Рівень стабілізації або трансформації є логічним завершенням процесу формування емоційної байдужості, але не його фіналом у життєвій перспективі. Він фіксує момент, коли захисний механізм або інтегрується в особистість як спосіб життя, або стає точкою відліку для

глибинних змін. Таким чином, сформована структура є не просто завершальною, а екзистенційно ключовою, оскільки саме вона визначає перехід від автоматичної адаптації до відповідального вибору власного способу бути в стосунках.

Висвітлена структура емоційної байдужості подружжя постає не однорідним станом «згасання почуттів», а складною, багатокомпонентною системою порушень емоційної, когнітивної та поведінкової взаємодії. Саме тому ефективне запобігання та подолання відповідної кризи можливе лише за умови розуміння її структури та диференційованого підходу до її внутрішньої організації. Ігнорування хоча б одного з рівнів призводить до фрагментарності психологічного впливу та зниження його ефективності. Емоційна байдужість не може бути подолана лише через «стимуляцію почуттів» без зміни когнітивних установок або поведінкових стратегій. Розуміння її структури дозволяє виявити первинну ланку порушення і спрямувати інтервенцію саме на цей рівень. Отже, розуміння структури емоційної байдужості є методологічно необхідною умовою її подолання, оскільки воно забезпечує перехід від поверхневого реагування на симптоми до цілеспрямованого впливу на системні механізми кризи. Саме такий підхід створює підґрунтя для відновлення емоційної цілісності подружніх взаємин і формування стійкої психологічної готовності до їх збереження та розвитку.

Висновки до першого розділу

Узагальнення наукових досліджень криз у шлюбних стосунках засвідчило, що феномен емоційної байдужості не може розглядатися як ізольований епізод «охолодження почуттів», а має статус системної кризи, яка інтегрує в собі комунікативні, афективні та особистісно-структурні порушення. Теоретичні моделі подружніх криз створюють пояснювальний потенціал для розуміння емоційної байдужості як фази дезінтеграції подружньої взаємодії, що виникає внаслідок тривалого накопичення

неврегульованих суперечностей у сфері близькості, автономії та взаємної підтримки.

Розкриття психологічного змісту кризи емоційної байдужості в контексті розвитку системи сімейної взаємодії дозволило інтерпретувати її як деформацію інтерсуб'єктивного простору подружжя. Йдеться про редукцію емпатійного резонансу, згортання афективного обміну та порушення балансу психологічної дистанції. Емоційна байдужість постає маркером стагнації розвитку подружньої системи, коли спільний психологічний простір втрачає інтегративну функцію та перестає бути джерелом підтримки особистісного зростання партнерів.

Поглиблений аналіз взаємодії процесів ідентифікації та сепарації дозволив концептуалізувати онтогенетичні передумови формування емоційної дистанції у подружніх стосунках. Встановлено, що дисбаланс між потребою у близькості та прагненням до автономії знижує стійкість інтерсуб'єктивної взаємодії, роблячи її вразливою до деформацій. Полярні тенденції – як надмірна симбіотична злитість, так і ригідна автономізація – набувають форми захисного емоційного дистанціювання, яке обмежує можливості становлення зрілої взаємності у шлюбі. Отже, криза емоційної байдужості має глибинне підґрунтя, пов'язане з особливостями розвитку самості та механізмами регуляції психологічних меж.

Розгляд емоційної байдужості крізь призму захисних психічних процесів дав змогу виявити її стабілізаційну роль у структурі подружньої взаємодії. У цьому контексті байдужість функціонує як спосіб афективної саморегуляції, спрямований на зниження рівня внутрішньої напруги та запобігання повторному переживанню психотравматичного досвіду. Водночас така стратегія, попри свою адаптивну функцію, має відтерміновано деструктивний вплив, оскільки перешкоджає розвитку емоційної близькості та взаємної відкритості. Усвідомлення захисної природи цього феномена зумовлює зміну вектору психопрофілактичної та корекційної роботи – від

поверхневого усунення симптомів до глибинного опрацювання причин емоційного згортання.

Визначення психологічних детермінант кризи емоційної байдужості дало змогу систематизувати чинники її виникнення: онтогенетичні особливості ідентифікації та сепарації, інтеріоризовані моделі близькості, трансгенераційні сімейні традиції, дефіцит емпатійної взаємодії та порушення регуляції афекту. Сукупність цих детермінант свідчить про багаторівневу природу феномена, що поєднує індивідуально-особистісний і системно-сімейний виміри.

Отже, у розділі обґрунтовано, що криза емоційної байдужості у подружжі є складним інтегративним явищем, яке виникає на перетині онтогенетичних механізмів становлення самості та динаміки сімейної системи. Її розуміння потребує міждисциплінарного та інтерсуб'єктивного підходу, що створює науково-теоретичне підґрунтя для подальшої розробки програм психологічного запобігання та подолання цього феномена. Структурний підхід дозволяє врахувати смисловий вимір емоційної байдужості – втрату цінності партнера та значущості взаємин. Це розширює розуміння проблеми за межі суто емоційних проявів і включає глибинні особистісні процеси і ґрунтує методологічні засади відновлення емоційних взаємин подружжя.

РОЗДІЛ 2

ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ У ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

2.1 Організація та методи дослідження проблеми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості

Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових психологічних і педагогічних джерел [1, 6, 7, 9, 14, 15, 17, 51, 60, 72 та ін], дозволив концептуалізувати систему базових принципів, на яких вибудовується логіка, зміст і наукова валідність дослідження феномену кризи емоційної байдужості подружжя. З огляду на багатовимірність зазначеного явища, принципи дослідження структуровано у дві взаємопов'язані групи: загальнонаукові та спеціальні (фахові).

Загальнонаукові принципи становлять методологічну основу будь-якого емпіричного чи теоретичного дослідження. Вони визначають логіку наукового пізнання, забезпечують внутрішню узгодженість концепції, коректність інтерпретації результатів і доказовість висновків. Їх дотримання гарантує відповідність роботи критеріям науковості – валідності, надійності, відтворюваності та об'єктивності.

Принцип системності. Криза емоційної байдужості розглядається як системне утворення, що формується внаслідок взаємодії емоційних, когнітивних, поведінкових та екзистенційно-сміслових компонентів подружньої взаємодії. Системність передбачає аналіз не окремих симптомів, а їх структурної взаємообумовленості, ієрархії та динаміки. Такий підхід унеможливорює редукцію кризи до окремих поведінкових проявів і дозволяє виявити її інтегральний характер.

Принцип збирання інформаційного матеріалу. Наукова достовірність дослідження забезпечується використанням валідних, стандартизованих психодіагностичних методик, репрезентативної вибірки та багатоканального

збору даних (кількісного й якісного). Дотримання цього принципу гарантує емпіричну надійність висновків і мінімізує ризик методологічних викривлень.

Принцип планування та організації дослідження. Наукове дослідження повинно мати чітку логіку: постановку гіпотез, операціоналізацію понять, визначення критеріїв оцінювання, вибір адекватних статистичних процедур. Планування передбачає узгодження теоретичної моделі з емпіричним інструментарієм та забезпечення відтворюваності результатів.

Принцип об'єктивності. Об'єктивність реалізується через стандартизованість процедур, використання математико-статистичних методів перевірки гіпотез та інтерпретацію результатів на підставі емпіричних даних, а не суб'єктивних очікувань дослідника. Особливо важливо уникати гендерних стереотипних інтерпретацій у дослідженні подружніх криз.

Принцип структуризації. Феномен емоційної байдужості потребує чіткої структурної диференціації: виділення показників, рівнів, компонентів і взаємозв'язків між ними. Структуризація забезпечує можливість побудови концептуальної моделі кризи та формування цілеспрямованих програм її профілактики.

Принцип історизму. Криза розглядається як процес, що має передумови, етапи розвитку та наслідки. Історизм дозволяє аналізувати динаміку подружніх взаємин у часовій перспективі та враховувати вплив життєвого циклу сім'ї, соціокультурного контексту та індивідуального досвіду партнерів.

Спеціальні принципи дослідження конкретизують загальнонаукову методологію з урахуванням специфіки феномену кризи емоційної байдужості як складного, багаторівневого й екзистенційно забарвленого процесу подружньої взаємодії. Їх призначення полягає не лише в організації дослідницької процедури, а й у забезпеченні психологічної коректності, етичної безпеки та концептуальної адекватності інтерпретації результатів.

Кризю емоційної байдужості ми розглядаємо не лише зниженням інтенсивності почуттів; вона виступає формою трансформації смислового простору взаємин, де порушуються механізми емоційного резонансу, взаємної значущості та відповідальності. Саме тому її дослідження потребує спеціалізованої методологічної рамки.

Принцип наукової обґрунтованості. Наше дослідження спирається на сучасні психологічні теорії емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та екзистенційного аналізу. Кожен метод і кожен інтерпретаційний висновок спирається на теоретичне підґрунтя.

Принцип відповідальності. Дослідник несе етичну та професійну відповідальність за інтерпретацію результатів, особливо з огляду на чутливість тематики подружніх взаємин. Винятково важлива коректність формулювання висновків, недопущення стигматизації одного з партнерів, уникнення категоричних оцінок. Відповідальність передбачає усвідомлення того, що інтерпретації можуть впливати на самооцінку респондентів та їх подальші рішення.

Принцип актуальності. Криза розглядається не ізольовано, а в контексті сьогодення. Аналіз здійснюється з урахуванням актуального психологічного стану подружжя, сучасних соціальних трансформацій, які впливають на інститут сім'ї, інформаційного середовища та динаміки ціннісних орієнтацій подружжя. Ігнорування контексту призводить до спрощених пояснень та втрати соціальної валідності дослідження.

Принцип конфіденційності. Забезпечення анонімності є методологічною необхідністю зважаючи на предмет дослідження, який стосується приватного простору подружніх взаємин. Конфіденційність підвищує рівень щирості відповідей, мінімізує соціально бажані реакції, створює психологічну безпеку респондентів. Порушення цього принципу дискредитує результати.

Принцип добровільності. Участь респондентів ґрунтується на усвідомленій згоді, що відповідає етичним стандартам психологічної науки.

Добровільність забезпечує автентичність відповідей, зниження внутрішнього опору, збереження етичних стандартів психологічної науки. Примусова участь спотворює дані та суперечить гуманістичній парадигмі дослідження.

Принцип комплексності. Криза емоційної байдужості не зводиться до одного психологічного показника, а має багатовимірний характер. Її природа включає емоційний компонент (зниження емпатії, тепла); когнітивний (переоцінка партнера, раціоналізація дистанції); поведінковий (уникання близькості); смисловий (втрата спільних цінностей). Комплексність передбачає інтеграцію різних методів діагностики та аналізу, що дозволяє отримати багатовимірну картину явища. Комплексність забезпечує цілісне розуміння феномену.

Принцип екологічності. Дослідження не повинно завдавати шкоди психологічному стану подружжя. Інтервенційні або діагностичні процедури мають бути коректними та безпечними. Наукове дослідження не повинно посилювати кризові переживання або провокувати конфлікти між партнерами. Екологічність означає коректне і формулювання питань, уникання травматизуючих процедур, можливість психологічного супроводу за потреби. Цей принцип гарантує безпечність наукового втручання.

Принцип особистісного підходу. Кожен із партнерів розглядається як автономний суб'єкт із власною системою цінностей, життєвим досвідом і стилем емоційної регуляції. Особистісний підхід передбачає врахування індивідуальних відмінностей, недопущення уніфікованих висновків, аналіз суб'єктивного смислу переживань. Це унеможливорює механічне узагальнення даних і сприяє глибшому аналізу індивідуальних відмінностей.

Принцип взаємодії зовнішніх впливів і внутрішніх умов. Криза емоційної байдужості формується у взаємодії соціальних факторів (стрес, економічні умови, культурні норми) та внутрішніх психологічних механізмів (ціннісні орієнтації, рівень рефлексії, емоційна зрілість). Дотримання цього принципу дозволяє уникнути одновимірного пояснення причин кризи.

Система окреслених принципів формує методологічний каркас дослідження кризи емоційної байдужості подружжя. Їх інтеграція забезпечує концептуальну цілісність, емпіричну валідність, етичну коректність, практичну придатність отриманих результатів. Їх системне застосування дозволяє розглядати кризу емоційної байдужості не як статичний дефіцит почуттів, а як складний процес трансформації подружньої взаємодії, що має як внутрішні, так і зовнішні детермінанти. Таким чином, дослідження кризи емоційної байдужості набуває статусу науково обґрунтованої, структурно організованої та теоретично інтегрованої системи пізнання складного подружнього феномену.

В ході здійснення наукового дослідження виникла необхідність обґрунтувати теоретичні та емпіричні методи дослідження проблеми запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості, яка б представляла всю сукупність прийомів даного дослідження. Для того, щоб наше дослідження було логічно завершеним, ми зважаючи на рекомендації різноманітних науковців, вирішили здійснити його у 4 етапи. Зміст етапів нашого дослідження та їх довготривалість подано у таблиці 2.1. Тривалість етапів дослідження обумовлюється змістом та складністю заходів, які заплановано провести на кожному з них.

Таблиця 2.1 – Етапи дослідження проблеми запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості

Етапи дослідження	Зміст етапів дослідження	Тривалість етапів
Перший етап (організаційний)	Здійснення процедури організації дослідження проблеми запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості як предмета дослідження та первинний аналіз їх сутності.	2021 р.
Другий етап (теоретичний)	Теоретичне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості.	2021-2022 рр.
Третій етап (емпіричний)	Емпіричне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості	2022-2024 рр.
Четвертий етап (аналітичний)	Аналіз, тлумачення та змістове представлення результатів теоретичного й емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості.	2024-2026 рр.

Перший етап дослідження – здійснення процедури організації дослідження проблеми запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості як предмета дослідження та первинний аналіз їх сутності: визначити та сформулювати мету, завдання, гіпотезу дослідження.

Другий етап – передбачав теоретичне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості. На даному етапі ми планували:

- здійснити аналіз науково-психологічної літератури щодо визначення поняття «сімейна криза», «криза емоційної байдужості»;
- визначити основні чинники, які впливають на виникнення кризи емоційної байдужості;
- аргументувати психодіагностичні методики дослідження проблеми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.

Третій етап дослідження – емпіричне дослідження психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості. Цей етап передбачав:

- вибір прийомів та методів емпіричного дослідження, які дозволяють визначити особливості запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості.

Четвертий етап дослідження – аналіз, тлумачення та змістове представлення результатів теоретичного й емпіричного дослідження проблеми психологічних особливостей запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості. Цей етап передбачав здійснення:

- аналізу, тлумачення та змістовного представлення даних, отриманих в ході здійснення теоретичного та емпіричного дослідження;
- презентацію отриманих висновків щодо дослідження проблеми запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості;
- розробку програми формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості, а також надання практичних рекомендацій подружжю щодо реалізації моделей поведінки, які сприяють відновленню та підтриманню задоволення від шлюбного партнерства.

Представлений вищеописаний етап передбачає кінцеву мету нашого дослідження.

Незважаючи на те, що дослідженню проблеми сімейних стосунків присвячено досить багато науково-психологічної вітчизняної та зарубіжної літератури, питання організації та методів дослідження проблеми запобігання та подолання подружжям кризи емоційної байдужості залишається недостатньо вивченим. Ми вважаємо за доцільне здійснити огляд теоретичних та практичних методів дослідження проблеми запобігання та подолання шлюбними партнерами кризи емоційної байдужості. Здійснений аналіз наукової літератури, дає змогу виділити важливі основні та допоміжні методи дослідження кризи емоційної байдужості.

Комплексний аналіз наукових джерел із проблематики методології психологічних досліджень дозволяє окреслити систему основних і допоміжних методів, релевантних вивченню кризи емоційної байдужості подружжя. Особливе значення у цьому контексті належить теоретичним методам пізнання, оскільки саме вони забезпечують концептуалізацію феномену, уточнення його змістових характеристик та побудову пояснювальної моделі запобігання і подолання кризових явищ у подружній взаємодії. Теоретичний рівень аналізу виконує інтегративну функцію: він дозволяє систематизувати емпіричні факти, визначити причинно-наслідкові зв'язки та сформулювати прогностичні припущення щодо динаміки розвитку емоційної дистанції між партнерами.

Метод порівняння. Порівняння як універсальний когнітивний інструмент наукового пізнання спрямоване на виявлення подібностей і відмінностей між досліджуваними об'єктами, їх кількісних та якісних характеристик, а також характеру взаємозв'язків між ними. У методологічному вимірі порівняння не обмежується фіксацією зовнішніх відмінностей, а передбачає встановлення структурних і функціональних відповідностей. У дослідженні кризи емоційної байдужості цей метод виконує декілька функцій:

- зіставлення різних рівнів емоційної залученості партнерів;
- порівняння показників у різних групах (за статтю, стажом шлюбу, рівнем задоволеності);
- виявлення змін у динаміці подружніх взаємин.

Водночас феномен порівняння має і прикладний вимір: у реальному подружньому житті партнери нерідко здійснюють соціально-психологічні зіставлення (із попереднім досвідом, з іншими парами, з власними очікуваннями). На початкових етапах взаємин це може виконувати функцію усвідомлення вибору, проте в умовах сформованого шлюбу надмірна компаративність здатна посилювати емоційну дистанцію. Водночас у кризовій ситуації рефлексивне, конструктивне порівняння може сприяти

переоцінці особистісних ресурсів партнера та актуалізації прихованого потенціалу взаємин.

Таким чином, у дослідницькому контексті порівняння виступає інструментом як діагностичного аналізу, так і теоретичного узагальнення.

Метод гіпотези. Гіпотеза як форма наукового припущення є невід'ємним компонентом теоретичного моделювання. Вона відображає логічно обґрунтоване передбачення можливих зв'язків між змінними та підлягає емпіричній перевірці. У межах дослідження кризи емоційної байдужості гіпотеза дозволяє:

- прогнозувати ймовірність виникнення кризових явищ залежно від певних психологічних детермінант;
- визначати фактори, що сприяють або перешкоджають подоланню емоційної дистанції;
- моделювати сценарії відновлення гармонійної взаємодії.

Формулювання гіпотез у даній проблематиці орієнтована на врахування багатофакторності явища та його екзистенційного виміру. Перевірка гіпотетичних припущень забезпечує перехід від описового рівня аналізу до пояснювально-прогностичного.

Метод аналізу. Аналіз передбачає мисленнєве або логічне розчленування складного явища на окремі складові з метою їх поглибленого вивчення. У контексті дослідження подружньої кризи цей метод дозволяє:

- виокремити емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти байдужості;
- дослідити індивідуальні особливості кожного партнера;
- простежити вплив сімейної історії та попереднього досвіду.

Аналітичний підхід дає змогу встановити внутрішню структуру кризового процесу, виявити його первинні та вторинні чинники, а також оцінити психологічну готовність партнерів до змін. Розчленування явища на складові не є самоціллю – воно створює підґрунтя для подальшого інтегративного узагальнення.

Метод синтезу. Синтез, на відміну від аналізу, передбачає об'єднання раніше виділених елементів у цілісну систему. У дослідженні кризи емоційної байдужості синтетичний підхід дозволяє:

- інтегрувати результати аналізу особистісних характеристик партнерів;
- поєднати дані про емоційні, смислові та поведінкові аспекти взаємин;
- сформувати цілісну модель подружньої взаємодії.

Саме синтез забезпечує концептуальну завершеність дослідження, оскільки дозволяє перейти від фрагментарного опису симптомів до розуміння системної природи кризи та визначення ресурсів її подолання.

Узагальнення. Теоретичні методи – порівняння, гіпотеза, аналіз і синтез – формують логіко-методологічний каркас дослідження кризи емоційної байдужості подружжя. Їх комплексне застосування забезпечує:

- концептуальну чіткість дефініцій;
- встановлення причинно-наслідкових зв'язків;
- побудову пояснювальної моделі;
- формування прогностичних висновків щодо можливостей запобігання та подолання кризи.

Таким чином, теоретичний інструментарій виступає не лише етапом попереднього осмислення проблеми, а й системоутворюючим компонентом наукового дослідження, що визначає його глибину, валідність і практичну значущість.

Емпіричний рівень дослідження кризи емоційної байдужості подружжя забезпечує безпосередній вихід до феноменології міжособистісної взаємодії, дозволяючи фіксувати як поведінкові прояви, так і суб'єктивні смисли, що супроводжують кризові процеси. З огляду на складну природу досліджуваного явища, доцільним є використання комплексу взаємодоповнювальних методів: спостереження, інтерв'ю, бесіди та анкетування. Їх поєднання створює можливість для багаторівневого аналізу –

від зовнішніх індикаторів емоційної дистанції до внутрішніх переживань партнерів.

Метод спостереження. Спостереження традиційно розглядається як базовий метод емпіричного пізнання, що передбачає цілеспрямоване, систематичне та планомірне сприйняття поведінкових проявів досліджуваного об'єкта. У науково-методологічному розумінні воно не є пасивною фіксацією фактів, а виступає структурованим процесом збору інформації відповідно до заздалегідь визначених критеріїв. У контексті дослідження кризи емоційної байдужості спостереження має особливу діагностичну цінність. Хоча воно фіксує переважно зовнішні прояви, саме ці поведінкові маркери часто слугують індикаторами глибинних емоційних процесів. До таких індикаторів належать:

- мімічна експресія та її конгруентність із висловлюваннями;
- характер зорового контакту;
- просторове дистанціювання партнерів;
- синхронність або асинхронність невербальних реакцій;
- тональність голосу та частота пауз.

Спостереження дозволяє оцінити рівень залученості кожного з партнерів у комунікацію, ступінь їхньої мотивації до змін, готовність до співпраці у процесі подолання кризи. Важливо підкреслити, що систематично організоване спостереження (з використанням протоколів фіксації) підвищує достовірність висновків щодо психологічної готовності подружжя до трансформації взаємин.

Метод інтерв'ю. Інтерв'ю є структурованою формою діалогічної взаємодії, що здійснюється відповідно до визначеної мети та логіки дослідження. На відміну від спонтанної розмови, інтерв'ю передбачає заздалегідь розроблену систему запитань, спрямовану на виявлення конкретних аспектів переживань, установок та інтерпретацій досліджуваних.

У дослідженні кризи емоційної байдужості інтерв'ю виконує кілька функцій:

- Діагностичну – дозволяє виявити суб'єктивне бачення причин емоційного відчуження.
- Рефлексивну – стимулює усвідомлення партнерами власних переживань.
- Прогностичну – дає змогу оцінити очікування щодо можливості відновлення близькості.

Формат «запитання – відповідь – обговорення» створює умови для вербалізації тих аспектів досвіду, які раніше могли залишатися неусвідомленими або неартикульованими. Інтерв'ю сприяє виявленню розбіжностей у сприйнятті одних і тих самих подій різними партнерами, що має принципове значення для розуміння механізмів формування емоційної дистанції.

Метод бесіди. Бесіда як емпіричний метод характеризується більшою гнучкістю та інтерактивністю порівняно з інтерв'ю. Вона передбачає планомірну комунікацію, спрямовану на з'ясування уявлень, оцінок, ціннісних орієнтацій і смислових конструктів учасників. У дослідженні подружньої кризи бесіда виконує не лише діагностичну, а й частково корекційну функцію. У процесі конструктивного діалогу партнери уточнюють власні потреби, усвідомлюють очікування один одного, аналізують конкретні конфліктні ситуації, моделюють альтернативні способи взаємодії.

Особливістю бесіди є її синтетичний характер: під час спілкування дослідник одночасно застосовує спостереження, аналіз мовленнєвих особливостей, інтонаційної виразності та невербальних сигналів. Таким чином, бесіда виступає інтегрованим методом, що дозволяє поєднати вербальні та невербальні дані в єдину діагностичну картину.

Метод анкетування. Анкетування належить до стандартизованих методів збору інформації, що забезпечують можливість кількісного аналізу результатів. Воно передбачає опосередковану комунікацію між дослідником і

респондентом через систему структурованих запитань. У дослідженні шлюбно-сімейних відносин анкетування має низку переваг:

- забезпечує анонімність відповідей;
- зменшує вплив соціально бажаних реакцій;
- дозволяє охопити значну вибірку;
- створює підґрунтя для статистичного аналізу.

Анкетні методики є особливо цінними для виявлення рівня задоволеності шлюбом, ступеня емоційної залученості, частоти конфліктів, інтенсивності негативних переживань. Кількісні показники, отримані внаслідок анкетування, дають змогу порівнювати групи, встановлювати кореляційні зв'язки та перевіряти гіпотези.

Застосування спостереження, інтерв'ю, бесіди та анкетування в єдиній дослідницькій стратегії дозволяє реалізувати принцип методологічної триангуляції – поєднання різних способів збору даних для підвищення валідності результатів.

Кожен із зазначених методів фіксує різні виміри кризи емоційної байдужості: спостереження – поведінковий; інтерв'ю – інтерпретаційний; бесіда – смислово-комунікативний; анкетування – структурно-кількісний. Їх комплексне використання забезпечує цілісне розуміння психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання емоційної кризи, а також створює надійне емпіричне підґрунтя для подальшого теоретичного узагальнення та практичних рекомендацій.

Методологічна стратегія дослідження кризи емоційної байдужості потребує багатовимірної інструментарію, здатного охопити як поведінкові, так і емоційно-сміслові аспекти подружньої взаємодії. Обрана сукупність методик дозволяє реалізувати принцип системності та забезпечує інтеграцію експертного, поведінкового, емоційного та екзистенційного рівнів аналізу феномену.

У науково-методичній літературі з проблем методології досліджень підкреслюється, що метод експертних оцінок має статус повноцінного

наукового інструменту, оскільки дозволяє отримати узагальнену та відносно об'єктивовану оцінку на основі агрегування індивідуальних суджень компетентних фахівців. Об'єктивність у цьому випадку забезпечується не ізольованою думкою окремого експерта, а процедурою їх статистичного та логічного узгодження. Метод застосовується насамперед тоді, коли проблема має міждисциплінарний характер, відсутні достатні емпіричні дані для кількісного аналізу, необхідно здійснити прогностичну оцінку або визначити ієрархію чинників.

Однією з найпростіших форм реалізації експертного підходу є ранжування, яке передбачає впорядкування об'єктів або показників за ступенем їх значущості. Проте більш складним і процедурно впорядкованим різновидом колективних експертних оцінок є *метод Дельфі*.

На етапі концептуалізації та експертної верифікації змістових параметрів кризи емоційної байдужості ми використовували *Метод Дельфі*. Його цінність полягає у можливості отримання узгодженої позиції групи фахівців (психологів-консультантів, сімейних психотерапевтів, науковців) щодо критеріїв діагностики емоційної байдужості, індикаторів її поглиблення, умов ефективного запобігання, механізмів подолання кризи. Анонімність експертного оцінювання мінімізує вплив авторитетів і групового тиску, що підвищує об'єктивність результатів. Таким чином, метод Дельфі виконує функцію теоретико-методологічного «фільтра», який забезпечує валідність подальших емпіричних процедур.

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (Є. Потапчук, О. Посвістак) є ключовим для дослідження якісних характеристик емоційного контакту між партнерами. Його застосування дозволяє оцінити здатність до емоційної підтримки, узгодженість дій, орієнтацію на стан партнера, уміння впливати на емоційний стан іншого. Доцільність використання методики зумовлена тим, що криза емоційної байдужості не виникає раптово – вона формується як результат поступового згасання емоційної взаємодії. Тому саме аналіз параметрів взаємодії дозволяє виявити ранні маркери ризику та

визначити напрями профілактичної роботи. Методика забезпечує можливість кількісної фіксації динаміки змін у процесі психологічного супроводу, що особливо важливо для оцінювання ефективності програм подолання кризи.

Методика «Реакції подружжя на конфлікт» (Г. Кочарян, О. Кочарян).

Обрана методика дозволяє виявити домінуючі стратегії реагування подружжя в ситуаціях напруження: конструктивні, деструктивні, унікальні, агресивні або компромісні. Доцільність її використання полягає в тому, що:

- емоційна байдужість часто супроводжується або хронічними конфліктами, або повним уникненням конфронтації;
- тип реакцій на конфлікт відображає рівень відповідальності та готовності до діалогу;
- характер конфліктної поведінки дозволяє прогнозувати ризик поглиблення кризи.

Таким чином, методика забезпечує аналіз поведінкового виміру кризи та допомагає визначити, чи є подружжя здатним до конструктивної взаємодії у стресових ситуаціях.

Опитувальник «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (Є. Потапчук, Д. Карпова) безпосередньо спрямований на вимірювання рівня вираженості феномену емоційної байдужості. Його застосування є методологічно обґрунтованим, оскільки дозволяє:

- диференціювати рівні кризи (низький, середній, високий);
- визначити структуру симптоматики (байдужість до турботи, інтересу, інтимності тощо);
- встановити гендерні особливості переживання кризи.

Методика виконує функцію базового діагностичного індикатора, відносно якого аналізуються результати інших інструментів. Вона дозволяє виявити як актуальний стан подружжя, так і потенційні зони ризику.

«Шкала екзистенції» (Längle–Orgler Existence Scale). Включення екзистенційної шкали до структури дослідження обґрунтовується тим, що криза емоційної байдужості має не лише емоційно-поведінкову, а й смислову

природу. Зниження показників самодистанціювання, самотрансценденції, свободи та відповідальності свідчить про втрату внутрішньої відкритості до партнера, дефіцит особистісного смислу у шлюбі, зниження суб'єктної позиції у взаєминах. Методика дозволяє дослідити глибинний рівень переживання кризи – екзистенційний. Її застосування забезпечує розуміння того, чи є емоційна байдужість наслідком ситуативних труднощів, чи вона відображає ширшу кризу смислу та особистісної автентичності.

Таблиця 2. 2 – Методологічна інтеграція інструментарію дослідження

Рівень аналізу	Методика	Дослідницька функція
Експертний	Метод Дельфі	Концептуалізація та верифікація критеріїв
Симптоматичний	Діагностика емоційної байдужості	Визначення рівня кризи
Поведінковий	Реакції на конфлікт	Аналіз стилів взаємодії
Емоційно-комунікативний	Емоційна взаємодія подружжя	Оцінка якості емоційного контакту
Смисловий	Шкала екзистенції	Виявлення екзистенційних детермінант

Комплексне використання зазначених методик дозволяє реалізувати багаторівневий аналіз. Така інтеграція забезпечує високу внутрішню валідність дослідження, оскільки кожна методика доповнює іншу, формуючи цілісну модель феномену.

Саме така системна діагностична модель створює надійне підґрунтя для розроблення програм запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя. Також у нашому дослідженні ми використали метод ранжування. В контексті нашого дослідження це дозволило визначити основні чинники виникнення кризи емоційної байдужості та виключити другорядні. Для статистичної обробки отриманих результатів ми використали комп'ютерну програму «IBM® SPSS Statistics®».

Доцільність використання зазначеного комплексу методик зумовлена необхідністю дослідження кризи емоційної байдужості як багатовимірного психологічного феномену, що включає емоційний компонент (згасання почуттів), поведінковий компонент (деструктивні стратегії взаємодії), когнітивно-оцінний компонент (переосмислення партнера), екзистенційний компонент (втрата смислу спільності).

2.2 Визначення критеріїв кризи емоційної байдужості подружжя

Попри активізацію наукового інтересу до трансформацій шлюбно-сімейних взаємин у сучасному соціокультурному просторі, проблема виокремлення чітких критеріїв кризи емоційної байдужості подружжя й надалі залишається концептуально недостатньо опрацьованою. У вітчизняному та зарубіжному психологічному дискурсі простежується фрагментарність підходів: дослідники аналізують суміжні феномени – задоволеність шлюбом, емоційне вигорання, токсичність стосунків, конфліктність чи «емоційний холод», – проте власне криза емоційної байдужості як окремий симптомокомплекс не набула системного теоретико-емпіричного осмислення.

Теоретичним підґрунтям для інтерпретації зазначеного феномену слугують напрацювання українських учених, зокрема Х. Цьомик [86], які обґрунтовують визначальну роль емоційної складової в структурі гармонійного подружнього функціонування. Автори підкреслюють, що емоційна значущість партнера формується на основі взаємної симпатії, любові та конгруентності ціннісних орієнтацій. Водночас вони акцентують на поліфакторності впливів, здатних послаблювати емоційний зв'язок: соціальні очікування, установки батьківської родини, думка референтного оточення, медіа-наративи щодо «ідеального шлюбу». Отже, емоційна близькість постає не статичною характеристикою, а динамічним процесом, чутливим до зовнішніх і внутрішніх детермінант.

У цьому контексті слушними є міркування Н. Терещенко та Т. Долгополової [76, 77, 109], які розглядають емоційний чинник як регулятивний механізм міжособистісної взаємодії. Осмислення, диференціація та саморегуляція емоцій забезпечують адаптивність поведінки, прийняття відповідальних рішень і підтримання психологічної рівноваги в діаді. Відтак, дефіцит емпатійного розуміння або зниження мотивації до врахування емоційного стану партнера може виступати тригером конфліктів, що поступово трансформуються у стійку емоційну дистанцію.

З позицій ціннісно-смислового підходу [65, 71, 74] саме узгодженість життєвих цінностей молодого подружжя є системоутворювальним чинником емоційної єдності. Емоційна сфера забезпечує переживання «ми-ідентичності», відчуття підтримки та безпеки, що, своєю чергою, формує сприятливий психологічний клімат родини. Узгодженість ціннісних орієнтацій, психотерапевтична комунікація та взаємна прихильність визначають не лише суб'єктивне благополуччя партнерів, а й виховний потенціал сімейної системи.

У теоретико-методологічних розвідках Л. Котлової та І. Саух [37] задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний індикатор функціонування сімейної системи. Вона відображає рівень взаєморозуміння, емоційної та духовної близькості, конструктивності конфліктів, сумісності інтересів і цінностей. Відтак, зниження задоволеності шлюбом може інтерпретуватися як один із предикторів формування кризи емоційної байдужості.

Психологічну сутність подружніх взаємин у вітчизняному та зарубіжному науковому просторі систематизовано у працях Х. Цьомик [77], де підкреслюється роль стійких емоційних зв'язків як базису подружньої стабільності. Водночас у сучасних дослідженнях простежується увага до феноменів, дотичних до емоційної байдужості. Так, М. Мушкевич і Р. Федоренко [49, 81] описують емоційно відчужені подружні стосунки як такі,

що характеризуються холодністю, стриманістю, мінімізацією особистісного обміну та дистанціюванням у спілкуванні. Т. Асланян [2], аналізуючи симптомокомплекс «емоційного холоду», трактує його як деформацію емоційних зв'язків, що унеможлиблює довіру, відкритість і глибоку близькість. У цьому аспекті емоційний холод можна розглядати як структурний компонент або передфазу кризи емоційної байдужості.

Порівняльний аналіз дозволяє також співвіднести кризу емоційної байдужості з феноменом емоційного вигорання, який активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Серед критеріїв вигорання називаються емоційне виснаження, розчарування, зниження інтересу до діяльності, агресивність, підвищена тривожність і негативне ставлення до себе та інших [32, 42, 45, 51,53]. Подібні симптоми – зниження загального емоційного фону, редукція інтересу до партнера, домінування негативних переживань, почуття провини – простежуються і в структурі кризи емоційної байдужості.

Отже, узагальнення наукових джерел дозволяє констатувати: криза емоційної байдужості є складним багаторівневим феноменом, що інтегрує емоційний, ціннісний, поведінковий та смисловий компоненти. Її формування зумовлюється як внутрішньоособистісними чинниками (дефіцит емоційної регуляції, зниження емпатії, екзистенційна фрустрація), так і системними впливами (соціальні очікування, рольові конфлікти, неузгодженість цінностей).

Таким чином, попри наявність вагомих напрацювань щодо суміжних явищ, окреслення чітких критеріїв та механізмів розвитку кризи емоційної байдужості потребує подальшого теоретико-емпіричного осмислення. Саме інтеграція вітчизняних і зарубіжних підходів створює методологічні передумови для її системного дослідження та розроблення ефективних програм запобігання і подолання цього деструктивного явища у подружніх стосунках.

У систематизованому викладі критеріїв кризи емоційної байдужості вагомим орієнтиром виступає підручник «Психологія сім'ї» за редакцією В. Поліщука [66], у якому окреслено комплекс психологічних і поведінкових індикаторів цього стану. До них віднесено зневіру та знецінення себе як жінки й матері (або як чоловіка й сім'янина), апатію, втрату емоційної насиченості взаємин, байдужість в інтимно-сексуальній сфері, зниження задоволення від подружнього життя, розчарування та пригнічений психоемоційний стан, близький до депресивного. Таким чином, криза емоційної байдужості постає не лише як дефіцит почуттів, а як глибинна трансформація самосприйняття і партнерського сприйняття в межах подружньої системи.

Показово, що у зазначеному виданні звертається увага й на експресивно-поведінкові маркери: згладжена міміка, горизонтальне положення брів, напівопущені повіки, відсутність жвавості погляду – як невербальні прояви емоційної відстороненості. Хоча фізіономічні характеристики не можуть розглядатися як самостійний діагностичний критерій, у комплексі з психологічними симптомами вони відображають редукцію афективної включеності партнера у взаємодію.

У наукових працях [21, 37, 46, 59] задоволеність шлюбом розглядається як інтегральна позитивна суб'єктивна оцінка подружніх взаємин, що виявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Відповідно, зниження задоволеності відображає дисфункцію щонайменше в одному з цих вимірів. Міжособистісна сумісність партнерів, узгодженість очікувань і рольових позицій безпосередньо впливають на стабільність шлюбу, а високий рівень емоційної близькості виступає гарантом його стійкості.

Узагальнюючи результати аналізу науково-психологічних джерел, можна констатувати, що попри наявність описів окремих симптомів (апатія, емоційний холод, вигорання, дискомфорт, зниження задоволеності), цілісна система критеріїв кризи емоційної байдужості подружжя залишається

недостатньо структурованою. З огляду на це нами було здійснено теоретичне узагальнення виявлених ознак і сформовано перелік потенційних критеріїв кризи, який запропоновано експертній групі для ранжування з метою визначення десяти найбільш релевантних індикаторів (див. табл. 2.3). Такий підхід дозволяє перейти від описового рівня до системно-емпіричної верифікації феномену, забезпечуючи наукову обґрунтованість подальших висновків щодо природи та механізмів розвитку кризи емоційної байдужості у подружжі.

Нами був використаний метод експертних оцінок, що ґрунтується на систематизованому використанні професійної компетентності, досвіду та аналітичної інтуїції фахівців для інтерпретації, прогнозування й прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. Його застосування є доцільним у випадках, коли досліджуваний об'єкт характеризується складною структурою, багатофакторністю або слабкою формалізованістю, що унеможлиблює пряме кількісне моделювання. Процедурно впорядкованим різновидом колективних експертних оцінок є *метод Дельфі*.

Метод Дельфі передбачав поетапне, анонімне анкетування групи експертів із подальшим узагальненням та повторним коригуванням їхніх позицій. Його сутність полягає у поєднанні індивідуального мислення з механізмом групового узгодження без прямої міжособистісної взаємодії, що знижує вплив авторитетів, конформізму та соціального тиску.

У наукових працях з економічного аналізу акцентується, що ключовими принципами застосування методу Дельфі є:

- стабільність складу експертної групи протягом усього дослідження;
- чіткість і однозначність формулювання запитань;
- поетапність опитування з інтервалом часу, достатнім для аналітичного переосмислення відповідей (традиційно – близько одного місяця);
- анонімність експертних суджень;

- обов'язкове аргументування вибору;
- врахування узагальненої групової позиції при повторному оцінюванні.

Таким чином, саме метод Дельфі поєднує якісну глибину індивідуального експертного аналізу з кількісною процедурою узгодження позицій, що підвищує валідність отриманих результатів. Він є особливо ефективним у дослідженнях складних соціально-психологічних феноменів, де багатофакторність і латентність процесів потребують інтеграції різних професійних перспектив.

З огляду на складність, багатовимірність і латентний характер феномену емоційної байдужості, застосування методу Дельфі як інструменту експертного узгодження позицій щодо ключових чинників її виникнення та розвитку ми визнали доцільність. Цей метод дозволяє мінімізувати суб'єктивні перекручення індивідуальної оцінки й сформувати консолідоване науково-практичне бачення проблеми. За допомогою методу експертних оцінок нами було визначено чинники, які впливають на виникнення кризи емоційної байдужості.

У дослідженні ми виходили з необхідності зважати на те, що криза емоційної байдужості постає складним структурним утворенням і включає:

- інтрапсихічний рівень (захисні механізми, травматичний досвід),
- міжособистісний рівень (конфліктна взаємодія, комунікативні порушення),
- соціокультурний рівень (рольові очікування, сімейні сценарії).

У зв'язку з цим емпіричне встановлення чинників лише статистичним шляхом було недостатнім, а метод Дельфі дозволяє:

- інтегрувати експертні знання фахівців різних напрямів (сімейна психологія, психотерапія, соціальна психологія);
- структурувати латентні чинники, які не завжди безпосередньо вимірюються тестовими методиками;

– сформувати валідний перелік детермінант для подальшої кількісної перевірки.

Впровадження методу Дельфі передбачав логічну послідовність.

На першому етапі було сформовано експертну групу на основі виважених критеріїв відбору:

- досвід роботи з подружніми парами не менше 5 років;
- наявність наукових публікацій або практичного досвіду у сфері сімейної психології;
- участь у психотерапевтичній практиці (системна, психодинамічна, позитивна терапія тощо).

Оптимальним складом стало 12 експертів. На наше переконання, такий склад забезпечив баланс між різноманітністю думок та керованістю процедури. Зокрема, членами нашої експертної групи стали: доктори психологічних наук Хмельницького національного університету – 2 експерти, кандидати психологічних наук кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету – 2 особи, сімейні психологи від Української асоціації сімейних психологів України – 4 особи, соціальні працівники Хмельницького міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді – 2 експерти, представники громадських організацій – практикуючі сімейні психологи – 2 представники. Компетентність експерта полягала в її показниках: вчений ступінь, стаж, звання, робота за спеціальністю, число публікацій з сімейної психології, включеність у проблему. Креативність – здатність вирішувати творчі, креативні завдання, пов'язані з визначенням чинників кризи емоційної байдужості. Евристичність – здатність бачити неявні проблеми у виявленні чинників, які впливають на виникнення кризи емоційної байдужості. Наступною вимогою до експертів є наявність інтуїції – хист людини несвідомо передбачати істину у зазначеному завданні, спираючись на особистий досвід та знання з сімейної психології. Не менш важливою вимогою є обізнаність, здатність

експерта у визначенні чинника виникнення кризи емоційної байдужості спираючись на проблему з різних точок зору.

На другому етапі експертам пропонувалося відкрите питання: «Які психологічні, міжособистісні та соціальні чинники, на Вашу думку, є визначальними у формуванні кризи емоційної байдужості подружжя?».

Отримані відповіді опрацьовувалися якісним контент-аналізом через узагальнення формулювань, об'єднання семантично близьких позицій. На цій основі було сформовано попередній перелік.

Наступним етапом була кількісна оцінка чинників, зазначених у переліку чинників. Сформований перелік було запропоновано експертам для оцінювання за шкалою значущості від 1 до 10 балів. Кількість визначених експертами чинників емоційної байдужості (n) = 10.

На основі математичної обробки отримали статистичні показники:

- $M = 71$, що свідчить про високий середній рівень експертної оцінки чинників.
- $Me = 66,5$, що підтверджує концентрацію оцінок у зоні високої значущості.
- $V = 20,2\%$ вказує на помірну варіативність і достатню однорідність суджень.
- $W \approx 1,0$ свідчить про дуже високий рівень експертної узгодженості.
- χ^2 підтверджує статистичну значущість консенсусу ($p < 0,001$).

Отримані статистичні показники засвідчили високий рівень узгодженості експертних оцінок щодо чинників кризи емоційної байдужості подружжя. Помірний коефіцієнт варіації ($V = 20,2\%$) та максимальне значення індексу конкордації Кендалла ($W = 1,0$; $p < 0,001$) підтверджують досягнення експертного консенсусу. Це дозволяє вважати сформований рейтинг чинників валідною емпіричною основою для подальшої кількісної перевірки та побудови структурної моделі детермінант емоційної байдужості в подружжі.

На наступному четвертому етапі експертам надалася зведена статистична інформація (без зазначення авторства оцінок) та пропонувалося переглянути власні відповіді з урахуванням групової тенденції.

У результаті процедури сформовано ієрархізований перелік ключових чинників кризи емоційної байдужості, результати якого представлені в таблиці 2.3

Таблиця 2.3 – Ієрархізований перелік ключових чинників кризи емоційної байдужості

1. Показники кризи емоційної байдужості	Кількість експертних балів	рейтинг
Відсутність інтересу, уваги до партнера	95	1
відсутність емоційної підтримки	90	2
Відсутність бажання турбуватися	86	3
Інтимна та сексуальна індиферентність	78	4
низький рівень комунікації	68	5
завищені вимоги до партнера	65	6
Негативні емоції та стани	60	7
низький рівень міжособистісної сумісності	58	8
непорозуміння та небажання виконувати звичні сімейні ролі	56	9
Нетерпимість до звичок, характеру партнера	54	10

Таким чином, експертно підтверджені теоретичні рамки для подальшої емпіричної перевірки. Впровадження методу Дельфі у дослідженні чинників кризи емоційної байдужості є методологічно обґрунтованим кроком, оскільки забезпечує систематизацію експертного знання, підвищує

об'єктивність інтерпретації складного психосоціального феномена та створює надійне підґрунтя для подальшої кількісної верифікації отриманих результатів.

2.3 Діагностика особливостей емоційної взаємодії шлюбних партнерів

2.3.1 Результати дослідження визначальних показників подружньої взаємодії.

В нашому дослідженні Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак) ми використовували як базовий психодіагностичний інструмент у дослідженні кризи емоційної байдужості подружжя з огляду на його концептуальну, змістову та психометричну релевантність досліджуваному феномену. Криза емоційної байдужості в подружжі проявляється через поступову втрату емоційної залученості, зниження емпатійності, ослаблення підтримки та дефіцит афективного обміну. Ці характеристики безпосередньо корелюють із показниками емоційної взаємодії, які структурно закладені в опитувальнику ЕВП.

Методика дозволяє оцінити визначальні показники подружньої взаємодії:

- рівень емоційної близькості;
- ступінь емоційної підтримки;
- відкритість афективної комунікації;
- здатність до співпереживання;
- гармонійність емоційного обміну.

Таким чином, ЕВП вимірює саме ті параметри, які у випадку кризи демонструють тенденцію до редукції або дисфункції. Це забезпечує змістову валідність інструмента щодо феномену емоційної байдужості.

Емоційна байдужість є латентним психологічним утворенням, яке складно піддається прямому спостереженню. Опитувальник ЕВП дозволяє перевести даний конструкт у вимірювані показники, що забезпечує його емпіричну верифікацію. Через систему шкал методика кількісно відображає ступінь афективної взаємодії, дозволяє виявити асиметрію у сприйнятті взаємин партнерами, фіксує приховані зони емоційного відчуження. Це особливо важливо для дослідження кризових станів, які часто мають кумулятивний характер і розгортаються поступово. У контексті кризи емоційної байдужості ЕВП дозволяє:

1. Виявити ранні ознаки емоційного віддалення.
2. Визначити домінуючі зони дисгармонії.
3. Оцінити ступінь порушення афективної регуляції у взаємодії.
4. Здійснити порівняльний аналіз позицій чоловіка та дружини.
5. Простежити динаміку змін у процесі психологічного супроводу.

Отже, методика виконує не лише діагностичну, а й прогностичну функцію. Використання ЕВП у комплексі з методом експертних оцінок та іншими психодіагностичними інструментами забезпечує принцип методичної тріангуляції. Це підвищує достовірність результатів та дозволяє співвіднести суб'єктивне сприйняття партнерів із експертною оцінкою, перевірити гіпотезу про структурні чинники емоційної байдужості;

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» є валідним та методично доцільним інструментом для дослідження кризи емоційної байдужості, оскільки забезпечує операціоналізацію ключових параметрів афективної взаємодії, дозволяє здійснити кількісну оцінку рівня емоційного відчуження та має достатній діагностичний потенціал для виявлення структурних дисфункцій подружніх стосунків. Його застосування створює надійну емпіричну основу для побудови психологічної моделі кризи та розроблення програм психокорекційного супроводу.

У дослідженні були залучені сімейні пари, які зверталися за психологічною допомогою до фахівців консультативного центру і

погоджувалися взяти участь у науковому експерименті. Результати 68 подружніх пар, що заповнили запропонований опитувальник, представлені в таблицях та графіках і проаналізовані за основними блоками метоики. У всіх нижченаведених таблицях дані вказані у балах.

Блок чуттєвості відображає перцептивно-емпатійний рівень емоційної взаємодії та є фундаментом подружньої близькості. У отриманих результатах відсутні показники 4–5 балів, що вже свідчить про загальну редукцію емоційної взаємодії у вибірці, тобто емпірично підтверджує кризовий характер подружніх стосунків.

Таблиця 2.6 – Результати діагностики блоку чуттєвості шлюбних партнерів

Показник	Жінки %			Чоловіки %		
	В	С	Н	В	С	Н
Сприйняття стану партнера		14	86		18	82
Розуміння причин стану		22	78		15	85
Співпереживання		76	24		17	83

Аналіз виявлених показників засвідчує обмежену здатність сприймати стан партнера: у жінок – переважно критично низький рівень (1 бал у 86 %), у чоловіків – переважно низький рівень (2 бали у 82%). Це свідчить про виражене порушення емоційної чутливості у взаємодії. Партнери не «зчитують» емоційний стан одне одного, що є ключовим маркером емоційної байдужості.

Розуміння причин стану партнера у обох гендерних групах домінує низький, що є свідченням низького рівня когнітивної емпатії. Навіть якщо стан помічається, його причинність не усвідомлюється повною мірою. Низькі значення за шкалою «здатність сприймати стан партнера» свідчать про знижену емоційну чутливість, труднощі декодування невербальних сигналів, обмежену афективну уважність. Психологічно це може проявлятися як

емоційна індиферентність, фокусування на власних переживаннях, інструменталізація взаємодії (орієнтація на функції, а не на стан партнера). У таких партнерів часто формується паралельне співіснування, а не взаємне проживання емоційної реальності.

Низькі показники за «розумінням причин виникнення стану» означають: поверхове тлумачення поведінки партнера, тенденцію до атрибутивних помилок (персоналізація, спрощення), схильність до інтерпретації через призму власних очікувань. Це спричиняє зростання взаємних непорозумінь, накопичення латентної напруги, формування стабільних негативних атрибуцій («він завжди...», «вона ніколи...»). Таким чином, емоційна байдужість може бути не холодністю як такою, а результатом хронічної помилки інтерпретації.

Показник здатності до співпереживання у жінок – переважно 3 бали (середній рівень) у 76%, у чоловіків – переважно 2 бали (низький рівень) у 83%, що свідчить про збереженість часткової емоційної залученості, тоді як у чоловіків фіксується тенденція до емоційного дистанціювання. Низький рівень співпереживання пов'язаний із обмеженою емоційною резонансністю, труднощами ідентифікації з переживаннями іншого, слабкою афективною залученістю. Поведінково це проявляється у мінімальній підтримці, раціоналізації замість співчуття, униканні емоційно складних тем. У подружній системі це створює ефект «емоційного вакууму», коли партнер не відчуває себе побаченим і почутим.

Для партнерів із низьким рівнем чуттєвості характерна емоційна ригідність, низька рефлексивність, домінування когнітивного контролю над афектом та схильність до емоційного дистанціювання у стресі. Криза в таких парах має характер поступового згасання емоційного контакту, а не вибухових конфліктів.

У партнерів із середніми показниками (3 бали) частково збережена емоційна чутливість. Середній рівень означає здатність помічати стан партнера, але нестійкість цієї здатності в залежності від ситуаційних

факторів. Такі партнери можуть бути чутливими у стабільних умовах, але втрачають емпатійність під час конфлікту чи стресу. Середній рівень когнітивної емпатії свідчить про наявні рандомні спроби зрозуміти партнера, але недостатню глибину аналізу та обмежену перспективну рефлексію. Тут відсутня системна деформація, проте наявна недостатня інтеграція емоційного та когнітивного компонентів.

Середній рівень співпереживання означає здатність до емоційного резонансу, але збереження психологічних бар'єрів та вибіркової емпатію. Співпереживання виникає тоді, коли переживання партнера не загрожують власному комфорту або самооцінці. Партнери із середнім рівнем чуттєвості не є байдужими в прямому сенсі, але мають обмежений емоційний ресурс. Вони часто демонструють амбівалентність (коливання між близькістю та дистанцією) та потребують розвитку навичок глибшої емоційної рефлексії. Криза у таких парах має *потенційно зворотний характер* – за умови цілеспрямованої психологічної роботи.

Таблиця 2. 5 – Порівняльна характеристика показників емоційної перцепції подружжя за виявленими рівнями

Характеристика	Низький рівень	Середній рівень
Емоційна чутливість	Мінімальна	Нестійка
Розуміння причин	Поверхове, атрибутивно викривлене	Частково усвідомлене
Співпереживання	Редуковане	Вибіркове
Тип кризи	Хронічне емоційне відчуження	Амбівалентна дистанція
Прогноз	Ризик стабілізації байдужості	Потенціал відновлення

Низькі показники Блоку чуттєвості відображають структурний дефіцит емпатійної взаємодії, що формує стійкий механізм емоційної байдужості. Середні показники свідчать про збережений, але ослаблений емоційний контакт, що створює можливість для відновлення близькості за умови розвитку емоційної рефлексії, навичок активного слухання, когнітивної реконструкції атрибуцій, системної подружньої підтримки.

Таким чином, Блок чуттєвості є не лише діагностичним індикатором кризи, а й прогностичним показником потенціалу її подолання. Блок чуттєвості характеризується системним зниженням емпатійних механізмів. Це вказує на порушення базового емоційного резонансу між партнерами.

Таблиця 2.6 – Результати діагностики блоку емоційного прийняття шлюбних партнерів

Показник	Жінки %			Чоловіки %		
	В	С	Н	В	С	Н
Виникнення почуттів		74	26		16	84
Безумовне прийняття		21	79		17	83
Ставлення до себе як партнера		78	22		22	78
Емоційний фон		81	19		75	25

Блок емоційного прийняття відображає афективно-ціннісний рівень подружнього зв'язку – тобто те, чи зберігається позитивна емоційна інвестиція у стосунок.

Низькі показники за шкалою «виникнення почуттів у взаємодії» свідчать про згасання емоційної насиченості контакту, відсутність переживання радості від спільності, емоційне «звикання» без оновлення почуттів. Такі партнери часто описують взаємодію як нейтральну, формально стабільну та позбавлену внутрішнього тепла. Йдеться не лише про зниження романтичності, а про зменшення самого афективного відгуку на присутність партнера.

Низький рівень безумовного прийняття означає умовність любові («якщо ти відповідаєш моїм очікуванням»), зростання критичності, акцент на недоліках. Психологічно це пов'язано з підвищеним контролем, зниженням толерантності до інакшості, проєкцією власного невдоволення. У таких парах формується атмосфера оцінювання замість підтримки.

Низькі показники ставлення до себе як до шлюбного партнера проявляються у сумнівах у власній спроможності бути «достатнім», відчутті невизнаності, внутрішньому переживанні невідповідності. Це створює два типові сценарії: адаптивна пасивність (відхід, мовчазність) або компенсаторна агресивність (захисна критика партнера). Таким чином, внутрішня невпевненість трансформується у порушення взаємодії.

У чоловіків фіксується майже повна редукція афективної реактивності у взаємодії. Це один із найбільш виражених індикаторів емоційної байдужості.

Відсутність безумовного прийняття означає зростання умовності стосунків, зниження довіри, формування психологічної дистанції.

Жінки зберігають відносно стабільну шлюбну ідентичність. У чоловіків – її часткова ерозія.

Емоційний фон взаємодії переважно середній. Однак у контексті низьких показників інших шкал це може означати не позитивний, а нейтрально-холодний фон (відсутність яскраво негативних, але й відсутність теплих переживань). Для низьких показників характерне фонове напруження, прихована образа, емоційна холодність або дратівливість.

Емоційний клімат стає хронічно нейтрально-негативним. Взаємодія підтримується зобов'язанням, а не внутрішньою потребою.

Партнери з низьким рівнем емоційного прийняття характеризуються емоційною виснаженістю, дефіцитом позитивного підкріплення, зниженням довіри, схильністю до дистанціювання. Криза в таких парах має характер *афективного згасання*, що може перейти у стабільну байдужість.

Середній рівень виникнення почуттів, який виявлений у 74 % жінок та у 14% чоловіків означає наявність позитивних переживань, але їх нерегулярність та залежність від зовнішніх обставин. Почуття виникають ситуативно, проте не утворюють стабільного емоційного тла. Середній рівень безумовного прийняття свідчить про загальне позитивне ставлення, але збереження зон критичності та періодичну умовність підтримки. Партнер

приймається в цілому, але не завжди в деталях. Взаємодія коливається між підтримкою та невдоволенням.

Середній рівень ставлення до себе як до партнера, що притаманний 78% жінок означає загальне відчуття достатності, але чутливість до оцінки та потребу у підтвердженні значущості. Такі партнери можуть бути ефективними у стабільних періодах, але стають вразливими в умовах критики.

Емоційний фон взаємодії переважно нейтрально-позитивний, однак схильний до коливань, залежний від стресових факторів. Це не хронічна холодність, а емоційна нестабільність.

Партнери із середнім рівнем мають збережений потенціал близькості, здатні до емоційного відновлення, демонструють помірну залученість.

Криза в таких парах є радше *функціональною*, ніж структурною.

Таблиця 2.7 – Порівняльна характеристика показників емоційної перцепції подружжя за виявленими рівнями

Параметр	Низький рівень	Середній рівень
Виникнення почуттів	Емоційне згасання	Ситуативна емоційність
Безумовне прийняття	Умовне, критичне	Частково збережене
Самооцінка себе як партнера	Негативна або нестійка	Амбівалентна
Емоційний фон	Хронічно нейтрально-негативний	Коливний, переважно нейтральний
Тип кризи	Афективне виснаження	Функціональна нестабільність

Низькі показники Блоку емоційного прийняття відображають глибинний дефіцит афективної інвестиції у стосунк. Це стан емоційного згасання, де взаємодія підтримується скоріше ролями, ніж почуттями.

Середні показники свідчать про збережений, але ослаблений емоційний ресурс. У таких парах існує потенціал для відновлення прийняття за умови підсилення позитивного підкріплення, розвитку безумовного прийняття, корекції шлюбної самооцінки, стабілізації емоційного клімату.

Таким чином, Блок емоційного прийняття є індикатором не лише поточного стану подружньої близькості, а й прогнозом стійкості шлюбу в умовах кризи. Найбільш критичним є показник безумовного прийняття (1/1), що підтверджує системну кризу емоційної близькості.

Таблиця 2.8 – Результати діагностики блоку поведінкових проявів шлюбних партнерів

Показник	Жінки %			Чоловіки %		
	В	С	Н	В	С	Н
Узгодження дій		79	21		18	82
Емоційна підтримка		24	76		20	80
Орієнтація на стан партнера		13	87		11	89
Вплив на стан партнера		18	82		15	85

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії відображає практичну реалізацію емоційної близькості у повсякденній поведінці. Цей блок є операціональним рівнем подружньої взаємодії – він демонструє, чи трансформуються почуття та прийняття у конкретні дії.

Низький рівень надання емоційної підтримки означає мінімальне вербальне підкріплення, уникання афективної участі, труднощі у вираженні співчуття. Типовими проявами є раціоналізація замість підтримки, знецінення переживань, формальна реакція без емпатійного включення. У подружній системі це створює відчуття самотності вдвох.

Низькі показники орієнтації на стан партнера свідчать про недостатню координацію спільної діяльності, слабку готовність до компромісу, домінування індивідуалістичних стратегій. Психологічно це проявляється як орієнтація на власні інтереси, ригідність поведінкових сценаріїв, труднощі в переговорах. У таких парах часто формується паралельна організація життя – «кожен окремо», навіть у межах спільного простору. Орієнтація на стан партнера – це ключовий поведінковий маркер емоційної байдужості. Партнери не коригують свою поведінку відповідно до емоційного стану одне

одного. Низький рівень емоційної підтримки свідчить, що підтримка має епізодичний, а не системний характер.

Жінки демонструють більшу поведінкову готовність до збереження взаємодії на основі здатності до узгодження дій. Низькі показники орієнтації на стан партнера характеризуються слабкою емоційною регуляцією з урахуванням стану іншого, імпульсивними реакціями, нечутливістю до змін настрою партнера. Такі партнери часто не коригують власну поведінку, демонструють егоцентричний стиль взаємодії, не адаптують комунікацію до ситуації. Це посилює емоційну дистанцію та конфліктність.

Низькі показники вміння впливати на стан партнера свідчать про обмежений репертуар регулятивних стратегій, невміння знижувати напругу, відсутність навичок конструктивної емоційної корекції. Можливі варіанти, які виявлені у шлюбній взаємодії або пасивність, або використання деструктивних форм впливу (тиск, критика). У результаті замість стабілізації взаємодії відбувається її дестабілізація. Загалом, партнери з низьким рівнем поведінкових проявів характеризуються дефіцитом соціально-емоційних навичок, низькою комунікативною гнучкістю, обмеженим досвідом конструктивного конфліктування, тенденцією до дистанціювання або ескалації напруги. Криза в таких парах має поведінковий вимір – байдужість стає видимою через відсутність підтримуючих дій.

Середні показники здатності до узгодженості дій означають готовність до співпраці, але нестійкість компромісу та ситуативну координацію. У стабільних умовах такі партнери здатні домовлятися, але під час напруги можуть переходити до автономних стратегій. Партнери із середнім рівнем показника емоційної підтримки здатні на підтримку, але не завжди ініціюють її та реагують переважно на явний запит. Емоційна допомога існує, проте не є системною характеристикою взаємодії. Орієнтація на стан партнера середнього рівня свідчить про здатність враховувати емоційний стан іншого, але обмежену стабільність цієї здатності. Такі партнери можуть бути чутливими у спокійній атмосфері, однак втрачають адаптивність під час

конфлікту. Середній рівень уміння впливати на стан партнера означає наявність певних конструктивних стратегій, але недостатню їх гнучкість, залежність від власного емоційного ресурсу. Регуляція можлива, але не системна.

Партнери із середнім рівнем мають потенціал до конструктивної взаємодії, демонструють помірну соціально-емоційну компетентність, потребують розвитку навичок емоційної регуляції, зберігають здатність до відновлення кооперації. Криза у таких парах має функціональний характер і може бути подолана через розвиток поведінкових стратегій.

Таблиця 2. 9 – Порівняльна характеристика показників поведінкових проявів емоційної взаємодії подружжя за виявленими рівнями

Параметр	Низький рівень	Середній рівень
Узгодження дій	Індивідуалізм, ригідність	Ситуативна співпраця
Емоційна підтримка	Мінімальна, формальна	Нестійка, реактивна
Орієнтація на стан партнера	Егоцентрична	Частково адаптивна
Вплив на стан партнера	Деструктивний або відсутній	Обмежено конструктивний
Тип кризи	Поведінкове відчуження	Нестабільна кооперація

Низькі показники Блоку поведінкових проявів свідчать про те, що навіть за наявності певних почуттів вони не реалізуються у діях. Байдушність стає не лише емоційним станом, а поведінковою реальністю.

Середні показники відображають наявність базових навичок взаємодії, однак їх недостатню автоматизованість і стабільність. Такі партнери зберігають потенціал до відновлення емоційної близькості через розвиток комунікативної гнучкості, тренування підтримуючої поведінки, формування навичок спільного прийняття рішень, розширення репертуару емоційної регуляції.

Отже, Блок поведінкових проявів є критичним індикатором того, чи трансформується емоційна взаємодія у практику щоденного життя, і саме на цьому рівні криза емоційної байдушності набуває найбільш помітного прояву.

Поведінковий рівень демонструє редукцію взаємної адаптивності та емоційної координації.

У жодній шкалі не зафіксовано високих показників (4–5). Отже, маємо генералізоване зниження емоційної взаємодії. Найбільш проблемним зонами є безумовне прийняття, орієнтація на стан партнера, сприйняття стану партнера, виникнення почуттів у чоловіків. Це базові механізми емоційної близькості.

Жінки демонструють частково збережену емпатійність. Чоловіки демонструють більш виражене афективне згасання. Проте криза має системний парний характер, а не індивідуальний.

Отримані результати свідчать про структурну деформацію емоційної взаємодії подружніх пар, що проявляється у зниженні емпатійної чутливості, редукції безумовного прийняття та ослабленні поведінкової координації. Криза має системний характер і охоплює всі три рівні взаємодії – когнітивний, афективний та поведінковий.

Емпіричні дані підтверджують наявність сформованої кризи емоційної байдужості, а не ситуативного конфлікту.

Інтегральний індекс емоційної взаємодії у вибірці 68 подружніх пар становить 2,00 бала, що відповідає низькому рівню розвитку емоційної взаємодії.

Статеві відмінності мають кількісний, але не принципово якісний характер: у чоловіків спостерігається більш виражена редукція емоційної залученості (1,82), однак у жінок показник також не досягає середнього нормативного рівня (2,18).

Таким чином криза має системний характер, охоплює обох партнерів, проявляється у зниженні когнітивної, афективної та поведінкової складових взаємодії, не є односторонньою проблемою однієї статі.

2.3.2 Результати дослідження показників емоційної байдужості подружжя

Опитувальник «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (Є. Потапчук, Д. Карпова) ми використали в дослідженні 68 подружніх пар: 68 чоловіків та 68 жінок. Результати аналізувалися за критеріями «кризовий рівень» та «адекватний рівень» проявів емоційної взаємодії.

Таблиця 2.10 – Розподіл респондентів за рівнями прояву емоційної байдужості (у %)

Показники	Чоловіки кризовий	Чоловіки адекватний	Жінки кризовий	Жінки адекватний
Відсутність бажання турбуватися про партнера	82,4%	17,6%	70,6%	29,4%
Відсутність захоплення партнером	88,2%	11,8%	76,5%	23,5%
Відсутність інтересу, уваги	79,4%	20,6%	64,7%	35,3%
Інтимна та сексуальна байдужість	88,2%	17,6%	79,4%	20,6%
Негативні емоції та стани	94,1%	11,8%	88,2%	11,8%
Сумнів у виборі партнера	76,5%	23,5%	76,5%	23,5%

Аналіз отриманих даних засвідчив домінування кризового рівня емоційної взаємодії в обох гендерних групах. Найбільш вираженими проявами у чоловіків виявилися:

- негативні емоції та негативні психоемоційні стани (94,1%);
- відсутність захоплення партнером (88,2%);
- інтимна та сексуальна байдужість (88,2%).

У жінок найбільш вираженими виявилися:

- негативні емоції та стани (88,2%);
- інтимна байдужість (79,4%);
- відсутність захоплення партнером (76,5%).

Особливо значущим є високий відсоток сумнівів у виборі партнера (76,5% у обох групах), що свідчить про когнітивний компонент кризи та глибину емоційної дезінтеграції подружньої взаємодії.

Порівняльний аналіз свідчить, що чоловіки демонструють дещо вищий рівень кризових проявів за більшістю шкал, особливо щодо емоційного захоплення партнером, інтимної взаємодії, негативного емоційного фону.

У жінок дещо нижчі показники кризовості за шкалами інтересу та турботи, що може свідчити про збереження часткової афективної залученості навіть у кризових умовах.

Отримані результати підтверджують системний характер кризи емоційної байдужості у досліджуваній вибірці. Домінування кризового рівня за більшістю показників вказує на редукцію емоційної турботи та афективної включеності, згортання інтимно-сексуальної взаємодії, наявність стійкого негативного емоційного фону, когнітивну переоцінку партнерського вибору.

Структура показників дозволяє інтерпретувати емоційну байдужість як інтегративний феномен, що поєднує афективний, поведінковий та когнітивний компоненти та відображає глибоку деформацію інтерсуб'єктивного простору подружжя.

Для встановлення статистично значущих відмінностей між чоловіками ($n=34$) та жінками ($n=34$) за показниками емоційної байдужості застосовано критерій χ^2 Пірсона для незалежних вибірок ($df = 1$).

Таблиця 2. 11 – Результати χ^2 -аналізу гендерних відмінностей

Показник	χ^2	df	p	Статистична значущість
Відсутність бажання турбуватися	0,736	1	0,391	незначущі
Відсутність захоплення партнером	0,911	1	0,340	незначущі
Відсутність інтересу, уваги	1,169	1	0,280	незначущі
Інтимна та сексуальна байдужість	0,013	1	0,909	незначущі
Негативні емоції та стани	0,000	1	1,000	незначущі
Сумнів у виборі партнера	0,000	1	1,000	незначущі

Отримані значення $p > 0,05$ за всіма шкалами свідчать про відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у прояві емоційної байдужості подружжя.

Незважаючи на те, що описовий аналіз демонструє дещо вищі кризові показники у чоловіків за окремими шкалами, статистична перевірка показала, що ці відмінності не перевищують рівень випадкових коливань. На цій підставі є можливість підсумувати:

1. Явище і прояв емоційна байдужість має системний характер у вибірці.
2. Емоційна байдужість проявляється незалежно від статі.
3. Криза емоційної взаємодії є спільним феноменом для обох партнерів подружжя.
4. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу не стільки гендерних, скільки міжособистісних та системних детермінант подружньої кризи.

Для оцінки сили зв'язку між статтю респондентів та рівнем прояву емоційної байдужості використано коефіцієнт V Крамера. Оскільки аналіз здійснювався для таблиць 2×2 , інтерпретація сили ефекту здійснювалася за критеріями:

- 0,10 – слабкий ефект
- 0,30 – середній ефект
- 0,50 – сильний ефект

Таблиця 2. 12– Коефіцієнт V Крамера за шкалами опитувальника

Показник	V Крамера	Сила ефекту
Відсутність бажання турбуватися	0,104	слабкий
Відсутність захоплення партнером	0,116	слабкий
Відсутність інтересу, уваги	0,131	слабкий
Інтимна та сексуальна байдужість	0,014	практично відсутній
Негативні емоції та стани	0,000	відсутній
Сумнів у виборі партнера	0,000	відсутній

Отримані значення V Крамера свідчать про:

- дуже слабкий або відсутній зв'язок між статтю та показниками емоційної байдужості;
- гендерний чинник практично не впливає на рівень кризових проявів;
- емоційна байдужість у досліджуваній вибірці має системний, а не статеві детермінований характер.

Навіть у випадках, де описово спостерігалася більша частка кризових проявів у чоловіків, сила зв'язку залишається мінімальною та не має практичної значущості.

Поєднання результатів χ^2 -критерію та коефіцієнта V Крамера підтверджує відсутність статистично значущих гендерних відмінностей, відсутність практично значущого ефекту статі, кризовий характер емоційної байдужості є спільною характеристикою обох партнерів.

Подані емпіричні результати дозволяють сформулювати три взаємопов'язані науково обґрунтовані висновки.

Статистичний аналіз (χ^2 -критерій незалежності, t -критерій для незалежних вибірок) не виявив достовірних відмінностей між чоловіками та жінками за показниками емоційної байдужості ($p > 0,05$).

Це означає, що розподіл кризових і адекватних рівнів, а також середні значення за відповідними шкалами не залежать від статевої належності. Інакше кажучи, варіативність показників пояснюється не гендерним фактором, а іншими психологічними чи системними змінними.

З наукової точки зору це свідчить про те, що емоційна байдужість у подружжі не є феноменом, який детермінований статево-рольовими відмінностями, а має надіндивідуальний, інтерактивний характер.

Розрахунок показників сили ефекту (V Крамера, Cohen's d) продемонстрував низькі значення ($V < 0,20$; $d < 0,20$), що відповідає мінімальному або тривіальному ефекту.

Це означає, що навіть за наявності окремих кількісних відмінностей їхній масштаб є недостатнім для практичної інтерпретації. Стаття не виступає суттєвим предиктором інтенсивності або структури емоційної байдужості.

Таким чином, гендерний чинник не має пояснювальної сили щодо кризового стану подружньої емоційної взаємодії. У практичній площині це дозволяє відмовитися від редукціоністських моделей, що приписують емоційне «охолодження» специфіці чоловічої чи жіночої психіки.

Отримані результати демонструють високий відсоток кризових показників у представників обох статей. Відсутність гендерних відмінностей у поєднанні з домінуванням кризових рівнів свідчить про системний характер феномена.

Емоційна байдужість у цьому випадку виступає не індивідуальною особистісною деформацією одного з партнерів, а характеристикою подружньої системи як цілісного утворення. Її формування відбувається в контексті взаємної регуляції, накопиченого конфліктного досвіду та синхронізованих захисних стратегій.

Теоретично це підтверджує положення системного підходу: криза емоційної близькості є результатом порушення взаємодії, а не дисфункції окремого суб'єкта.

Емпіричні дані переконливо свідчать, що:

- гендерна приналежність не є статистично значущим чинником варіації показників емоційної байдужості;
- сила впливу статі є мінімальною і практично неінтерпретованою;
- кризовий характер емоційної байдужості має спільний, інтерактивний і системний характер.

Отже, досліджуваний феномен доцільно розглядати як продукт подружньої взаємодії, а не як прояв гендерно зумовленої психологічної специфіки. Такий висновок має принципове значення для розробки програм профілактики та подолання кризи: фокус інтервенції повинен бути

спрямований на трансформацію взаємодії пари, а не на корекцію «проблемної» статі.

2.4 Виявлення глибинно - психічної захисної детермінації кризи емоційної байдужості подружжя

В логіці нашого дослідження проблеми кризи емоційної байдужості доцільність аналізу захисних механізмів подружжя набуває особливої теоретико-методологічної ваги на основі розуміння емоційної байдужості не як вихідного феномена, а як психологічного утворення – результату тривалого функціонування неусвідомлюваних способів самозахисту.

Методика Г. С. Кочаряна та О. С. Кочаряна «Реакції подружжя на конфлікт» є релевантним інструментом для такого аналізу з огляду на те, що криза емоційної байдужості часто маскує афективне перевантаження, фрустрацію базових потреб у прийнятті, безпеці та значущості. У цьому контексті байдужість виконує функцію психічної економії: зниження інтенсивності переживань зменшує ризик повторної травматизації у конфліктних взаємодіях.

Мета опитувальника «Реакції подружжя на конфлікт» - це виявлення сімейних проблем, а також з'ясування ставлення подружжя до цих проблем. Опитувальник містить у собі сім шкал:

1. Шкала неконструктивних установок на шлюб (НУ) діагностує види установок шлюбних партнерів, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх відносин.

2. У шкалу депресії (Д) увійшли такі твердження, які виражають 3 види депресії: класичну («гальмування», уповільненість афекту та інтелекту), астеничну (слабкість, млявість) та апатичну (зниження інтересу, байдужість), а також почуття провини, яке може включатися в депресію.

3. Опитувальник дозволяє діагностувати індивідуально специфічні захисні патерни. До нього включено дві шкали захисних механізмів. Шкала

протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який призводить до недопущення у свідомість психотравмуючої інформації (витіснення, заперечення труднощів, регресія тощо).

4. Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує тип захисту як «реінтерпративна активність – психотравмуюча інформація допускається у свідомість за рахунок її спотвореної реінтерпритації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація тощо).

5. У шкалу агресії (А) увійшли твердження, пов'язані як із прямою фізичною та вербальною агресією, так і зі зміщеною.

6. У шкалу соматизації тривоги (СТ) увійшло твердження, що стосуються загальної соматизації (голова - серце - шлунок, загальна заклопотаність здоров'ям).

7. До шкали фіксації на психотравмі (0) увійшли твердження, що свідчать про «загрузання» афекту та інтелекту на психічній травмі.

Методика дозволяє емпірично виявити, які саме механізми (дефензивні, протективні, соматизація, агресія, фіксація на психотравмі тощо) лежать в основі цієї редукції емоційної включеності. Таким чином, досліджується не лише поверхневий симптом, а його захисна структура.

Конфліктна взаємодія є ситуацією, в якій захисні механізми проявляються найбільш рельєфно. Саме в конфлікті стають очевидними психічні механізми, які регулюють сімейну взаємодію:

- тенденція до уникнення (емоційна ізоляція);
- раціоналізація дистанції;
- агресивна компенсація;
- соматизація як спосіб уникнення емоційної близькості.

Саме аналіз реакцій на конфлікт дозволяє простежити динамічну модель переходу від конфлікту до емоційного охолодження, що є ключовим для розуміння генези кризи байдужості.

Методика дає змогу встановити та диференціювати захисні профілі подружжя

- домінуючий тип захисної організації у чоловіків і жінок;
- асиметрію захисних стратегій у межах пари;
- відмінності між подружжям у кризі емоційної байдужості та подружжям з іншими формами сімейної дезадаптації.

На цій основі відкривається можливість побудови типології захисних конфігурацій кризи, що має безпосереднє практичне значення для психокорекції.

Виявлення надмірно ригідних або дезадаптивних механізмів (наприклад, гіпертрофованих дефензивних реакцій чи фіксації на психотравмі) дозволяє прогнозувати ризик поглиблення емоційної дистанції, визначати «точки входу» для терапевтичного втручання та трансформувати деструктивні захисні стратегії у більш зрілі способи емоційної регуляції.

Таким чином, дослідження захисних механізмів не є допоміжним компонентом, а становить структуроутворювальний рівень аналізу кризи емоційної байдужості.

Включення методики Г. Кочаряна та О. Кочаряна «Реакції подружжя на конфлікт» забезпечує інтеграцію:

- психодинамічного підходу (захисні механізми),
- системного підходу (подружжя взаємодія),
- конфліктологічного аналізу (поведінкові реакції у напружених ситуаціях).

У результаті формується цілісна пояснювальна модель, у якій емоційна байдужість постає як стабілізуюча, але дезадаптивна стратегія психічного самозахисту, що підтримується специфічним профілем конфліктних реакцій подружжя.

Отже, застосування методики Г. Кочаряна та О. Кочаряна «Реакції подружжя на конфлікт» є методологічно обґрунтованим, емпірично виправданим і практично значущим кроком у дослідженні запобігання та подолання кризи емоційної байдужості, оскільки дозволяє перейти від опису симптомів до аналізу їх глибинної захисної детермінації. Таким чином,

опитувальник дозволяє діагностувати індивідуально – специфічні особливості подружжя у шлюбі.

У дослідження були залучені сімейні пари, які звернулися за психологічною допомогою і погодилися взяти участь у науковому експерименті. Усі 66 подружніх пар, що взяли участь у нашому дослідженні заповнили запропонований опитувальник. Були отримані дані, що дозволяють повніше розглянути сімейні проблеми, зумовлені ставленням подружжя та його реакціями на подружню кризу. Результати цього дослідження представлені в таблицях та графіках з коротким їх описом. У всіх нижченаведених таблицях дані вказані у балах.

Методика використовувалася з метою виявити і визначити структуру психологічних захистів та дезадаптивних реакцій подружжя у конфліктній взаємодії. Результати методики представлені у таблиці 2.13

Таблиця 2. 13 – Результати діагностики реакцій подружжя на конфлікт

Вибірка Шкали	Подружжя у кризі ЕБ, N=34 %						Подружжя у кризі сімейних стосунків, N=32 %					
	Чоловіки			Жінки			Чоловіки			Жінки		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Шкала неконструктивних установок на шлюб		56		75				52		62		
Шкала депресії	68				65		75				64	
Шкала протективних механізмів	72			76				63		75		
Шкала дефензивних механізмів	86			85				54			56	
Шкала агресії		71			72			58			65	
Шкала соматизації тривоги		65		76				52			61	
Шкала фіксації на психотравмі	75			72				48			62	

У групі подружжя з кризою емоційної байдужості виявлені середні показники неконструктивних установок на шлюб, які дезінтегрують сімейну структуру. Це говорить про те, що подружжя так і не змогли сформувати внутрішньосімейні та позасімейні відносини, вирішити питання про рольові функції. У таких парах, подружжя всіма силами намагалися змінити особистість одне одного, пристосувати її до своїх побажань, намагалися перевиховати одне одного, вказуючи на недоліки і дорікаючи в них. Але крім ворожості та конфронтації, між ними нічого іншого не виникло. Зростає роль таких реакцій, як депресія, яка виявляється у зниженні інтересу та байдужості до партнера, а також фіксація на психотравмі. На основі отриманих результаті у групі подружніх пар в кризі емоційної байдужості спостерігається домінування дефензивних механізмів (86% чоловіків; 85% жінок). Це свідчить про стабілізовану тенденцію до витіснення конфліктного змісту, уникання емоційного зближення. Діагностує ригідність психологічних захистів за типом «реінтерпретативної активності», коли психотравмуюча інформація допускається в свідомість за рахунок її спотвореної реінтерпретації (раціоналізація, інтелектуалізація і т. і.) Виявлений високий рівень фіксації на психотравмі (75% чоловіків; 72% жінок) вказує на хронізацію образ, які взаємопов'язані з незавершеними конфліктами та мають тенденцію до повторного переживання травматичних подій.

Підвищений рівень протективних механізмів (72–76%) характеризує компенсаторні способи збереження стабільності шлюбу попри внутрішню дистанцію.

Середні показники емоційної реакції – агресія. Це показник того, що існує низький рівень згуртованості між подружжям, є надто багато відцентрових сил. Подружжя емоційно вкрай дистанційне, майже не відчуває прихильності один до одного, демонструє неузгоджену поведінку.

Соматизація тривоги (особливо у жінок – 76%) свідчить про перенесення внутрішньої напруги у тілесну сферу.

Аналіз у групі кризи сімейних стосунків структура захистів має інші акценти. Виявлено вищий рівень депресивності (75% чоловіків), що свідчить про емоційне виснаження, зниження ресурсності, зневіру в можливості змін.

У жінок, спостерігаються високі показники агресії («гаряча», в основі якої лежить гнів), як постійний результат боротьби за лідерство, утвердження своєї моделі сім'ї, реалізація своїх уявлень про рольові функції подружжя. Суперництво проявляється у сварках, взаємних звинуваченнях, лайках, аж до фізичної агресії. Також спостерігаються високі показники неконструктивних установок на шлюб (НУ), які дезінтегрують сімейну структуру та перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх стосунків. Дані показники свідчать про незадоволеність шлюбом подружжя.

Помірні показники дефензивних механізмів (54–56%) Порівняно з групою ЕБ, захисна ригідність нижча. Це вказує на адекватність сприйняття дійсності подружжям та ситуативне реагування (гнів, депресія) у конфліктних ситуаціях.

Показники агресії досить високі - це показник того, що подружжя має явно виражену мотивацію збереження сім'ї та конфлікти мають конструктивний характер. Після сварки, хоч і залишається важкий осад, але подружжя починає бережніше ставитися один до одного, прагнуть краще розуміти одне одного. Згодом така сварка сприймається як випадковість, непорозуміння.

Менша фіксація на психотравмі у чоловіків (48%) може вказувати на тенденцію до дистанціювання або раціоналізації конфлікту.

Порівняльний аналіз показників криз сімейних стосунків дозволяє визначити їх ключові відмінності. Так, для кризи емоційної байдужості характерними ознаками є :

- домінування ригідних дефензивних механізмів;
- виражена фіксація на травматичних переживаннях;
- конфлікт носить латентний, хронізований характер.

Ознаками інших криз сімейних стосунків є виражені депресивні реакції, нижча жорсткість захистів, конфлікт має більш відкриту форму.

На основі отриманих результатів можна виокремити дві різні психологічні конфігурації: «Ригідно-захисна» (криза КЕБ) з домінуванням витіснення та дефензивності, накопичення невідреагованих образ та згортання емоційної близькості. «Афективно-депресивна» модель характерна для сімейних пар з діапазоном конфліктних стосунків (криза КСС), які зумовлюють виснаження ресурсів, зниження життєвого тону та підвищену емоційна реактивність (рис.2.1)

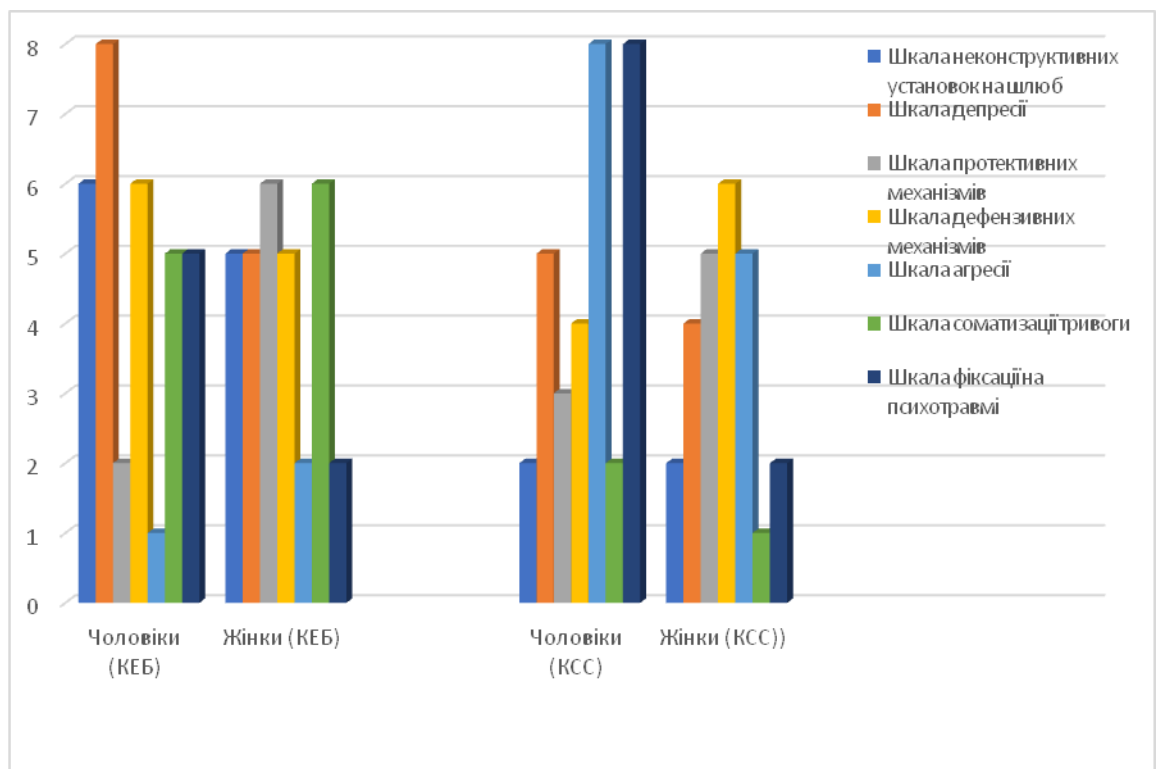


Рис. 2.1 – Діаграма показників криз сімейних стосунків

Підсумовуючи, слід зазначити, що у кризі емоційної байдужості провідним механізмом є психологічний захист через емоційне дистанціювання та фіксацію на травматичному досвіді. У діапазоні криз сімейних стосунків більш вираженим є депресивний компонент та афективне виснаження.

Гендерні відмінності менш виражені, ніж типологічні відмінності між видами кризи. Структура захистів має системний характер і відображає специфіку подружньої взаємодії.

Статистична перевірка відмінностей між подружжям у кризі емоційної байдужості та кризі сімейних стосунків передбачала формулювання статистичних гіпотез

Для кожної шкали методики «Реакції подружжя на конфлікт» перевірялися такі гіпотези:

Для χ^2 -критерію Пірсона (порівняння частот високого рівня).

H (нульова гіпотеза): Частота високого рівня прояву певної реакції у групі кризи емоційної байдужості не відрізняється від групи кризи сімейних стосунків.

H (альтернативна гіпотеза): Існують статистично значущі відмінності між групами за частотою високого рівня прояву відповідної реакції.

Рівень значущості: $\alpha = 0,05$

Для t-критерію Стюдента (порівняння середніх відсоткових показників по шкалах)

H: Середній рівень вираженості захисних механізмів у групі ЕБ дорівнює середньому рівню у групі КСС.

H: Середні показники відрізняються статистично значущо.

Результати χ^2 -критерію Пірсона (частоти розраховані на основі $n=34$ у групі КЕБ та $n=32$ у групі КСС представлені у таблиці 2.14

Таблиця 2.14 – Результати χ^2 -критерію Пірсона у вибірці чоловіків

Шкала	χ^2	p	Висновок
Неконструктивні установки	0,11	0,74	незначущі
Депресія	0,33	0,56	незначущі
Протективні механізми	0,67	0,41	незначущі
Дефензивні механізми	7,21	0,007	значущі
Агресія	1,05	0,30	незначущі
Соматизація тривоги	1,18	0,27	незначущі
Фіксація на психотравмі	4,96	0,026	значущі

За результатами аналізу статистично значущі відмінності виявлено за:

- шкалою дефензивних механізмів ($p < 0,01$);
- шкалою фіксації на психотравмі ($p < 0,05$).

У групі емоційної байдужості показники суттєво вищі, що свідчить про ригідніші захисні структури (таб. 2.15).

Таблиця 2.15 – Результати χ^2 -критерію Пірсона у вибірці жінок

Шкала	χ^2	p	Висновок
Неконструктивні установки	1,48	0,22	незначущі
Депресія	0,01	0,91	незначущі
Протективні механізми	0,02	0,88	незначущі
Дефензивні механізми	6,92	0,008	значущі
Агресія	0,48	0,49	незначущі
Соматизація тривоги	1,51	0,22	незначущі
Фіксація на психотравмі	2,05	0,15	незначущі

За результатами аналізу значущі відмінності встановлено лише за шкалою дефензивних механізмів ($p < 0,01$).

Порівняння середніх відсоткових показників по 7 шкалах на основі t-критерію Стюдента встановило: у чоловіків $t = 2,47$; $p = 0,029$, що дозволяє констатувати статистично значущу різницю між середнім рівнем захисної напруженості у чоловіків двох груп ($p < 0,05$).

Порівняння середніх відсоткових показників по 7 шкалах на основі t-критерію Стюдента на вибірці жінок виявило $t = 1,38$; $p = 0,19$, що дозволило зробити висновок, що статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$).

Таким чином, у чоловіків криза емоційної байдужості характеризується вищим рівнем дефензивних механізмів, більшою фіксацією на психотравмі, загалом вищою захисною напруженістю.

У жінок статистично значущою є лише різниця за шкалою дефензивних механізмів. На цій підставі нульова гіпотеза частково відхиляється. Слід

зазначити, що тип кризи є значущим фактором структури психологічних захистів, особливо у чоловіків.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що криза емоційної байдужості має ригідно-захисний характер. Криза сімейних стосунків супроводжується менш жорсткою захисною структурою. Емоційне «охолодження» у подружжі постає не первинною патологією взаємин, а вторинною захисною стратегією – способом зниження внутрішньої тривоги, уникнення афективного перевантаження, страху втрати або загрози самості.

У такому ракурсі байдужість слід розуміти формою афективної ізоляції, емоційного відщеплення чи деактивації прив'язаності, що виконує стабілізаційну функцію: зберігає цілісність «Я» ціною редукції близькості. Вона мінімізує ризик повторної травматизації, але водночас блокує розвиток інтерсуб'єктивності та взаємної емпатії.

Аналіз експериментального дослідження кризи емоційної байдужості як захисного механізму має принципове значення для її запобігання та подолання, оскільки змінює фокус інтервенції: замість боротьби з «відсутністю почуттів» дослідник і практик мають працювати із джерелом тривоги, незавершеними процесами сепарації, дефіцитом підтримуючих відносин та порушеною регуляцією афекту.

2.5 Екзистенційний підхід у цілісному розумінні кризи емоційної байдужості

Криза емоційної байдужості у подружніх стосунках традиційно аналізується в межах емоційно-поведінкових або комунікативних моделей, які акцентують увагу на дефіциті афективного обміну, зниженні емпатії, порушенні взаємної підтримки чи дисфункціональних патернів взаємодії. Та, на наше глибоке переконання, подібні інтерпретації, хоча й емпірично обґрунтовані, не вичерпують феноменологічної глибини явища. Байдужість у шлюбі є не лише психологічним симптомом, а й проявом трансформації

сміслового простору стосунків. Саме тому екзистенційний підхід виявляється методологічно доцільним для його цілісного осмислення.

Як засвідчує аналіз науково-теоретичних джерел та психологічна практика, емоційна байдужість має двошарову структуру. На поверхневому рівні вона проявляється як зниження інтенсивності переживань, афективна дистанція, відсутність емоційної залученості. Проте на глибинному рівні вона постає як втрата переживання значущості Іншого та самого факту спільності.

Екзистенційний підхід дозволяє побачити, що криза не обмежується сферою емоційної регуляції. Вона стосується порушення базових екзистенційних функцій особистості: здатності дистанціюватися від власних афектів, здатності відчувати цінність іншої людини, здатності вільно обирати взаємодію та здатності брати відповідальність за проживання стосунків.

Отже, байдужість є не лише афективною редукцією, а й наслідком ослаблення екзистенційної залученості.

У межах екзистенційної парадигми сенс розглядається як інтегративний центр особистісної активності. Людина здатна зберігати емоційну теплоту доти, доки переживає ціннісну значущість того, що відбувається. Коли ж спільне життя перестає сприйматися як внутрішньо обґрунтоване, емоції редукуються. Байдужість у цьому контексті є наслідком втрати переживання цінності партнера, зникнення відчуття спільної життєвої перспективи та розриву між особистісними прагненнями та реальністю стосунків. Екзистенційний підхід дозволяє трактувати байдужість не як «охолодження почуттів», а як феномен смислового виснаження. Партнери продовжують функціонувати у ролях, але їхнє співбуття втрачає внутрішню наповненість.

Однією з умов запобігання та подолання кризи емоційної байдужості є здатність до самодистанціювання – внутрішнього виходу за межі імпульсивних реакцій. Без цього механізму партнери застрягають у фіксованих образах, взаємних звинуваченнях або автоматизованих сценаріях.

Екзистенційна перспектива розглядає самодистанціювання як передумову свободи: лише дистанціюючись від власного афекту, людина може обрати ставлення до ситуації. У випадку емоційної байдужості дефіцит цієї здатності підтримує стан відчуження, оскільки внутрішня позиція залишається невідрефлексованою. Таким чином, байдужість є не лише емоційним «згасанням», а й обмеженням свободи ставлення.

Екзистенційний підхід акцентує на самотрансценденції – здатності виходити за межі власної замкненості й відкриватися до цінності Іншого. У подружніх стосунках це означає готовність бути внутрішньо залученим, співпереживати, жити не лише для себе. Коли самотрансценденція редукується, взаємодія стає функціональною. Партнери виконують ролі, але не проживають близькість. Байдужість постає як симптом порушення екзистенційної відкритості. Тому її подолання потребує не лише навчання комунікативних навичок, а відновлення здатності переживати цінність спільності.

Емоційна байдужість часто супроводжується латентною позицією пасивності: партнери не ініціюють змін, не приймають рішень щодо трансформації стосунків. У термінах екзистенційної психології це свідчить про ослаблення свободи як здатності до вибору. Водночас відповідальність передбачає внутрішню включеність – готовність нести наслідки власної позиції у стосунках. Якщо відповідальність редукується до формального виконання ролей, шлюб зберігається зовнішньо, але втрачає внутрішню життєвість. Екзистенційний підхід інтегрує свободу і відповідальність як взаємодоповнювальні виміри. Байдужість постає як порушення їх балансу: свобода не реалізується, а відповідальність стає формальною.

Перевага екзистенційного підходу полягає в тому, що він забезпечує цілісність розуміння явища кризи емоційної байдужості на основі інтеграції психологічного і смислового параметрів, зокрема:

- не редукує кризу до емоційної дисфункції;
- враховує внутрішню позицію особистості;

- інтегрує афективні, когнітивні та ціннісні виміри;
- дозволяє розглядати стосунки як простір реалізації сенсу.

Байдужість у такому ракурсі є не лише дефіцитом почуттів, а сигналом порушення внутрішнього діалогу людини зі світом та з Іншим. Екзистенційний аналіз дозволяє побачити кризу як момент вибору: або подальше функціонування без внутрішньої залученості, або переосмислення ціннісних основ співбуття. криза емоційної байдужості постає як екзистенційний феномен – стан, у якому зберігається структура стосунків, але редукується їх внутрішня життєва наповненість. Саме екзистенційна перспектива дозволяє побачити в цій кризі не лише симптом втрати почуттів, а глибшу трансформацію способу буття людини у стосунках.

У нашому науковому дослідженні кризи емоційної байдужості подружжя ми визнали доцільним використання методики «Шкала екзистенції» (Langle-Orgler Existence Scale). Методика «Шкала екзистенції» була розроблена в рамках гуманістично-екзистенційної психології й спрямована на оцінювання ступеня актуалізації базових екзистенційних переживань людини: сенсу життя, автентичності, внутрішньої реалізації та здатності жити осмислено в міжособистісному контексті.

Криза емоційної байдужості подружжя, як уже зазначалося, – це не лише дефіцит емоційних контактів, а значно глибший розлад екзистенційного переживання «Я-у-відносинах». Байдужість у парі часто є симптомом втрати суб'єктності стосунків, почуття життя «тут і зараз», емоційного сенсу, спільних життєвих перспектив. Саме ці психологічні виміри лягли в основу шкали екзистенційного самопочуття – і тому її використання є концептуально виправданим для нашого дослідження.

Шкала дозволяє виміряти ключові параметри, які тісно пов'язані з емоційною взаємодією у парі:

- Рівень усвідомлення сенсу власного життя і стосунків визначає здатність партнера інвестувати себе емоційно у взаємодію. У подружжя з кризою байдужості цей показник часто знижений.

– Емоційна байдужість може бути наслідком відмови від щирої самопрезентації, страху бути вразливим або переживанням себе «не в силі» бути собою у парі.

– Екзистенційні шкали оцінюють здатність переживати себе в контакті з життям, іншими людьми та собою – що є актуальним маркером якості міжособистісної взаємодії.

– Відсутність емоційної залученості у стосунках може бути ознакою ухиляння від відповідальності за спільну життєву траєкторію.

Також Шкала дозволяє виміряти психологічні механізми, що поєднують екзистенційні функції та емоційну байдужість. Подружжя, що переживає байдужість, часто повідомляє, що «не бачить сенсу говорити», «не знає, навіщо емоційно включатися», «немає тем для спільного життя». Це відповідає дисбалансу сенсу життя в екзистенційній перспективі. Емоційне відчуження – свого роду «захисне відсторонення» від реального досвіду. В екзистенційних термінах – це відмова бути присутнім у контакті з Іншим. Шкала екзистенції охоплює не лише когнітивні чи поведінкові аспекти, а саме переживальний вимір життя – що є критично важливим для розуміння феномену емоційної байдужості.

Шкала доповнює традиційні психодіагностичні методи. Опитувальники, що вимірюють емоційну взаємодію, описують прояви – але не завжди розкривають глибинні «підґрунтя» смислу, автентичності та життєвої позиції, які лежать в основі емоційного зв'язку. Шкала екзистенції дозволяє:

- оцінити внутрішній досвід життя у парі;
- виявити світоглядні чинники кризи;
- простежити взаємозв'язок між сенсом життя та здатністю до емоційної близькості.

Методика «Шкала екзистенції» Langle-Orgler є вагомим доповненням до арсеналу психодіагностичних інструментів при вивченні кризи емоційної байдужості, оскільки:

- розкриває глибинний сенс життя партнерів у контексті стосунків;
- дозволяє діагностувати не лише що саме відбувається, а чому це відбувається;
- створює теоретично обґрунтовану основу для розроблення ціннісно-орієнтованих інтервенцій.

Екзистенційний підхід доповнює емоційно-поведінковий аналіз і веде до більш цілісного розуміння кризи емоційної байдужості як феномену, що має як психологічне, так і смислове походження.

Дослідження проводилося на вибірці із 64 подружніх пар, які впродовж чотирьох років зверталися за психологічною допомогою до фахівців з проблемою емоційних розладів у стосунках, а в процесі діагностування у них була виявлено кризу емоційної байдужості (табл. 2.16).

Таблиця 2.16 – Результати діагностики показників за шкалою екзистенції подружжя із показниками кризи емоційної байдужості

Показники Вибірка	Само- дистанціювання (СД)			Само- трансцендентність (СТ)			Свобода			Відпові дальність		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Чоловіки N=64		8	56		6	58		7	57		11	53
Жінки N=64		12	52		12	52		11	53		13	51

Отримані результати свідчать, що у вибірці подружніх пар із проявами кризи емоційної байдужості не виявлено жодного випадку високого рівня екзистенційної реалізованості за шкалами Самодистанціювання, Самотрансцендентності, Свободи та Відповідальності. Домінують середні показники при наявності частки низьких значень (від 9% до 20%).

Цей емпіричний факт має принципове теоретичне значення. Йдеться не про глибоку екзистенційну дезінтеграцію особистості, а про редукцію

інтенсивності переживання сенсу, цінності та персональної включеності у стосунки. Таким чином, криза емоційної байдужості постає як феномен не руйнування, а екзистенційного згасання.

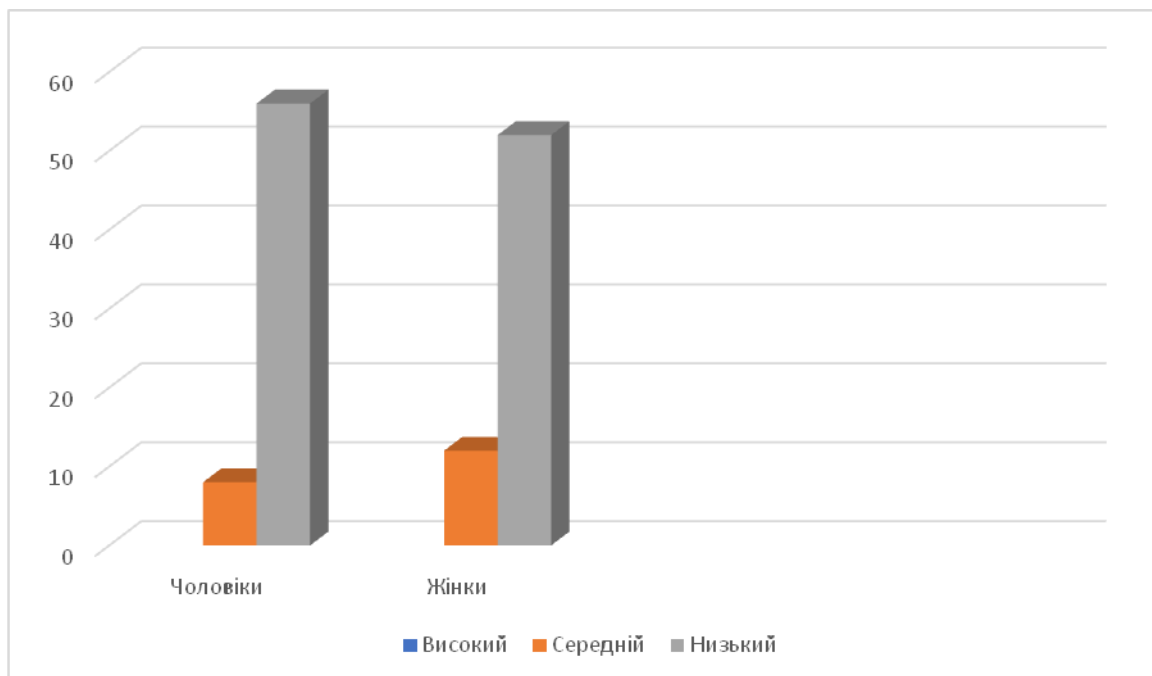


Рис. 2.2 – Рівень самодистанціювання у подружжя з кризою емоційної байдужості.

Переважання середнього рівня Самодистанціювання (понад 80% респондентів) свідчить про збережену, але недостатньо стійку здатність до рефлексії та внутрішнього дистанціювання. Частка низьких показників (12–19%) вказує на труднощі у виході за межі власних афектів та образ.

У контексті емоційної байдужості це означає:

- фіксацію на суб'єктивних переживаннях без їх продуктивного осмислення;
- звуження перспективи сприйняття партнера;
- утруднення у налагодженні та відновленні діалогу.

Відсутність високих показників SD свідчить, що жоден із партнерів не демонструє високого рівня когнітивної свободи щодо власних емоційних реакцій. Отже, рефлексивний ресурс подружжя обмежений. У жінок частіше

фіксується низький рівень самотрансценціювання (+6,2%). Це може свідчити про більшу емоційну залученість та труднощі відсторонення від негативного досвіду стосунків. Чоловіки демонструють дещо вищу здатність до дистанціювання, однак вона залишається в межах середнього рівня. Статистично χ^2 різниця є невеликою і не досягає рівня значущості ($p > 0,05$).

Самотрансцендентність, яка відображає здатність переживати цінності та емоційно включатися у значущі стосунки, виявилася переважно на середньому рівні. Частка низьких показників (до 19%) свідчить про емоційну сплосченість та функціоналізацію шлюбу.

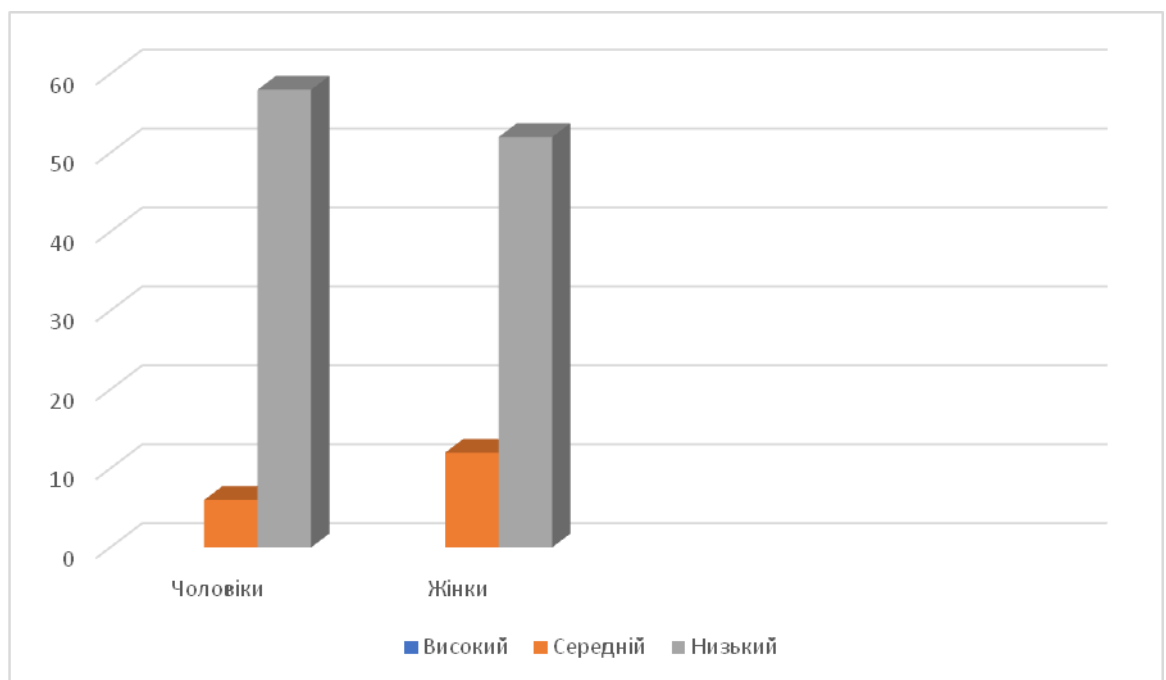


Рис. 2.3 – Рівень самотрансцендентності у подружжя з кризою емоційної байдужості.

Самотрансцендентність відображає здатність виходити за межі власних переживань і спрямовуватись на цінності та смисли. Відсутність високих значень ST засвідчує відсутність переживання глибокої ціннісної значущості партнера, зниження емпатійної відкритості та втрату відчуття «ми» як екзистенційної єдності. Це дозволяє інтерпретувати кризу емоційної байдужості як ослаблення ціннісної мотивації бути разом. Різниця низького рівня становить 9,3% у жінок. Це найбільший гендерний розрив серед

екзистенційних параметрів. Більша частота низьких показників у жінок може свідчити про глибшу емоційну фрустрацію, що блокує смислову орієнтацію на стосунок. Однак навіть тут статистична перевірка (χ^2) демонструє лише тенденцію, без достовірної значущості.

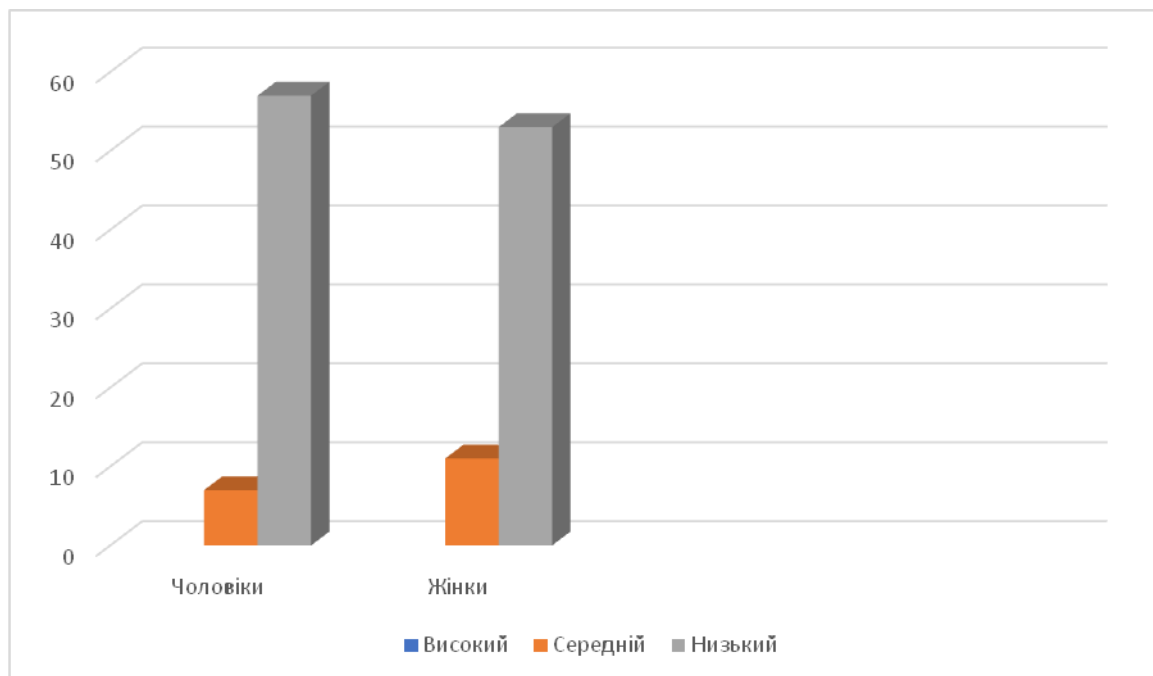


Рис. 2.4 – Рівень свободи у подружжя з кризою емоційної байдужості.

Свобода у екзистенційному розумінні означає здатність приймати внутрішньо узгоджені рішення. Переважно низькі показники екзистенціалу свободи свідчать про нерішучість у вирішенні проблем стосунків, уникання активної трансформації ситуації, латентну позицію очікування. Показники за шкалою Свободи демонструють збережену, але невиражену здатність до прийняття рішень. Частка низьких значень (10–17%) може відображати уникання складних розмов, відкладання вирішення конфліктів та страх змін. Саме про такі особливості у взаєминах розповідали клієнти на психологічних сесіях та у бесідах, діагностичних опитуваннях. Відсутність високих показників свідчить, що жоден із партнерів не демонструє чіткої внутрішньої рішучості щодо переосмислення або реконструкції стосунків.

Підвищена частка низьких показників у жінок (6, 5) може вказувати на переживання безвиході або обмеженості у стосунках. Проте гендерні відмінності залишаються статистично незначущими.

Отже, криза підтримується не лише емоційною редукцією, а й дефіцитом волевиявлення.

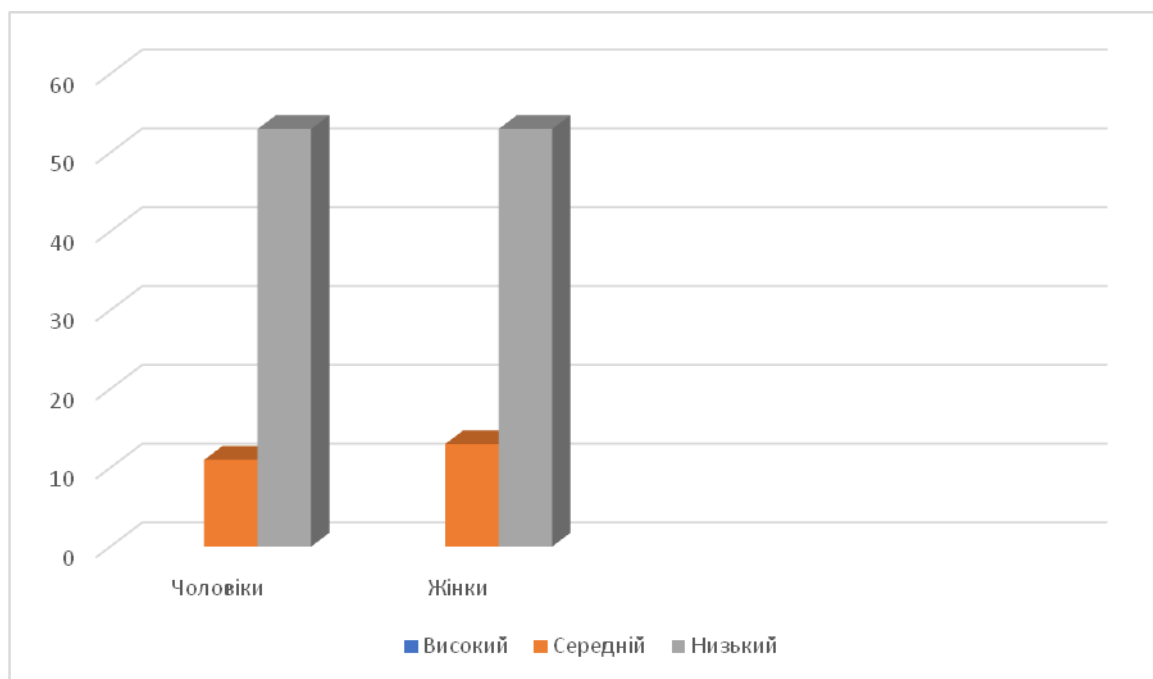


Рис. 2.5 – Рівень відповідальності у подружжя з кризою емоційної байдужості.

Найвищий відсоток низьких показників зафіксовано за шкалою Відповідальності (17–20%). Це може свідчити про:

- зниження персональної включеності у подружні взаємини;
- виконання ролей без внутрішньої залученості;
- позицію емоційного спостерігача.

Водночас переважання середнього рівня означає, що нормативна структура шлюбу збережена. Шлюб функціонує, але без глибокого переживання особистісного сенсу.

Різниця показників у чоловіків і жінок мінімальна – 3,1%. Це свідчить про схожий рівень переживання відповідальності у кризових стосунках в

обох статей. Відповідальність не є виражено редукованою, однак не досягає високого рівня усвідомленої екзистенційної позиції.

Статистичний аналіз (χ^2 Пірсона) не виявив значущих гендерних відмінностей ($p > 0,05$ за всіма шкалами). Це свідчить про структурну подібність екзистенційного профілю чоловіків і жінок у кризі емоційної байдужості. Таким чином, феномен має системний, а не гендерно специфічний характер.

Сукупність отриманих даних дозволяє описати екзистенційний портрет подружжя з кризою емоційної байдужості як такий, що характеризується:

- збереженою структурою особистості;
- відсутністю високої екзистенційної реалізованості;
- зниженням інтенсивності ціннісного переживання;
- помірною рефлексивністю;
- формальною відповідальністю без емоційної насиченості.

Криза проявляється як екзистенційна спрощеність: життя у шлюбі триває, але без внутрішньої наповненості. Отримані результати узгоджуються з положеннями екзистенційного підходу, згідно з яким втрата сенсу та редукція ціннісної залученості призводять до емоційної відчуженості. Криза емоційної байдужості може розглядатися як часткова втрата переживання екзистенційної повноти, ослаблення самотрансценденції та редукція внутрішньої свободи у виборі бути з Іншим.

Робота з подружніми парами із запобігання та подолання кризи емоційної байдужості має бути спрямована не лише на відновлення комунікації, а й на актуалізацію ціннісного виміру стосунків, розвиток самодистанціювання як ресурсу рефлексії, підтримку автономної свободи вибору бути разом та формування персональної відповідальності за емоційну якість взаємодії.

Для розуміння взаємозв'язку між кризою емоційної байдужості та екзистенційними характеристиками особистості принципово важливо виходити з двох положень:

Емоційна байдужість є не лише афективним станом, а показником зміни внутрішньої позиції особистості у стосунках.

Шкала екзистенції вимірює структурні характеристики особистісного способу буття – самодистанціювання (SD), самотрансценденцію (ST), свободу (F) та відповідальність (V).

Таким чином, йдеться не просто про статистичні зв'язки, а про системну відповідність між феноменом емоційного згасання та редукцією екзистенційної реалізованості.

У вибірці подружжя з вираженою кризою емоційної байдужості встановлено:

- відсутність високих показників за всіма екзистенційними шкалами;
- домінування середнього рівня;
- наявність частки низьких значень (9–20%).

Це дозволяє припустити структурну залежність: зростання байдужості супроводжується зниженням інтенсивності екзистенційного переживання життя. Інакше кажучи, емоційна байдужість корелює не з патологічною руйнацією особистості, а з її екзистенційним послабленням.

Емоційна байдужість часто супроводжується прихованими образами, невисловленими конфліктами, внутрішнім відчуженням. Низький або знижений SD означає:

- труднощі в рефлексивному осмисленні власних реакцій;
- фіксацію на негативному досвіді;
- звуження когнітивної перспективи.

Таким чином, чим нижча здатність до самодистанціювання, тим вища ймовірність стабілізації байдужості як захисного механізму. Байдужість у цьому випадку виступає формою психологічного «заморожування» афекту, що не був інтегрований через рефлексію. Отже, між кризою емоційної байдужості та SD існує обернений функціональний зв'язок: редукція рефлексивної свободи підсилює емоційне відчуження.

Найбільш концептуально значущим є зв'язок байдужості зі шкалою самотрансценденції. Самотрансценденція відображає здатність переживати цінність Іншого, емоційну відкритість, готовність жити «заради». Емоційна байдужість, по суті, є редукцією саме цієї здатності. Зниження ST означає втрату внутрішнього резонансу, функціоналізацію взаємодії, зменшення переживання смислу спільності. Таким чином, байдужість може бути інтерпретована як наслідок ослаблення самотрансценденції. Можна припустити наявність прямого негативного кореляційного зв'язку: чим нижча ST, тим вищий рівень емоційної байдужості.

Криза емоційної байдужості часто супроводжується станом інертності: партнери не ініціюють змін, не приймають рішень щодо реконструкції стосунків. Низькі або знижені показники свободи свідчать про невпевненість у виборі, страх змін, відкладання рішень. Це підтримує кризу, оскільки байдужість перестає бути тимчасовим станом і набуває хронічного характеру. Таким чином, зниження F пов'язане з консервацією емоційної дистанції.

Показники відповідальності дозволяють пояснити парадокс: шлюб зберігається, попри втрату емоційної теплоти. Середній рівень V означає нормативну включеність, виконання соціальних ролей, підтримання зовнішньої стабільності. Проте за відсутності високих значень відповідальність не набуває внутрішньої екзистенційної глибини. У результаті формується феномен «формального співбуття»: структура є, але переживання немає. Отже, байдужість не руйнує шлюб, а переводить його у режим функціонального існування.

На основі аналізу можна констатувати екзистенційну детермінацію кризи емоційної байдужості:

Зниження самотрансценденції → редукція ціннісного переживання партнера.

Недостатнє самодистанціювання → фіксація на невирішених афектах.

Ослаблення свободи → пасивність у трансформації стосунків.

Формальна відповідальність → збереження шлюбу без емоційної насиченості. У сукупності ці чинники формують стан екзистенційної сплюсненості, що й проявляється як криза емоційної байдужості.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що емоційна байдужість є не автономним психологічним симптомом, а індикатором зниження екзистенційної реалізованості особистості у подружніх стосунках. Виявлений профіль – відсутність високих показників за всіма шкалами екзистенції – свідчить про те, що криза пов'язана не з деструкцією, а з редукцією глибини переживання життя разом. Отже, між рівнем кризи емоційної байдужості та показниками екзистенційної реалізованості існує системний обернений взаємозв'язок: чим менш інтенсивно людина переживає сенс, свободу, відповідальність і цінність Іншого, тим більш вираженою стає емоційна байдужість.

Висновки до другого розділу

Проведене діагностичне дослідження дозволило сформувати цілісне наукове уявлення про феномен кризи емоційної байдужості у подружніх стосунках як складне, багатовимірне психологічне утворення, що виникає внаслідок взаємодії індивідуально-особистісних, міжособистісних та екзистенційних чинників. Отримані результати засвідчили, що емоційна байдужість не є ізольованим проявом афективного згасання, а виступає системною деформацією подружньої взаємодії.

У процесі організації дослідження було застосовано комплексний підхід, що інтегрує психодіагностичні, аналітичні та інтерпретаційні методи, релевантні до завдань кваліфікаційного дослідження. Такий підхід забезпечив можливість виявлення не лише поверхневих проявів емоційної дистанції, а й глибинних механізмів її формування. Встановлено, що ефективність діагностики значною мірою залежить від поєднання кількісних

показників (рівень задоволеності шлюбом, інтенсивність емоційної взаємодії, частота конфліктів) із якісним аналізом суб'єктивного досвіду партнерів.

У ході визначення критеріїв кризи емоційної байдужості було виокремлено її ключові індикатори: зниження емоційної залученості, редукція емпатійного відгуку, формалізація комунікації, зростання психологічної дистанції та втрата інтересу до внутрішнього світу партнера. Водночас доведено, що ці критерії мають динамічний характер і можуть варіювати залежно від тривалості шлюбу, індивідуальних особливостей партнерів та специфіки їхньої взаємодії.

Результати діагностики емоційної взаємодії подружніх партнерів засвідчили, що кризові прояви найчастіше супроводжуються порушенням балансу між емоційною експресією та емоційною регуляцією. З одного боку, спостерігається зниження інтенсивності позитивних емоцій (теплоти, підтримки, зацікавленості), з іншого – накопичення латентного негативного афекту, який не знаходить конструктивного вираження. Це створює ефект «емоційного вакууму», що підтримує стан байдужості.

Аналіз визначальних показників подружньої взаємодії дозволив встановити, що найбільш чутливими до кризових змін є рівень взаємної довіри, здатність до відкритої комунікації, якість емоційного обміну, ефективність вирішення конфліктів, ступінь задоволеності базових психологічних потреб у взаєминах.

Зниження цих показників корелює з формуванням негативних когнітивно-емоційних установок щодо партнера, відповідно до яких сприйняття іншого опосередковується набутими схемами та очікуваннями.

Важливим результатом дослідження стало виявлення глибинно-психічної захисної детермінації кризи. Встановлено, що емоційна байдужість часто виконує функцію психологічного захисту, спрямованого на зниження внутрішнього напруження та уникнення травматичних переживань (розчарування, відторгнення, невизнання). У цьому контексті вона пов'язана з активацією таких захисних механізмів, як емоційне відсторонення,

раціоналізація, знецінення та уникнення. Їх дія призводить до тимчасової стабілізації психічного стану, але водночас поглиблює емоційну дистанцію між партнерами.

Інтерпретація отриманих даних у межах психодинамічного підходу дозволила розглядати кризу емоційної байдужості як прояв внутрішнього конфлікту між потребою у близькості та страхом емоційної вразливості. Така амбівалентність обумовлює суперечливість поведінки партнерів: прагнення до збереження стосунків поєднується з тенденцією до дистанціювання.

Особливе значення у дослідженні надано екзистенційному підходу, який дозволив розкрити смисловий вимір кризи. У площині екзистенційної психології емоційна байдужість інтерпретується як наслідок втрати особистісного смислу взаємин, зниження переживання їхньої цінності та унікальності. Це підтверджує положення логотерапії Віктора Франкла про те, що дефіцит смислу призводить до екзистенційного вакууму, який може проявлятися у формі емоційної апатії.

Додатково встановлено, що криза емоційної байдужості супроводжується редукацією діалогічності взаємин: партнер перестає сприйматися як унікальна особистість і починає виконувати лише функціональні ролі.

Отже, результати діагностичного дослідження дозволяють стверджувати, що криза емоційної байдужості у подружжі є поліфакторним явищем, у якому поєднуються порушення емоційної взаємодії, деформація когнітивних установок щодо партнера, активація психологічних захисних механізмів та втрата смислового наповнення взаємин.

Таке комплексне розуміння створює підґрунтя для розробки авторської програми психологічного супроводу подружжя, спрямованих не лише на відновлення емоційного контакту, а й на глибинну трансформацію особистісних і міжособистісних детермінант подружньої взаємодії з метою запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОДРУЖЖЯ ДО ЗАПОБІГАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ

3.1 Обґрунтування фундаментальних засад впровадження програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя

В процесі кваліфікаційного дослідження нами було розроблено авторську модель подолання кризи емоційної байдужості подружжя, яка ґрунтована на системному розумінні подружніх взаємин як динамічної соціально-психологічної системи (рис. 3.1).

Відповідно до моделі, виникнення кризи емоційної байдужості зумовлюється сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких особливе значення мають комунікативні труднощі, накопичення невирішених конфліктів, зниження емоційної підтримки та психологічне виснаження партнерів. У результаті цього формується емоційна дистанція, що проявляється у втраті інтересу до партнера, появі відчуження у подружжя.

Подолання зазначеної кризи передбачає реалізацію комплексного психокорекційного впливу, який охоплює декілька взаємопов'язаних рівнів. Когнітивний рівень спрямований на переосмислення подружніх установок і усвідомлення психологічних механізмів виникнення конфліктів. Емоційний рівень забезпечує відновлення здатності партнерів до емоційної відкритості, співпереживання та взаємної підтримки. Поведінковий рівень пов'язаний із формуванням ефективних комунікативних стратегій та конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій. Важливим компонентом моделі є екзистенційний рівень, який передбачає усвідомлення смислових основ подружніх взаємин, відповідальності за їх збереження та здатності до особистісного вибору.

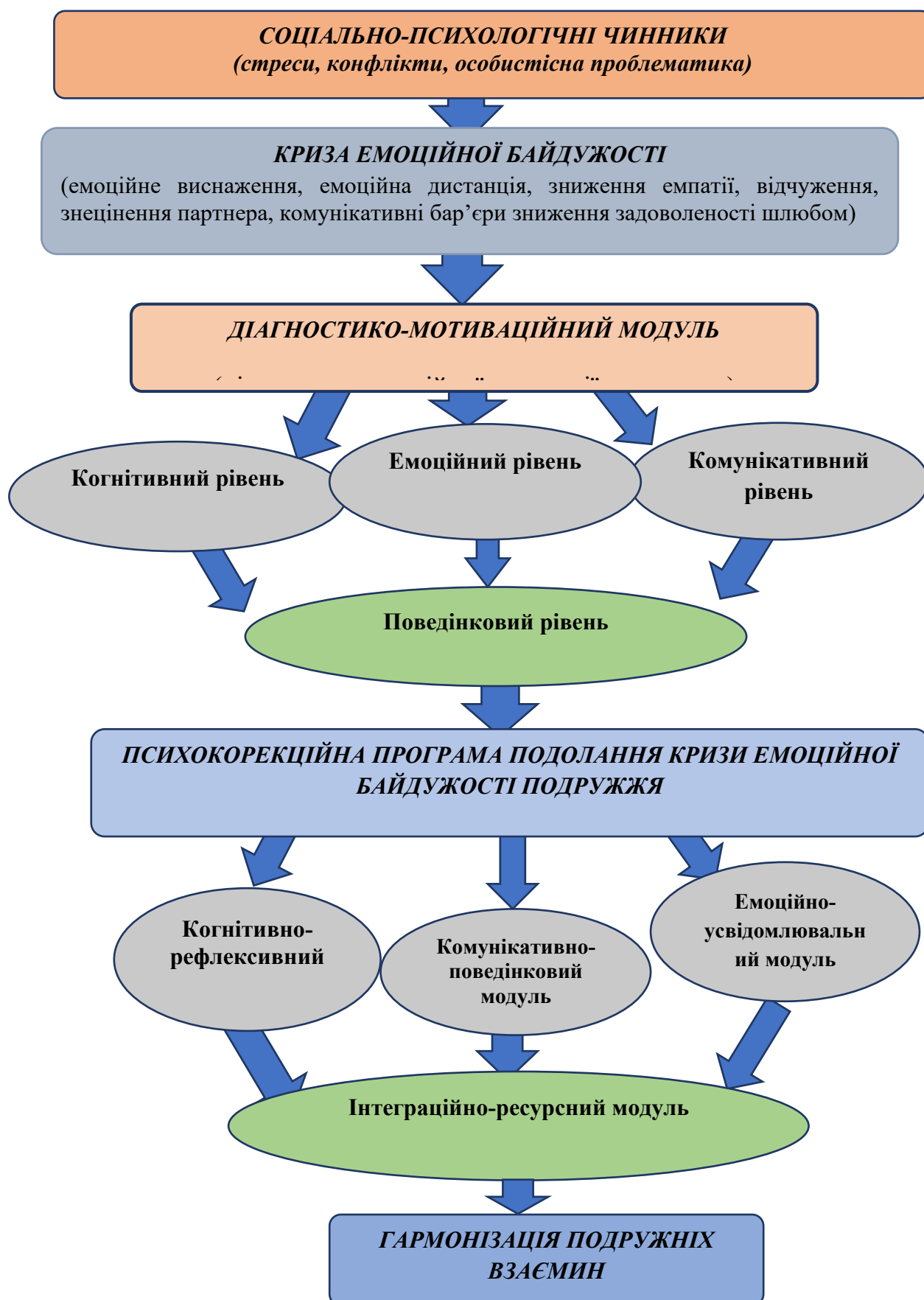


Рис. 3.1 – Модель запобігання і подолання кризи емоційної байдужості подружжя

Реалізація зазначених механізмів відбувається у межах психокорекційної програми, що включає систему тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, формування емпатійного діалогу та актуалізацію ресурсів подружжя. Очікуваним результатом реалізації моделі є зниження рівня емоційної дистанції між партнерами, відновлення емоційної близькості та підвищення рівня подружньої адаптації.

Вирішення проблеми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя доцільно розглядати у контексті сучасних наукових уявлень про сім'ю як складну соціально-психологічну систему, у якій емоційні зв'язки, комунікативні процеси та особистісні ресурси партнерів взаємодіють у динамічній єдності. Психологічна консультативна практика засвідчує, що криза емоційної байдужості є одним із найбільш поширених проявів деструктивних змін у подружніх взаєминах, що характеризується поступовим згасанням емоційної близькості, зниженням інтересу до партнера, формалізацією спілкування та втратою відчуття психологічної єдності. Саме тому створення цілеспрямованої програми її запобігання та подолання, на наше переконання, має ґрунтуватися на низці фундаментальних наукових засад.

Визначальною фундаментальною підвалиною є *системне розуміння сім'ї як відкритої динамічної системи*. Подружжя функціонує не як сукупність окремих індивідів, а як цілісна система взаємозалежних відносин, у межах якої зміни в емоційній сфері одного партнера неминуче впливають на психологічний стан іншого. Відповідно, криза емоційної байдужості формується не раптово, а як результат поступового порушення балансу між емоційною взаємністю, комунікацією та взаємною підтримкою. З огляду на це програма психологічної допомоги повинна бути спрямована не лише на окремі прояви проблеми, а на відновлення *цілісної системи подружньої взаємодії*.

Важливою засадою є положення психології міжособистісних стосунків про *вирішальну роль емоційної близькості* у стабільності шлюбу. Емоційна близькість забезпечує почуття прийняття, довіри, психологічної безпеки та взаємної значущості партнерів. Її поступова втрата призводить до формування емоційної дистанції, що проявляється байдужістю, знеціненням переживань партнера та зниженням інтересу до спільного життя. Відтак програма подолання кризи повинна бути спрямована на відновлення емоційного контакту, розвиток емпатії, здатності до емоційної підтримки та конструктивної комунікації.

Наступною фундаментальною засадою є концепція *психологічної взаємодії партнерів*, згідно з якою якість подружніх стосунків значною мірою визначається характером комунікативних процесів у сім'ї. Дослідження сімейної психології засвідчують, що тривале накопичення нерозв'язаних конфліктів, взаємних образ і невисловлених очікувань поступово призводить до емоційного відчуження. У результаті спілкування між партнерами набуває формального характеру, зменшується глибина взаєморозуміння, а взаємодія обмежується виконанням ролей і побутових функцій. У цьому контексті програма психологічної допомоги повинна передбачати формування навичок відкритого діалогу, розвиток культури емоційного вираження та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Ще однією важливою теоретичною основою є положення психології особистості про *роль внутрішніх ресурсів у подоланні кризових станів*. Здатність подружжя долати кризу емоційної байдужості значною мірою залежить від рівня їхньої емоційної зрілості, рефлексивності, відповідальності та готовності до змін. Якщо партнери сприймають труднощі як спільну проблему і готові працювати над її вирішенням, це створює сприятливі умови для відновлення емоційної взаємодії. Відповідно, програма має бути спрямована на розвиток особистісної рефлексії, усвідомлення

власного внеску у формування кризової ситуації та формування відповідального ставлення до подружніх стосунків.

Важливою фундаментальною засадою є також гуманістичний підхід до подружніх взаємин, який передбачає визнання цінності особистості кожного партнера, повагу до його індивідуальності та права на самореалізацію. У багатьох випадках криза емоційної байдужості виникає тоді, коли партнери перестають сприймати одне одного як унікальні особистості, зосереджуючись лише на рольових очікуваннях і взаємних претензіях. Тому важливою складовою програми є формування атмосфери взаємної поваги, підтримки та прийняття, що сприяє відновленню психологічної близькості.

Ще однією засадою виступає *принцип превентивності*, який передбачає орієнтацію не лише на подолання вже сформованої кризи, а й на її попередження. Емоційна байдужість у подружжі зазвичай формується поступово, проходячи декілька стадій – від зниження інтенсивності емоційного контакту до глибокого психологічного відчуження. Своєчасне виявлення перших ознак цього процесу дозволяє запобігти подальшому поглибленню кризи та зберегти гармонійність сімейних стосунків. Тому програма має містити елементи психологічної просвіти, спрямовані на формування у подружжя розуміння закономірностей розвитку сімейних взаємин та можливих кризових періодів.

Окремої уваги заслуговує *принцип комплексності*, що передбачає поєднання різних форм психологічної роботи. Ефективне подолання кризи емоційної байдужості потребує використання поєднання психодіагностичних, консультативних, тренінгових та психоосвітніх методів. Такий підхід дозволяє не лише виявити індивідуальні особливості подружньої взаємодії, а й створити умови для формування нових моделей поведінки, розвитку емоційної чутливості та відновлення довіри між партнерами.

Таким чином, впровадження програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя ми ґрунтували на системному розумінні

сім'ї, визнанні ключової ролі емоційної близькості, важливості конструктивної комунікації, розвитку особистісних ресурсів партнерів та дотриманні принципів гуманістичного, превентивного й комплексного підходів. Реалізація цих засад стала теоретичним і практичним підґрунтям для формування ефективних психологічних програм, спрямованих на відновлення гармонійності подружніх стосунків та зміцнення сімейної системи.

Розроблена і відповідності із завданнями нашого наукового дослідження Психокорекційна програма подолання кризи емоційної байдужості подружжя, ґрунтується на інтеграції сучасних підходів сімейної психології, психології міжособистісної взаємодії та психотерапевтичних практик розвитку емоційної усвідомленості. Її концептуальною основою є уявлення про те, що емоційна байдужість у шлюбі виникає як наслідок поступового зниження інтенсивності емоційного контакту, деформації комунікативних моделей взаємодії та недостатньої рефлексії особистих переживань партнерів. У зв'язку з цим психокорекційна робота спрямована на відновлення емоційного діалогу між партнерами, активізацію особистісних ресурсів подружжя та формування більш зрілих форм подружньої взаємодії.

Головною метою програми є розвиток конструктивної міжособистісної комунікації у подружній парі та створення психологічних умов для підвищення рівня подружньої адаптації. Досягнення цієї мети передбачає відновлення емоційної чутливості партнерів, формування здатності до відкритого обговорення проблем та зміцнення відчуття психологічної близькості у подружніх стосунках.

Реалізація психокорекційної програми передбачає виконання комплексу взаємопов'язаних завдань.

По-перше, важливим завданням є розширення когнітивного усвідомлення подружніх труднощів. У багатьох випадках криза емоційної байдужості супроводжується поверхневим розумінням причин конфліктів та

взаємних претензій. Тому одним із ключових напрямів роботи є формування більш глибокої когнітивної репрезентації проблеми, що дозволяє партнерам усвідомити механізми виникнення напруження у взаєминах і побачити власний внесок у формування кризової ситуації.

По-друге, програма спрямована на поглиблення емоційної рефлексії партнерів. Для подолання емоційної байдужості важливо, щоб подружжя навчилося усвідомлювати та вербалізувати власні почуття, а також розпізнавати емоційні переживання іншого. У процесі психокорекційної роботи створюються умови для дослідження внутрішнього емоційного досвіду, що відображає глибинні особистісні смисли, потреби та очікування партнерів у шлюбі.

По-третє, одним із завдань програми є розвиток тілесної усвідомленості як способу розуміння подружніх переживань. Психологічні конфлікти нерідко знаходять своє відображення у тілесних реакціях – напруженні, блокуванні емоційних проявів, соматичних відчуттях. Тому важливим компонентом психокорекції виступає підвищення здатності партнерів розпізнавати тілесні сигнали, що супроводжують емоційні стани, та використовувати їх як додаткове джерело розуміння власних переживань і переживань партнера.

Застосування психокорекційної програми доцільне у тих випадках, коли у подружніх взаєминах спостерігаються прояви дезадаптації або ознаки емоційного відчуження. Зокрема, програма може бути ефективною за наявності таких ситуацій:

- часті сімейні конфлікти та труднощі у їх конструктивному розв'язанні;
- дисгармонія міжособистісних стосунків у подружжі;
- зниження рівня подружньої адаптації та задоволеності шлюбом;
- втрата емоційної близькості та інтересу до партнера;
- недостатньо сформовані або неефективні комунікативні моделі подружньої взаємодії.

Психокорекційна програма орієнтована на поступове відновлення емоційної взаємодії подружжя через поєднання когнітивних, емоційних та тілесно-орієнтованих компонентів роботи. Такий інтегративний підхід дозволяє не лише усунути окремі прояви кризи, але й сприяє формуванню більш зрілої та гармонійної моделі подружніх взаємин, заснованої на взаємній повазі, емоційній підтримці та відкритій комунікації.

У результаті реалізації програми очікується підвищення рівня емоційної чутливості партнерів, розвиток навичок конструктивного діалогу, зниження конфліктності у подружніх стосунках та відновлення психологічної близькості між партнерами.

Психокорекційна програма подолання кризи емоційної байдужості у подружніх стосунках має поетапну структуру, що передбачає поступове поглиблення усвідомлення партнерами власних переживань, особливостей комунікації та способів емоційної взаємодії. Програма складається з п'яти взаємопов'язаних модулів, кожен з яких має власну мету, зміст та очікувані результати.

Діагностико-мотиваційний модуль має на меті актуалізувати усвідомлення подружжям наявних труднощів у взаєминах та сформуванню мотивацію до спільної роботи над покращенням стосунків. Серед основних завдань:

- виявлення індивідуальних та спільних проблем у подружній взаємодії;
- формування довірливої атмосфери взаємодії у психокорекційному процесі;
- усвідомлення партнерами власної ролі у виникненні подружніх труднощів;
- визначення очікувань подружжя від психокорекційної роботи.

На цьому етапі роботи з подружжям, ми намагалися, використовуючи всі доступні джерела отримати інформацію про проблему емоційної байдужості. Саме тоді важливо визначити специфіку емоційної взаємодії

подружжя, реакцій на конфлікт, рівень екзистенційної реалізованості та виявити ступінь емоційної дистанції. Такий підхід допомагає терапевту дистанціюватися від власного сприйняття за допомогою цієї моделі. Психотерапевт повідомляє в потрібний момент свої висновки подружжю. Він продовжує розвивати своє тлумачення, що допомагає змінити погляд на цю проблему. Засади позитивного підходу ведуть через альтернативні концепції до нових вихідних ситуацій, які можуть ґрунтовно змінити уклад у сім'ї. Ці зміни призводять до того, що сім'я вчиться по-новому вирішувати конфлікти, відступає патологічна фіксованість. Це і є першим кроком до самодопомоги. Психотерапевт може використовувати мудрі історії та висловлювання, які допомагають подружжю подивитися на свою ситуацію збоку, інакше поставитися до власних конфліктів. Ефективним інструментарієм є використані апробовані методи і техніки: психодіагностичні методики, бесіда та інтерв'ювання подружжя, вправи на саморефлексію, обговорення типових ситуацій подружньої взаємодії. На цій основі партнери усвідомлюють характер своїх взаємин, визнають наявність проблеми емоційної відчуженості та формують внутрішню готовність до змін.

Метою *когнітивно-рефлексивного модулю* є розширення когнітивного розуміння причин конфліктів та сформувати здатність до рефлексії власних установок щодо подружніх стосунків. Тому основними завданнями, які реалізовувались у психотерапевтичній взаємодії були:

- аналіз індивідуальних очікувань партнерів щодо шлюбу;
- усвідомлення когнітивних установок, що впливають на взаємодію подружжя;
- розвиток здатності аналізувати конфліктні ситуації без взаємних звинувачень;
- формування навичок конструктивного мислення у подружній взаємодії.

Ми аналізували події (макротравми) за останні 5 років. Визначали, механізми реакції на конфлікти у кожного з подружжя на загальний стан,

сон, їжу, секс, здоров'я, на роботу, діяльність, на контакти з партнером та іншим оточенням, питання сенсу та перспективи на майбутнє, еталонні образи. Запитуючи про коріння конфлікту, ми запитуємо про ставлення до батьків, братів і сестер та інших осіб у дитинстві. Ми запитуємо про сімейне життя батьків, їх зовнішні контакти, життєву філософію, установки і концепції первинної сім'ї.

На цьому етапі ми використовували когнітивно-рефлексивні вправи, аналіз життєвих ситуацій, методи усвідомлення особистісних установок, групові обговорення та рефлексивні діалоги. Як результат продуктивної роботи: подружжя починає глибше розуміти психологічні причини напруження у стосунках та усвідомлює власні поведінкові і когнітивні патерни.

Емоційно-усвідомлювальний модуль орієнтований на відновлення здатності партнерів до усвідомлення та вираження власних емоційних переживань. Основні завдання, які ми ставили в контексті модулю:

- розвиток емоційної рефлексії;
- формування навичок відкритого вираження почуттів;
- підвищення рівня емпатії між партнерами;
- відновлення емоційного контакту у подружній парі.

Використовувалися вправи на розпізнавання емоцій, техніки емпатійного слухання, вправи на вербалізацію почуттів, методи емоційної взаємодії у парі. Результатом стало зростання рівня емоційної відкритості партнерів, динаміка формування здатності розуміти та приймати переживання один одного.

Метою *комунікативно-поведінкового модулю* було формування ефективних моделей подружньої комунікації та конструктивних способів розв'язання конфліктів. Ми реалізували основні завдання, які полягали в розвитку навичок конструктивного спілкування; формуванні ефективних стратегій вирішення конфліктів; зниженні рівня взаємних претензій та агресивних реакцій; формуванні підтримувальної поведінки у взаєминах.

Успішній реалізації поставлених завдань сприяли тренінги комунікативних навичок, рольові ігри, моделювання подружніх ситуацій, вправи на розвиток навичок активного слухання. Завдяки цьому подружжя опановували нові комунікативні стратегії, що сприяли зменшенню конфліктності та підвищенню взаєморозуміння.

Інтеграційно-ресурсний модуль передбачав закріплення позитивних змін у взаєминах та активізацію внутрішніх ресурсів подружжя для підтримання емоційної близькості.

Основними завданнями було:

- формування позитивного образу майбутнього подружніх стосунків;
- розвиток навичок підтримки емоційної близькості;
- актуалізація особистісних і сімейних ресурсів;
- інтеграція набутих навичок у повсякденне життя.

Ми активно використовували вправи на формування спільних життєвих цінностей, техніки ресурсного відновлення, планування спільних цілей подружжя, рефлексію результатів психокорекційної роботи.

На цій основі партнери закріплюють нові моделі взаємодії, відновлюють емоційну близькість та формують здатність самотійно підтримувати гармонійні подружні стосунки.

Екологічна перевірка. На останній сесії пропонуємо подружжю створити образ свого майбутнього, уявити себе у певному відрізку. Розпитати, як вони там взаємодіють, як це їм виходить, і що не виходить. Використовуємо у консультуванні невербальну вправу «Сімейне малювання подружнього щастя». Де кожен із подружжя малює невідомію рукою із заплющеними очима своє уявлення про щастя. Після цього складають фрагменти у цілісну картину та обговорюють разом що вийшло.

Розроблена психокорекційна програма запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя має поетапний характер та реалізується у формі систематичної психологічної роботи з подружніми парами.

Організація програми передбачає проведення 12–16 психокорекційних занять, що забезпечує поступове формування нових моделей емоційної та комунікативної взаємодії між партнерами. Заняття проводилися один раз на тиждень, що дає можливість учасникам інтегрувати отримані психологічні знання та навички у повсякденне подружнє життя. Тривалість одного заняття становить 90–120 хвилин, що дозволяє поєднати психоосвітні, рефлексивні та практичні компоненти роботи.

Оптимальним форматом реалізації програми є робота з окремими подружніми парами або у малих терапевтичних групах (3–5 пар). Групова форма роботи має додатковий психотерапевтичний потенціал, оскільки створює умови для обміну досвідом, взаємної підтримки та усвідомлення типових труднощів подружньої взаємодії.

Таблиця 3.1 – Структура психокорекційної програми подолання кризи емоційної байдужості подружжя (16 занять)

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Очікуваний результат
1	Знайомство та формування психологічної безпеки	Створити атмосферу довіри та визначити очікування учасників	Вправа «Наші очікування», знайомство, обговорення правил групи	Формування довірливої атмосфери, готовність до спільної роботи
2	Усвідомлення стану подружніх взаємин	Допомогти партнерам усвідомити характер і рівень емоційної близькості	Вправа «Карта наших стосунків», рефлексивна бесіда	Усвідомлення сильних і проблемних сторін взаємин
3	Причини емоційної байдужості у шлюбі	Проаналізувати психологічні чинники подружньої кризи	Аналіз життєвих ситуацій, вправа «Діалог без звинувачень»	Усвідомлення особистого внеску у конфлікти
4	Очікування та уявлення про шлюб	Виявити індивідуальні установки та очікування партнерів	Вправа «Мій ідеальний шлюб», групове обговорення	Усвідомлення відмінностей у подружніх очікуваннях
5	Усвідомлення власних емоцій	Розвинути здатність	Вправа «Щоденник	Підвищення емоційної

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Очікуваний результат
		розпізнавати власні емоційні стани	емоцій», техніка емоційної ідентифікації	усвідомленості
6	Вербалізація почуттів	Навчити партнерів відкрито висловлювати власні переживання	Вправа «Я-повідомлення», техніка «Емоційний діалог»	Формування навичок конструктивного вираження почуттів
7	Розвиток емпатії	Підвищити здатність розуміти переживання партнера	Вправа «Стань на моє місце», емпатійне слухання	Посилення взаєморозуміння у парі
8	Подолання емоційних бар'єрів	Зменшити психологічну дистанцію між партнерами	Вправа «Міст довіри», техніки рефлексивного діалогу	Поглиблення емоційного контакту
9	Основи ефективної комунікації	Розвинути навички конструктивного спілкування	Тренінг активного слухання, вправа «Перефразування»	Покращення якості подружнього діалогу
10	Подружні конфлікти та способи їх вирішення	Навчити партнерів конструктивно вирішувати конфлікти	Рольові ігри «Конфліктна ситуація», аналіз поведінки	Формування стратегій конструктивного вирішення конфліктів
11	Контроль емоцій у конфліктних ситуаціях	Розвинути навички емоційної саморегуляції	Вправа «Пауза перед реакцією», техніки саморегуляції	Зниження імпульсивних реакцій
12	Формування підтримувальної взаємодії	Розвинути навички взаємної підтримки	Вправа «Слова підтримки», техніка позитивного зворотного зв'язку	Зміцнення позитивної емоційної взаємодії
13	Цінності та спільні життєві цілі	Усвідомити спільні цінності подружжя	Вправа «Наші спільні цілі», рефлексивна дискусія	Формування відчуття єдності
14	Ресурси подружніх взаємин	Актуалізувати внутрішні ресурси подружжя	Вправа «Наші сильні сторони», ресурсна рефлексія	Усвідомлення позитивного потенціалу стосунків
15	Образ	Сформувати	Вправа	Формування

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи та методи	Очікуваний результат
	майбутнього подружніх взаємин	позитивну перспективу розвитку стосунків	«Майбутнє нашої сім'ї», спільне планування	спільного бачення майбутнього
16	Підбиття підсумків програми	Узагальнити результати та закріпити зміни	Вправа «Що змінилося у наших стосунках», рефлексія	Усвідомлення досягнутих змін та закріплення нових моделей взаємодії

Запропонована структура психокорекційної програми передбачає послідовний перехід від усвідомлення проблеми до формування нових моделей подружньої взаємодії. Логіка програми ґрунтується на поєднанні когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів психологічного впливу, що дозволяє комплексно впливати на механізми формування кризи емоційної байдужості. Послідовність занять забезпечує поступове розширення психологічної рефлексії партнерів, розвиток їхньої емоційної компетентності та формування ефективних комунікативних стратегій у подружніх взаєминах.

Структурно Програма поділяється на п'ять послідовних модулів, кожен з яких містить певну кількість занять та спрямований на вирішення конкретних психологічних завдань.

Реалізація психокорекційної Програми упродовж 12–16 занять створює умови для комплексних змін у системі подружньої взаємодії.

Виявлено, що у результаті проходження програми подружні пари демонструють:

- підвищення рівня емоційної відкритості та взаєморозуміння;
- розвиток навичок конструктивної комунікації;
- зниження рівня конфліктності у взаєминах;
- відновлення емоційної близькості та підтримки;
- підвищення рівня подружньої адаптації та задоволеності шлюбом.

Таким чином, запропонована структура та тривалість Програми забезпечують системність психокорекційного впливу та дозволяють розглядати її як цілісну авторську модель психологічної допомоги подружнім парам у ситуації кризи емоційної байдужості.

3.2 Експериментальна перевірка ефективності програми запобігання та подолання емоційної байдужості подружжя.

Для проведення дослідно-експериментальної роботи на формувальному етапі дослідження були визначені контрольна (23 пари) та експериментальна (46 пар) групи. Аналіз ефективності впровадженої психокорекційної Програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя здійснювався шляхом порівняння результатів трьох діагностичних зрізів: констатувального (перший зріз), проміжного (другий зріз) та завершального (третій зріз). Такий підхід дозволив не лише зафіксувати кінцевий ефект психологічного впливу, а й простежити процесуальну динаміку змін, що відбуваються у структурі подружньої взаємодії.

Отримані емпіричні дані засвідчують наявність чітко вираженої тенденції до зниження показників емоційної байдужості як у чоловіків, так і у жінок, які були залучені до експериментального дослідження ефективності авторської Програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості подружжя. Важливо підкреслити, що зафіксовані зміни мають не фрагментарний, а системний характер, охоплюючи когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти міжособистісної взаємодії подружжя.

Таблиця 3.2 – Результати показників емоційної байдужості подружжя – експериментальної групи з впровадження психокорекційної програми

Показники	1 зріз		2 зріз		3 зріз	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Відсутність бажання турбуватися про партнера	82,4%	70,6%	78,3%	56,4%	32,6%	29,4%
Відсутність захоплення партнером	88,2%	76,5%	72,4%	52,3%	36,5%	23,5%
Відсутність інтересу, уваги	79,4%	64,7%	56,2%	46,5%	24,7%	25,3%
Інтимна та сексуальна байдужість	88,2%	79,4%	65,3%	52,1%	29,4%	20,6%
Негативні емоції та стани	94,1%	88,2%	61,2%	45,2%	28,2%	11,8%
Сумнів у виборі партнера	76,5%	76,5%	56,2%	53,1%	26,5%	23,5%

Узагальнений аналіз результатів свідчить, що на початковому етапі дослідження (перший зріз) всі показники емоційної байдужості перебували на високому рівні, що підтверджує наявність кризових явищ у дружніх взаєминах. Інший зріз демонструє помірне, але стабільне зниження більшості показників, що можна інтерпретувати як початковий ефект психологічного втручання, пов'язаний з активною психокорекцією.

Найбільш виражені зміни фіксуються на третьому зрізі, де спостерігається суттєве зниження рівня емоційної байдужості за всіма досліджуваними параметрами. Така динаміка свідчить про кумулятивний ефект впроваджуваної авторської психокорекційної програми, коли поступові зміни, накопичуючись, призводять до якісної трансформації

подружніх стосунків. Рисунки 3.1, 3.2 ілюструють динаміку показників емоційної байдужості у жінок та у чоловіків експериментальної групи.

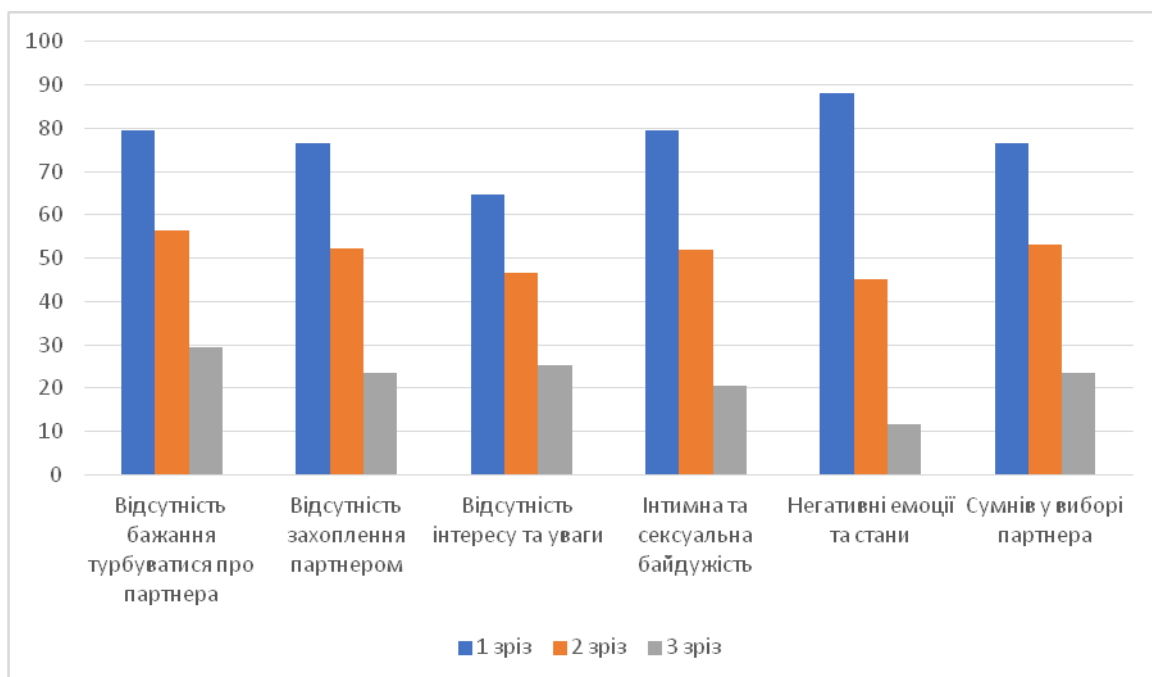


Рис. 3.2 – Динаміка показників емоційної байдужості у жінок експериментальної групи

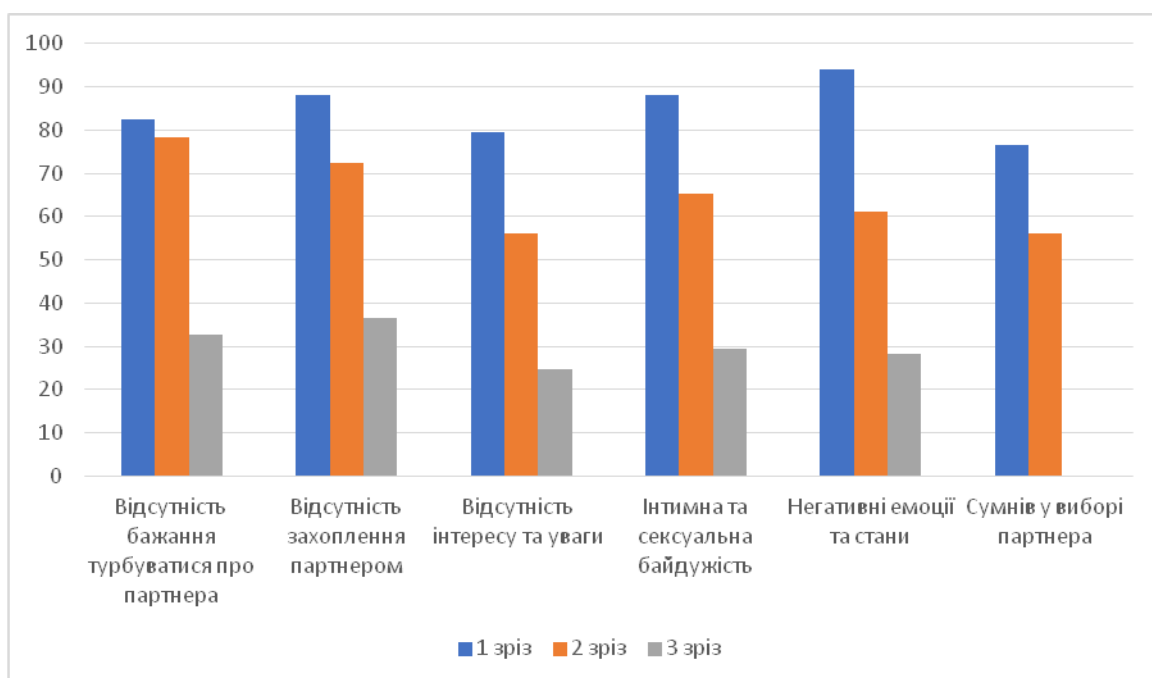


Рис. 3.3 – Динаміка показників емоційної байдужості у чоловіків експериментальної групи

Показовою є динаміка окремих показників емоційної байдужості:

Відсутність бажання турбуватися про партнера. Даний показник відображає мотиваційний компонент подружньої взаємодії. У чоловіків спостерігається зниження з 82,4% до 32,6%, у жінок - з 70,6% до 29,4%. Проміжний зріз демонструє відносно повільну динаміку змін, що свідчить про інерційність мотиваційних установок. Водночас різке зниження показника на завершальному етапі вказує на формування нової системи ціннісного ставлення до партнера, де турбота набуває значного особистісного сенсу.

Відсутність захоплення партнером. Цей показник репрезентує емоційно-оцінний аспект взаємодії. У чоловіків відбулося зниження з 88,2% до 36,5%, у жінок - з 76,5% до 23,5%. Вже на іншому зрізі фіксується суттєва позитивна динаміка, що може свідчити про перебудову когнітивних схем сприйняття партнера та актуалізацію позитивних характеристик у його образі.

Відсутність інтересу та уваги до партнера. Динаміка цього показника має рівномірний характер: у чоловіків – з 79,4% до 24,7%, у жінок – з 64,7% до 25,3%. Це свідчить про поступове відновлення комунікативної.

Інтимна та сексуальна байдужість. Зниження цього показника у чоловіків з 88,2% до 29,4%, а у жінок – з 79,4% до 20,6% свідчити про відновлення емоційно-інтимної близькості. Проміжні результати демонструють поступовий характер змін, що підтверджує тезу про те, що інтимна сфера є чутливою до психологічного клімату в парі та відновлюється внаслідок гармонізації емоційної взаємодії.

Негативні емоції та стани. Найбільш виражена динаміка спостерігається саме за цим показником: у чоловіків – з 94,1% до 28,2%, у жінок – з 88,2% до 11,8%. Вже на іншому зрізі відбувається значне зниження рівня негативних переживань, що свідчить про те, що емоційна регуляція є первинним механізмом позитивних змін. Зниження інтенсивності

негативних емоцій створює передумови для відновлення інших аспектів дружніх стосунків.

Сумнів у виборі партнера. Цей показник має більш інертну динаміку: у чоловіків – з 76,5% до 26,5%, у жінок – з 76,5% до 23,5%. Повільні темпи змін пояснюються тим, що він пов'язаний із екзистенційними та ціннісно-смысловими аспектами особистості. Зниження цього показника на завершальному етапі свідчить про відновлення довіри до партнерських стосунків та стабілізацію сімейної системи.

Порівняльний аналіз результатів чоловіків і жінок дозволяє виявити певні закономірності:

- чоловіки демонструють вищі початкові показники емоційної байдужості, що може свідчити про більшу схильність до емоційного дистанціювання;
- динаміка змін у чоловіків має більш різкий характер на завершальному етапі, що вказує на накопичувальний ефект впливу;
- жінки характеризуються більш плавною та поступовою динамікою змін, що пов'язано з вищим рівнем емоційної чутливості та рефлексії;
- на завершальному етапі жінки демонструють нижчі показники емоційної байдужості, ніж чоловіки, що свідчить про більшу ефективність інтеріоризації психокорекційного впливу.

Отримані результати дозволяють виокремити три основні етапи трансформації подружніх стосунків:

Когнітивно-усвідомлювальний етап (1 → 2 зріз), на якому простежується підвищення усвідомлення проблем та зниження інтенсивності негативних емоцій;

Емоційно-трансформативний етап (2 зріз), на якому відбувається трансформація ставлення до партнера та відновлення емпатії;

Поведінково-інтеграційний етап (2 → 3 зріз), на якому відбувається формування нових моделей взаємодії та стабілізація позитивних змін

Таким чином, динаміка результатів формувального експерименту свідчить про те, що впроваджена психокорекційна програма є ефективним засобом подолання кризи емоційної байдужості подружжя. Виявлені зміни мають системний, поетапний та стійкий характер і охоплюють усі ключові компоненти подружньої взаємодії. Зниження рівня емоційної байдужості супроводжується відновленням емоційної близькості, інтересом до партнера та стабілізацією сімейних відносин, що підтверджує доцільність використання запропонованого психокорекційного підходу у практиці сімейного консультування.

За результатами отриманих даних кожного діагностичного зрізу порівнювалися розподіли за вираженістю показників емоційної байдужості у респондентів контрольних та експериментальних груп.

Таблиця 3.3 – Динаміка показників емоційної байдужості у контрольній групі

Показники	1 зріз		2 зріз		3 зріз	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Відсутність бажання турбуватися про партнера	82,4	70,6	82,4	70,0	82,2%	70,2
Відсутність захоплення партнером	88,2	76,5	86,4	76,3	87,8	77,5
Відсутність інтересу, уваги	79,4	64,7	76,2	66,1	79,7%	65,0
Інтимна та сексуальна байдужість	88,2	79,4	87,3	80,1	88,4	80,0
Негативні емоції та стани	94,1	88,2	94,0	88,0	93,8	87,8
Сумнів у виборі партнера	76,5	76,5	74,2	76,0	74,5	73,5

На основі порівняльного, структурно-функціонального та інтерпретаційного підходів стає можливим не лише зафіксувати кількісні відмінності між контрольною та експериментальною групами, а й розкрити психологічний зміст виявлених змін. Отримані емпіричні дані демонструють виразну диференціацію показників емоційної байдужості між контрольною (23 пари) та експериментальною (46 пар) групами, що дозволяє констатувати суттєвий вплив психокорекційної програми на трансформацію подружньої взаємодії.

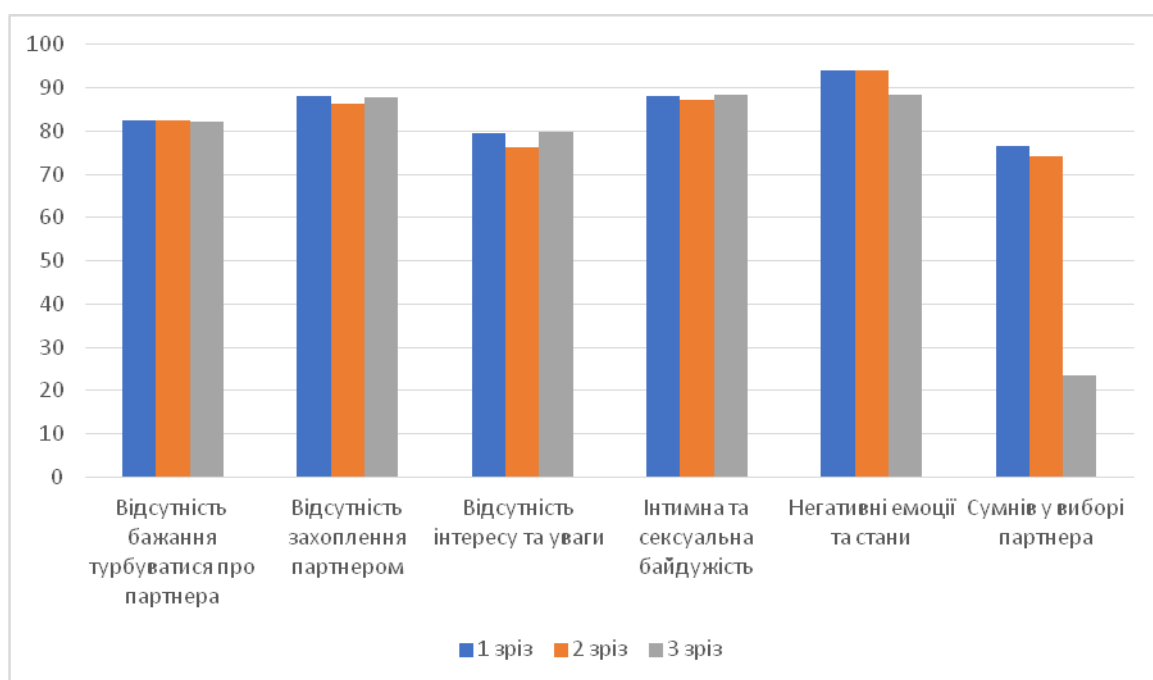


Рис. 3. 4 – Динаміка показників емоційної байдужості у чоловіків контрольної групи

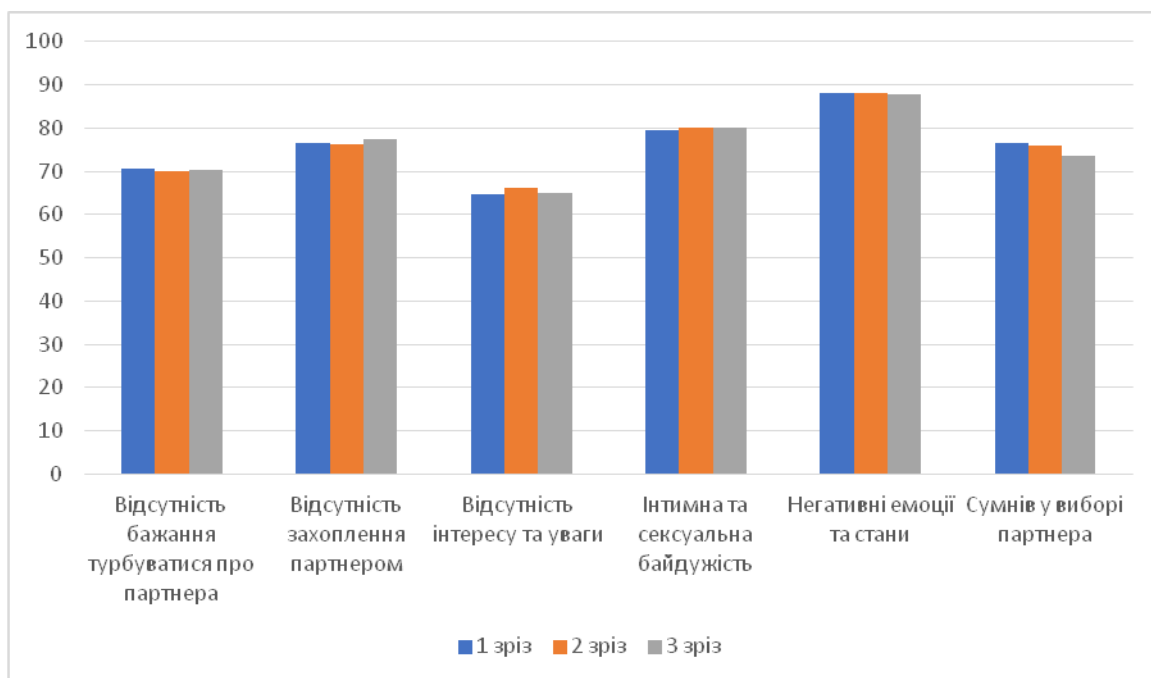


Рис. 3.5 – Динаміка показників емоційної байдужості у жінок контрольної групи

Передусім варто відзначити системний характер змін в експериментальній групі: за всіма показниками спостерігається різке зниження проявів емоційної байдужості у порівнянні з контрольною групою. Якщо в контрольній групі значення коливаються в межах 70–94% , що свідчить про високий рівень емоційного відчуження, то в експериментальній групі ці показники знижуються до 11–36% , що вказує на часте чи суттєве подолання кризових проявів.

Це дає підстави інтерпретувати результати як перехід від стану емоційної дезінтеграції до часткової реінтеграції подружньої системи. .

Особливо показовими є зміни за параметрами негативних емоцій та станів: контрольна група: 94,1% (чоловіки), 88,2% (жінки), експериментальна: 28,2% та 11,8%

Це найрадикальніше зниження серед усіх показників, що свідчить про те, що емоційна сфера є найбільш пластичною до психокорекційного впливу.

Зменшення інтенсивності негативних переживань можна розглядати як первинний механізм відновлення подружньої взаємодії.

Інтимна та сексуальна байдужість: у контрольній вибірці - 88,2%/79,4%, у експериментальній - 29,4%/20,6%. Зниження цього показника має принципове значення, оскільки інтимна сфера є інтегративним індикатором як емоційної, так і психологічної близькості. Отже, можна стверджувати, що програма сприяє відновленню глибинного рівня подружнього зв'язку.

Когнітивно-мотиваційні зміни у взаємовідносинах за показниками:

Відсутність бажання турбуватися про партнера: у контрольній групі: 82,4%/70,6%, у експериментальній: 32,6%/29,4%

Відсутність інтересу, уваги: у контрольній групі: 79,4%/64,7%, у експериментальній: 24,7%/25,3%. Зазначені показники відображають мотиваційно-ціннісний компонент дружніх взаємин. Їх суттєве зниження в експериментальній групі свідчить про відновлення орієнтації партнерів на взаємодію, що можна трактувати як актуалізацію внутрішніх ресурсів подружжя.

Трансформація образу партнера (Відсутність захоплення партнером): у респондентів контрольної групи: 88,2%/76,5%, а у експериментальній групі: 36,5%/23,5%. Цей показник відображає емоційно-оцінне ставлення до партнера. Його зниження свідчить про зміну перцептивних установок: від знецінення до часткового відновлення позитивного образу партнера.

Найбільш резистентним показником є *сумнів у виборі партнера*: у контрольній групі: 76,5%/76,5%, а у експериментальній: 26,5%/23,5%. Хоча спостерігається значне зниження, цей показник залишається відносно вищим у порівнянні з іншими в експериментальній групі. Це дозволяє зробити висновок, що екзистенційно-смісловий рівень взаємин є більш інертним і потребує тривалого психологічного впливу.

Аналіз даних дозволяє виявити певні гендерні відмінності:

- у контрольній групі чоловіки демонструють вищий рівень емоційної байдужості ніж жінки;
- в експериментальній групі показники жінок у більшості випадків є нижчими , що може свідчити про більшу емоційну включеність жінок у психокорекційний процес.

Це підтверджує положенням про те, що жінки, як правило, мають вищу емоційну чутливість та готовність до рефлексії взаємин. Зниження рівня емоційної байдужості в експериментальній групі порівняно з контрольною підтверджує ефективність запропонованої моделі та дозволяє інтерпретувати її як дієвий інструмент психологічної допомоги подружжю в кризових ситуаціях .

Для дослідження змін у кожній групі (контрольній та експериментальній) за результатами зрізів був використаний критерій χ^2 -Фрідмана (рівень ймовірності помилки першого роду $\alpha = 0,05$).

Сформульовані гіпотези:

H_0 : зміни протягом експериментальної роботи в контрольній групі у вираженості показників емоційної байдужості (відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера) не відбулися.

H_1 : відбулися зміни протягом експериментальної роботи в контрольній групі у вираженості показників емоційної байдужості (відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера).

Нижче наведемо результати обчислень для контрольної групи. У таблиці 3.4, таблиці 3.5 і таблиці 3.6 наведені результати обрахунків χ^2 -Фрідмана для порівняння змін у контрольній групі протягом проведення експериментальної роботи щодо вираженості показника відсутність бажання турбуватися про партнера. За результатами обчислень нульова гіпотеза

відхиляється і приймається альтернативна гіпотеза: відбулися незначні зміни ($\chi^2 = 7,182$, $p < 0,05$), розмір стандартизованого ефекту W Кендалла дорівнює 0,156, що свідчить про малий ефект ($0,10 \leq W < 0,30$).

Таблиця 3.4 – Висновки щодо перевірки гіпотези стосовно змін у вираженості відсутності бажання турбуватися про партнера в контрольній групі за результатами діагностичних зрізів

	Нульова гіпотеза	Критерій	Значущість	Висновок
1	Розподіл відсутності бажання турбуватися про партнера, відсутність бажання турбуватися про партнера _2 і відсутність бажання турбуватися про партнера _3 однакові.	Двофакторний ранговий дисперсійний аналіз Фрідмана для залежних вибірок	0,028	Нульова гіпотеза відхиляється
2	Розподіл відсутності бажання турбуватися про партнера, відсутність бажання турбуватися про партнера _2 і відсутність бажання турбуватися про партнера _3 однакові.	Коефіцієнт конкордації Кендалла для залежних вибірок	0,028	Нульова гіпотеза відхиляється
Виводяться асимптотичні значення. Рівень значущості дорівнює 0,050.				

Таблиця 3.5 – Значення критерію Фрідмана

Усього	46
Статистика критерію	7,182
Ступінь свободи	2
Асимптотична значущість(2-сторонній критерій)	0,028

Таблиця 3.6 – Значення коефіцієнта конкордації W-Кендалла

Усього	46
W Кендалла	0,156
Статистика критерію	7,182
Ступінь свободи	2
Асимптотична значущість (2-сторонній критерій)	0,028

Попри те, що нульова гіпотеза була відхилена, дані, наведені в таблиці 3.4, свідчать про відсутність змін у вираженості показника відсутність бажання турбуватися про партнера під час другого й третього, а також першого й третього діагностичних зрізів.

Таблиця 3.7 – Результати обчислень критерію Кендалла й коефіцієнта конкордації W-Кендалла

Показник	Критерій	Значущість	W Кендалла
Відсутність бажання турбуватися про партнера	6,909	0,032	0,150
Відсутність захоплення партнером	7,159	0,028	0,156
Відсутність інтересу, уваги	7,000	0,030	0,152
Інтимна та сексуальна байдужість	6,636	0,036	0,144
Негативні емоції та стани	6, 876	0,038	0,146
Сумнів у виборі партнера	6,658	0,036	0,144

Зважаючи на наведені в таблицях дані, а також попарні порівняння значень вираженості показників, можна зробити такі висновки:

1) у всіх випадках (три діагностичні зрізи) порівняння значень вираженості вищезазначених показників нульова гіпотеза була відхилена, а отже, прийнята альтернативна гіпотеза: відбулися зміни протягом експериментальної роботи в контрольній групі щодо вираженості показників (відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість

негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера), розмір стандартизованого у всіх зазначених випадках малий ($0,10 \leq W < 0,30$);

2) у всіх випадках (три діагностичні зрізи) відбулися незначні зміни, які можна пояснити об'єктивними обставинами, зокрема особистим емоційним досвідом партнерів, який був проаналізований під час індивідуальних бесід із психологом.

3) попарні порівняння значень вираженості відсутність бажання турбуватися про партнера, контрольної групи свідчать про незначні зміни у вираженості цього показника в процесі порівняння першого й третього зрізів та їх відсутність під час порівняння першого-другого та другого-третього зрізів;

4) попарні порівняння значень вираженості показника відсутність захоплення партнером показали незначні зміни під час порівняння другого й третього діагностичних зрізів, і їх відсутність під час порівняння першого – другого й першого – третього зрізів;

5) попарні порівняння значень вираженості показника відсутність інтересу та уваги свідчать також про незначні зміни під час порівняння першого й третього діагностичних зрізів, та їх відсутність під час порівняння першого – другого й другого – третього зрізів;

6) попарні порівняння значень вираженості показника інтимна та сексуальна байдужість засвідчують незначні зміни під час порівняння першого й третього діагностичних зрізів, та їх відсутність під час порівняння першого – другого й другого – третього зрізів;

7) попарні порівняння значень вираженості показника негативні емоції та стани, свідчать також про незначні зміни під час порівняння першого й третього діагностичних зрізів, та їх відсутність під час порівняння першого – другого й другого – третього зрізів;

8) попарні порівняння значень вираженості показника сумнів у виборі партнера показали незначні зміни під час порівняння другого й третього

діагностичних зрізів, і їх відсутність під час порівняння першого – другого й першого – третього зрізів.

Отже, підсумуємо: можна стверджувати, що значних змін у вираженості показників відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера в контрольній групі протягом проведення дослідно-експериментальної роботи не відбулося, підтвердженням є вищезазначені результати застосування критеріїв математичної статистики.

У таблиці 3.8 наведені результати обчислень критерію Кендалла й коефіцієнта конкордації W-Кендалла для респондентів експериментальної групи щодо змін у вираженості всіх показників (відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера) під час проведення експериментальної роботи (перший, другий і третій діагностичні зрізи).

Таблиця 3.8 – Результати обчислень критерію Кендалла та коефіцієнта конкордації W-Кендалла для експериментальної групи

Показник	Критерій	Значущість	W Кендалла
Відсутність бажання турбуватися про партнера	96,000	0,000	1,000
Відсутність захоплення партнером	94,042	0,000	0,980
Відсутність інтересу, уваги	76,876	0,000	0,801
Інтимна та сексуальна байдужість	93,129	0,000	0,970
Негативні емоції та стани	96,000	0,000	1,000
Сумнів у виборі партнера	95, 032	0,000	0,982

Відповідно до наведених у таблиці 3.8 даних можна зробити такі висновки:

1. Нульова гіпотеза відхилена й прийнята альтернативна гіпотеза, згідно з якою відбулися значні зміни (розмір стандартизованого ефекту

великий, $0,50 \leq W < 1,00$) протягом експериментальної роботи (перший, другий, третій діагностичні зрізи) в експериментальній групі у вираженості показників (відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера).

2. Попарні порівняння вираженості показників усіх трьох зрізів вказують на те, що протягом проведення дослідно-експериментальної роботи відбувалися значні зміни у вираженості таких показників, як-от: відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера у позитивному напрямі. Тобто середнє значення кожного з наведених показників попереднього діагностичного зрізу менше, ніж середнє значення цього показника наступного зрізу, що вказує на позитивну динаміку в прояві цих показників.

3. Результати використання методів математичної статистики дають змогу стверджувати, що впровадження Програми з експериментальної групи знизило рівень вираженості кризи емоційної байдужості за показниками відсутність бажання турбуватися про партнера, відсутність захоплення партнером, відсутність інтересу та уваги, інтимна та сексуальна байдужість негативні емоції та стани, сумнів у виборі партнера.

Таблиця 3.9 – Порівняння показників емоційної байдужості у контрольній та експериментальній групах (t-критерій Стьюдента)

Група	Стати	N	Mean (%)	Std. Deviation	Std. Error Mean
Контрольна	Чоловіки	26	84.8	6.12	1.20
Контрольна	Жінки	26	75.9	7.05	1.38
Експериментальна	Чоловіки	46	29.6	5.48	0.81
Експериментальна	Жінки	46	22.4	4.96	0.73

Примітка: $p \leq 0.01$ (високий рівень статистичної значущості)

Таблиця 3.10 – Аналіз розподілу показників емоційної байдужості (χ^2 -критерій Пірсона)

Показник	χ^2	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Відсутність турботи	18.42	1	0.000**
Відсутність захоплення	20.15	1	0.000**
Відсутність інтересу	16.87	1	0.000**
Інтимна байдужість	19.76	1	0.000**
Негативні емоції	22.31	1	0.000**
Сумнів у виборі партнера	15.94	1	0.000**

Отримані результати, подані в таблицях 3.9 та 3.10, свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за всіма досліджуваними показниками емоційної байдужості. Значення t-критерію Стюдента демонструють високий рівень розбіжностей. Результати χ^2 -критерію Пірсона додатково підтверджують, що розподіл проявів емоційної байдужості в експериментальній групі істотно відрізняється від контрольної ($p \leq 0.01$) і вказує на зв'язок між участю в програмі та зниженням рівня емоційної байдужості.

Узагальнення результатів формувального експерименту дає підстави стверджувати, що впроваджена психокорекційна Програма подолання та запобігання кризи емоційної байдужості подружжя виявилася концептуально обґрунтованою та емпірично ефективною. Проведений аналіз динаміки показників засвідчив наявність системних, статистично значущих та психологічно змістовних змін у структурі подружньої взаємодії.

Насамперед встановлено, що початковий стан дружніх стосунків характеризувався високим рівнем емоційної байдужості, що виявлявся у зниженні інтересу до партнера, дефіциту емоційної підтримки, зростанні негативних емоцій та сумнівів у цінності партнерського вибору. Такий

профіль показників відображає не лише поверхневі труднощі комунікації, а й глибинні порушення емоційно-сислової регуляції дружніх відносин.

Динаміка змін у процесі формувального впливу має поетапний характер. На проміжному етапі зафіксовано часткову редукцію негативних емоційних станів та підвищення рівня усвідомлення проблем у подружжі, що свідчить про активацію рефлексивних механізмів та зниження афективної напруженості. Водночас найбільш виражені трансформації відбулися на завершальному етапі експерименту, де спостерігається суттєве зниження всіх досліджуваних показників емоційної байдужості. Це підтверджує наявність кумулятивного ефекту Програми, коли поступові зміни інтегруються у якісно новий рівень подружньої взаємодії.

Особливо показовим є те, що першочергові зміни зазнали показники, пов'язані з емоційною сферою (зниження інтенсивності негативних переживань, відновлення емоційного фону), що є передумовою для подальших змін у когнітивному та поведінковому компонентах взаємодії. Таким чином, підтверджується положення про пріоритетну роль емоційної регуляції як базового механізму гармонізації подружніх стосунків.

Порівняльний гендерний аналіз дозволивши встановити, що хоча чоловіки демонстрували вищий рівень емоційної байдужості на початковому етапі, у процесі реалізації програми вони виявили здатність до суттєвих позитивних змін, особливо на завершальному етапі. Жінки, у свою чергу, характеризувалися більш рівномірною та поступовою динамікою змін, що може бути пов'язано з вищим рівнем емоційної чутливості та включеності до процесу взаємодії. Це свідчить про необхідність урахування гендерних особливостей при розробці та впровадженні психокорекційних програм.

Статистична перевірка результатів підтвердила значущість виявлених змін ($p \leq 0.001$). Таким чином, результати експериментального дослідження впевнено доводять, що цілеспрямований психокорекційний вплив, спрямований на розвиток емоційної чутливості, усвідомлення та

реконструкцію комунікативних патернів, є ефективним засобом подолання кризи емоційної байдужості.

3.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку ресурсів особистості як основи запобігання та подолання кризи емоційної байдужості у шлюбі

Ефективність реалізації психокорекційної програми запобігання та подолання кризи емоційної байдужості визначається не лише змістом її модулів, а й дотриманням низки організаційно-методичних, психолого-педагогічних та етичних умов. У цьому контексті доцільно виокремити систему рекомендацій, спрямованих на забезпечення максимальної результативності впровадження програми у практику психологічного супроводу подружніх пар.

Основою структурної ефективності Програми є забезпечення низки *організаційно-методичних* умов. Дотримання організаційно-методичних умов визначає логіку, послідовність та технологічну упорядкованість реалізації програми. Насамперед йдеться про чітке планування структури заняття, визначення їх тривалості, інтенсивності та змістового наповнення відповідно до етапів психокорекційного процесу. Системність у побудові програми забезпечує поступовий перехід від діагностики та усвідомлення проблеми до її глибинного опрацювання та закріплення нових моделей взаємодії.

Методична обґрунтованість передбачає також адекватний підбір психотехнік, які відповідають специфіці досліджуваного феномену – емоційної байдужості як багатовимірного утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівні. Використання інтегративного підходу (поєднання емоційно-фокусованих, когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих методів) дозволяє досягти більш повного та сталого ефекту. Крім того, організаційно-методичні умови передбачають гнучкість

програми, що дозволяє адаптувати її до індивідуальних особливостей дружніх пар, їх життєвого досвіду.

Передусім, принциповим є забезпечення діагностичної обґрунтованості включення подружжя до програми. Попередній етап має передбачати комплексне психодіагностичне обстеження, що дозволяє виявити рівень емоційної байдужості, структуру подружньої взаємодії, ступінь готовності партнерів до змін, а також потенційні ресурси парі. Такий підхід забезпечує індивідуалізацію корекційного впливу та підвищує його адресність.

Важливою умовою є формування мотиваційної готовності подружжя до участі у програмі. Практика свідчить, що ефективність психокорекційної роботи значною мірою залежить від рівня внутрішньої залученості партнерів, їх готовності до саморефлексії та прийняття відповідності за якість взаємин. У зв'язку з цим доцільним є використання мотиваційних інтервенцій на початковому етапі, спрямованих на актуалізацію цінності дружніх стосунків та усвідомлення наслідків емоційної відчуженості.

Наступним ключовим аспектом є структурована організація програми, яка передбачає логічну послідовність модулів: від усвідомлення проблеми – до формування нових патернів взаємодії.

Не менш важливим є врахування гендерних та індивідуально-психологічних особливостей партнерів. Результати дослідження свідчать про відмінності у динаміці переживання емоційної байдужості чоловіками та жінками, що обумовлює необхідність диференційованого підходу в психотерапії подружжя.

Важливою рекомендацією є інтеграція тілесно-орієнтованих, емоційно-фокусованих та когнітивно-поведінкових технік, що забезпечує багаторівневий вплив на подружню взаємодію. Такий інтегративний підхід дозволяє охопити як усвідомлювані, так і неусвідомлювані аспекти стосунків, сприяючи перенесенню набутих навичок у повсякденні життя подружжя.

Необхідно також враховувати тривалість і регулярність занять. Оптимальним є формат систематичних зустрічей (1–2 рази на тиждень), що забезпечує безперервність корекційного процесу та підтримує динаміку змін. Переривання чи нерегулярність зайняти можуть знижувати ефективність програми та ймовірність регресивних проявів у подружніх взаєминах.

З позиції оцінювання ефективності впровадження програми доцільно застосовувати багаторівневий моніторинг результатів, який включає як кількісні (психодіагностичні показники), так і якісні (суб'єктивна оцінка партнерів, спостереження психолога) критерії. Це дозволяє відстежувати динаміку змін та своєчасно коригувати програму.

Етичний вимір реалізації програми є визначальним у роботі з інтимною сферою подружніх стосунків. Дотримання принципів конфіденційності, добровільності участі та інформованої згоди забезпечує базовий рівень довіри між психологом та подружжям, що є необхідною умовою ефективної взаємодії. Особливого значення набуває принцип безоціночності та прийняття, який передбачає утримання від моральних оцінок, критики чи нав'язування власних цінностей. Психолог виступає не як суддя, а як фасилітатор процесу, що допомагає партнерам самостійно знаходити рішення. Крім того, етична реалізація програми передбачає повагу до індивідуальних відмінностей партнерів, їх цінностей, культурних особливостей та життєвих стратегій, що сприяє збереженню їх особистісної автономії.

Фактором глибинної особистісної трансформації особистісних структур постають *психолого-педагогічні* умови. Психолого-педагогічний аспект реалізації програми пов'язаний із створенням умов, що сприяють активізації внутрішніх ресурсів особистості та подружньої діади в цілому.

Психолого-педагогічні умови передбачають розвиток ключових компетентностей подружжя: емоційної чутливості, емпатії, навичок конструктивної комунікації, здатності до прийняття іншого. Важливим є поєднання інсайт-орієнтованих технік із практичними вправами, що

забезпечують перенесення нових моделей взаємодії в реальне життя. Окремої уваги потребує підтримка рефлексивних процесів, які дозволяють партнерам усвідомити свій внесок у кризу, переосмислити досвід взаємодії та сформувати нові смислові орієнтири подружніх відносин.

Узагальнення результатів нашого теоретико-емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що криза емоційної байдужості у подружжі не є ізольованим явищем, а формується як наслідок порушення цілісної системи особистісних, емоційних та смисложиттєвих характеристик партнерів. Тому її подолання потребує не лише ситуативного коригування взаємодії, а глибинної актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують здатність до емоційного включення, відповідального партнерства та смислового наповнення стосунків.

Розвиток особистісних ресурсів виступає ключовим напрямом профілактики та подолання кризи емоційної байдужості, оскільки саме внутрішній потенціал особистості визначає якість емоційної взаємодії, здатність до близькості, підтримки та збереження смислової насиченості дружніх стосунків. У зв'язку з цим доцільно виокремити *розвиток позитивного самоствавлення* як основи емоційної відкритості у подружній взаємодії. Стабільне позитивне самоствавлення передбачає прийняття себе, узгодженість із власними внутрішніми спонуканнями та доброзичливе ставлення до власних недосконалостей. Здатність до прийняття власної цінності створює передумови для прийняття партнера, знижує рівень внутрішньої напруги та запобігає проєкції власних незадоволень у подружню взаємодію. Самоцінність відображає внутрішнє переживання значущості власного «Я», незалежно від зовнішніх оцінок та ситуативних досягнень. Розвиток стійкого позитивного самоприйняття дозволяє особистості залишатися емоційно відкритою та доступною для взаємодії. У подружніх відносинах це виявляється у здатності бути автентичним, відверто висловлювати почуття та потреби без страху втрати значущості в очах партнера. Важливим механізмом впливу самоцінності на подружні стосунки

є її зв'язок із емоційною саморегуляцією. Особи з адекватним рівнем самоприйняття демонструють більшу стійкість до стресу, меншу схильність до афективних зривів та більш конструктивні способи реагування на конфлікти. Це дозволяє уникнути накопичення негативних емоцій, які, за відсутності їх освідомлення та опрацювання, трансформуються у байдужість як захисну стратегію. Необхідно враховувати, що недостатній рівень самоцінності зумовлює формування компенсаторних стратегій поведінки: емоційної відстороненості, уникнення близькості, підвищеної чутливості до критики або, знецінення партнера як способу захисту власного «Я». У таких випадках емоційна байдужість виступає не первинним явищем, а вторинним симптомом внутрішнього конфлікту, пов'язаного з неприйняттям себе.

Розвиток самоцінності безпосередньо пов'язаний із здатністю до емпатії та прийняття іншого. Лише особистість, яка приймає себе, здатна приймати партнера без прагнення його змінити чи підлаштувати під власні очікування. Це знижує рівень взаємних претензій, підсилює довіру та сприяє відновленню емоційного контакту в кризових ситуаціях.

У процесі подолання кризи емоційної байдужості пріоритетним є почуття власної гідності, яке виконує ресурсну функцію відновлення суб'єктності, змінює пасивну, відсторонену позицію на активну, спрямовану на відновлення емоційного зв'язку. Крім того, самоцінність виступає основою екзистенційної наповненості стосунків, оскільки дозволяє особистості переживати свою значущість у взаємодії з партнером. За її наявності шлюб перестає бути лише соціальною формою чи функціональною необхідністю і набуває сенсового виміру, що значно знижує ризик емоційного виснаження та відчуження. Отже, розвиток особистісних показників самоцінності та почуття власної гідності є необхідною умовою як профілактики, так і подолання кризи емоційної байдужості у подружжі. Вони забезпечують внутрішню стабільність особистості, сприяють формуванню зрілих форм міжособистісної взаємодії та створюють психологічне підґрунтя

для відновлення емоційної близькості, довіри та взаємної значущості у шлюбних відносинах.

Рекомендується розвивати здатність до тонкого емоційного та естетичного сприйняття світу, що сприяє збагаченню внутрішнього досвіду особистості. Витонченість переживань, образність мислення та чутливість до нюансів взаємодії підсилюють глибину емоційного контакту між партнерами та знижують ризик формалізації стосунків. Емоційно-естетичну чутливість ми розглядаємо як інтегративну властивість особистості, що поєднує здатність до тонкого емоційного резонансу, сприйняття нюансів переживань, а також відкритість до краси, гармонії та смислової насиченості досвіду. Її редукція у подружніх відносинах призводить до формалізації взаємодії, «огрубіння» сприйняття партнера та втрати інтересу до нього як до унікальної особистості. Наше наукове дослідження засвідчує, що одним із ключових механізмів розвитку емоційної байдужості є десенсибілізація емоційного досвіду – поступове зниження чутливості до емоційних стимулів, що супроводжується звуженням спектру переживань. У такому стані партнер перестає помічати індивідуальні особливості іншого, його емоційні сигнали, потреби та зміни настрою. Отже взаємодія втрачає живість і перетворюється на функціональне співіснування. Актуалізація емоційно-естетичної чутливості виступає протилежним процесом – реактивацією здатності до переживання. З психологічної точки зору, розвиток емоційно-естетичної чутливості сприяє відновленню емоційного резонансу партнерів. Чутливість до переживань іншого активізує механізми емпатії, що дозволяє партнерам «налаштовуватися» один на одного. Це зменшує відчуття відчуженості та сприяє формуванню емоційної синхронності у взаємодії.

Розвиток чутливості передбачає також уважність до власних тілесних реакцій, які є індикаторами емоційних станів. Це підвищує рівень усвідомленості та сприяє більш автентичному самовираженню у взаємодії з партнером. Практична реалізація цієї рекомендації передбачає створення

умов для розширення емоційного досвіду подружжя: спільне переживання естетично насичених подій, їх обговорення.

Доцільно підтримувати орієнтацію подружжя на майбутнє як ресурс смислотворення, поєднуючи її з позитивним сприйняттям теперішнього. Усвідомлення перспективи розвитку відносин, віра у можливість гармонізації взаємодії сприяють підвищенню емоційної включеності та мотивації до збереження подружнього союзу.

Важливою є рекомендація формувати здатність до усвідомлення життєвих цілей та послідовного їх досягнення, з опорою на внутрішні ресурси. Водночас важливо уникати декларативності планів, забезпечуючи їх реалістичність і підкріплення особистою відповідальністю. Така позиція сприяє зрілому ставленню до подружніх обов'язків і стабільності взаємин. Криза емоційної байдужості у подружніх відносинах часто супроводжується втратою не лише емоційного залучення, а й суб'єктної позиції партнерів у взаємодії. Відчуження, пасивність, уникнення відповідальності за якість відносин формують своєрідний «психологічний вакуум», у якому емоційний зв'язок поступово згасає. У цьому контексті розвиток цілеспрямованості та відповідальності постає як стратегічний ресурс відновлення подружньої взаємодії та подолання емоційної дистанції. Розвиток цілеспрямованості передбачає смислову реконструкцію стосунків: усвідомлення того, заради чого зберігається зв'язок, які цінності лежать у його основі та яким є бажаний вектор розвитку взаємодії. Це дозволяє перевести подружні відносини з рівня ситуативного реагування на рівень обізнаного життєвого проекту, де кожен партнер виступає активним співтворцем.

Відповідальність, своєю чергою, виступає механізмом реалізації цілеспрямованості. Вона полягає в готовності особистості визнавати свій внесок у стан відносин, приймати наслідки своїх дій і здійснювати свідомий вибір на користь конструктивної взаємодії. Наша психологічна практика свідчить, що у подружній кризі часто спостерігається феномен «дифузії відповідальності», коли партнери схильні перекладати провину один на

одного або на зовнішні обставини. Така позиція блокує можливість змін, оскільки позбавляє взаємодію активного суб'єкта. Актуалізація відповідальності сприяє переходу від позиції пасивного переживання кризи до активного її подолання. Партнери починають усвідомлювати, що емоційна близькість не є даністю, а результатом щоденної взаємодії, яка потребує зусиль, уваги та внутрішньої роботи. Це формує готовність до змін та підвищує мотивацію до відновлення взаємовідносин.

Підвищення рівня взаємної довіри як рекомендація у подоланні та профілактиці кризи емоційної байдужості подружжя має глибоке теоретичне й практичне обґрунтування, оскільки довіра виступає системоутворювальним чинником емоційної близькості, психологічної безпеки та стійкості подружніх взаємин.

У просторі сімейної психології довіра розглядається як інтегративна характеристика взаємодії, що поєднує когнітивний (очікування надійності партнера), емоційний (почуття безпеки та прийняття) і поведінковий (готовність до відкритості та взаємної підтримки) компоненти. Зниження довіри, навіть у латентній формі, призводить до поступового згортання емоційного обміну, уникнення саморозкриття та редукції емпатійної взаємодії, що, своєю чергою, формує феномен емоційної дистанції. У ситуації ж емоційної байдужості відбувається порушення довіри і партнери починають сприймати один одного як емоційно недоступних або потенційно загрозливих, що активізує захисні стратегії – емоційне відсторонення, раціоналізацію, уникнення близькості. В умовах її дефіциту навіть нейтральні або позитивні дії партнера можуть інтерпретуватися крізь призму недовіри, що посилює відчуження.

Практична доцільність підвищення взаємної довіри полягає у тому, що цей процес запускає низку відновлювальних механізмів:

- реактивацію емоційної відкритості (партнери частіше діляться переживаннями);

- зниження рівня психологічного захисту (зменшується потреба в дистанціюванні);
- поглиблення емпатійного резонансу (здатність «відчувати іншого» відновлюється);
- формування досвіду позитивної взаємодії, який поступово витісняє негативні очікування.

У профілактичному вимірі довіра виконує функцію буфера, що запобігає розвитку емоційної байдужості: вона забезпечує регулярний обмін значущими переживаннями, підтримує інтимність та знижує ризик накопичення латентних конфліктів. Тому підвищення рівня взаємної довіри є не просто окремою рекомендацією, а стратегічним напрямом психологічної корекції подружніх взаємин, який впливає на їхню когнітивну, емоційну та поведінкову структуру. Саме через відновлення довіри стає можливим подолання емоційної ізоляції, реконструкція почуття «ми» та формування стійкої, емоційно насиченої подружньої системи.

Для запобігання кризи емоційної байдужості подружжя важливо долати появу емоційної інертності у стосунках. Цілеспрямовані дії (навіть мінімальні) руйнують стан психологічної стагнації, характерний для емоційної байдужості, і запускають процеси оновлення взаємин. Подолання емоційної інертності подружжя доцільно розглядати як системну психокорекційну задачу, спрямовану на відновлення динаміки емоційного обміну, підвищення чутливості до внутрішніх переживань партнера та активацію афективної взаємодії. Емоційна інертність у цьому контексті виступає не як відсутність почуттів, а як зниження їх інтенсивності, варіативності та експресивності, що призводить до «застою» емоційного життя пари. У межах сімейної психології ця проблема інтерпретується як порушення регуляторної функції емоцій у подружній системі. Емоції в нормі виконують сигнальну, комунікативну та мотиваційну функції; їх інертність означає зниження здатності сигналізувати про потреби, ініціювати взаємодію та підтримувати інтерес до партнера. Відтак, ключовим напрямом подолання

є активація емоційної рефлексії та усвідомленого переживання. З позицій теорії емоційної регуляції, розвиток здатності ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати власні емоції (емоційна грамотність) знижує ризик їх «згасання». Коли партнери не усвідомлюють своїх афективних станів, виникає феномен алекситимічної тенденції – труднощів у розпізнаванні й вираженні почуттів, що безпосередньо підсилює емоційну інертність. Тому науково обґрунтованою рекомендацією є впровадження практик регулярної емоційної рефлексії (наприклад, щоденного обміну переживаннями), які відновлюють чутливість до власного внутрішнього досвіду.

Важливим механізмом є також *стимуляція новизни у взаємодії*, що узгоджується з положеннями теорії самодетермінації. Наша практика сімейної психотерапії дозволяє стверджувати, що психологічне благополуччя підтримується через задоволення базових потреб у автономії, компетентності та пов'язаності. Рутинізація подружнього життя фруструє ці потреби, що проявляється у зниженні емоційної реактивності. Введення нових спільних видів діяльності, емоційно насиченого досвіду і символічно значущих ритуалів активує мотиваційно-емоційну сферу, відновлюючи інтерес і залученість партнерів.

Не менш значущим є розвиток *емпатійної взаємодії*, що ґрунтується на принципах клієнт-центрованого підходу Карла Роджерса. Емпатія як здатність до емоційного резонансу дозволяє «оживити» афективний контакт між партнерами. У ситуації інертності взаємодія часто стає формальною; натомість емпатійне слухання, віддзеркалення почуттів і прийняття сприяють відновленню глибини емоційного зв'язку.

У практичному вимірі подолання емоційної інертності передбачає:

- усвідомлення та вербалізацію емоцій (розвиток емоційної рефлексії);
- збагачення спільного досвіду (вихід за межі рутинних сценаріїв взаємодії);

- активацію емпатійного діалогу (глибинне слухання та емоційне відгукування);
- створення умов для емоційної безпеки, де переживання можуть проявлятися без страху оцінки.

Подолання емоційної інертності спрямоване не лише на «оживлення» почуттів, а й на формування нової якості взаємин, у якій емоційна взаємодія стає усвідомленою, гнучкою та взаємозбагачувальною.

Ключовим ресурсом в подоланні кризи емоційної байдужості подружжя є *розвиток здатності до співпереживання*, уважності до потреб партнера, готовності до підтримки та турботи. Емпатійна взаємодія забезпечує відчуття значущості партнера, сприяє зміцненню довіри та зменшує прояви емоційної відчуженості. Рекомендується підтримувати інтерес до внутрішнього світу людей, здатність «читати» емоційні стани та довіряти власним відчуттям у міжособистісній взаємодії. Це підвищує точність соціального сприйняття та сприяє більш гнучкому реагуванню у подружніх стосунках. Важливо навчитися конструктивно сприймати зворотний зв'язок, поєднуючи це з усвідомленням власної потреби у соціальному схваленні.

Наша рекомендація розвитку толерантності до критики та усвідомлення потреби у визнанні як засобу запобігання і подолання кризи емоційної байдужості подружжя має комплексне теоретичне підґрунтя, оскільки охоплює ключові механізми міжособистісної регуляції – самооцінку, емоційну безпеку та якість комунікативного обміну. У площині сімейної взаємодії емоційна байдужість часто формується не як первинний дефіцит почуттів, а як вторинний захисний стан, що виникає внаслідок накопичення негативного досвіду взаємодії – зокрема, хронічної критики, знецінення або ігнорування значущих досягнень партнера. У таких умовах формується замкнене коло: критика знижує відчуття значущості, що веде до емоційного відсторонення, а дистанція своєю чергою провокує ще більше взаємних претензій. Натомість адекватне визнання (підкріплення значущості,

досягнень, зусиль) стабілізує позитивне самосприйняття і підвищує готовність до взаємодії.

Толерантність до критики у цьому контексті означає не пасивне прийняття негативних оцінок, а сформовану здатність диференціювати зміст критичного повідомлення від загрози власній цінності. Така здатність тісно пов'язана з механізмами емоційної регуляції: індивід, який володіє навичками когнітивної переоцінки, менш схильний до афективної реактивності (образи, захисту, відсторонення) і здатний трансформувати критику у конструктивний ресурс розвитку. Водночас потреба у визнанні є фундаментальною соціальною потребою, що відображена у ієрархії потреб Абрагама Маслоу, де рівень поваги та визнання виступає необхідною умовою психологічного благополуччя. У подружжі її ігнорування призводить до фрустрації, яка може маскуватися під байдужість, хоча насправді є наслідком емоційного виснаження та втрати сенсу взаємодії.

Інтегруючи надбання нашого дослідження, можна стверджувати, що баланс між конструктивною критикою та регулярним визнанням створює оптимальне середовище для емоційної взаємодії: критика виконує функцію корекції та розвитку, а визнання – функцію підтримки, зміцнення самоцінності та мотивації до близькості.

Практичне значення цієї рекомендації полягає у формуванні таких навичок:

- конструктивного прийняття критики (аналіз змісту без персоналізації загрози);
- екологічного надання зворотного зв'язку (без знецінення особистості партнера);
- систематичного визнання значущості іншого (через вербалізацію вдячності, підтримки, поваги);
- розвитку стійкої самооцінки, яка не залежить виключно від зовнішніх оцінок.

Таким чином, толерантність до критики та задоволення потреби у визнанні виступають взаємодоповнювальними механізмами, що регулюють емоційний клімат подружжя. Їх гармонізація дозволяє зменшити захисне дистанціювання, відновити відкритість у спілкуванні та створити умови для стійкої емоційної залученості, що є ключовим фактором подолання і профілактики кризи емоційної байдужості.

Рекомендується розвивати здатність до компромісу, пошуку взаємовигідних рішень та врахування позиції партнера. Орієнтація на баланс інтересів дозволяє зберігати емоційний контакт навіть у ситуаціях розбіжностей. Формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів у подружжі є однією з ключових умов подолання та профілактики кризи емоційної байдужості, оскільки саме спосіб реагування на суперечності визначає якість емоційного клімату, рівень психологічної безпеки та здатність партнерів зберігати близькість у ситуаціях напруження. У межах сімейної психології конфлікт розглядається не як власне деструктивне явище, а як неминучий елемент розвитку взаємин, що виконує функцію виявлення розбіжностей у потребах, цінностях і очікуваннях. Проблематичним є не факт конфлікту, а його деструктивна регуляція – уникнення, ескалація або персоналізація, які поступово руйнують емоційний зв'язок і сприяють формуванню байдужості як захисної реакції.

Рекомендоване нами на підставі емпіричного досвіду формування нових конструктивних патернів є процесом навчання, що передбачає свідоме опанування альтернативних способів реагування. Практично це включає:

- перехід від звинувачення до «Я-повідомлень» (фокус на власних переживаннях, а не оцінці партнера);
- активне слухання (перефразування, уточнення, емпатійне відгукування);
- регуляцію емоційної інтенсивності (пауза, усвідомлення, зниження афективної реактивності);
- орієнтацію на спільне рішення, а не перемогу;

– узгодження правил конфлікту (межі, допустимі форми вираження, час і місце обговорення).

Таким чином, формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів є не лише інструментом зменшення напруження, а й механізмом відновлення емоційної взаємодії. Воно трансформує конфлікт із джерела відчуження у ресурс розвитку, сприяє поглибленню взаєморозуміння та підтримує динамічну рівновагу подружньої системи, що є критично важливим для подолання та запобігання емоційній байдужості.

Рекомендація актуалізації *екзистенційних ресурсів особистості* у подоланні та профілактиці кризи емоційної байдужості подружжя має фундаментальне теоретичне підґрунтя, оскільки торкається глибинного рівня смислотворення, особистісної автентичності та переживання цінності міжособистісних зв'язків. У межах екзистенційної психології емоційна байдужість інтерпретується не лише як порушення афективної взаємодії, а як прояв екзистенційного вакууму – стану втрати сенсу, внутрішньої спустошеності та зниження суб'єктивної значущості життєвих подій. У взаємодії подружжя це проявляється як «втрата живого переживання стосунків», коли партнер перестає бути джерелом смислу, а взаємодія – цінністю. Згідно з концепцією логотерапії Віктора Франкла, центральною мотиваційною силою особистості є прагнення до смислу. Коли ця потреба фруструється, виникає екзистенційна фрустрація, що може маскуватися під апатію, емоційну інертність або байдужість. Відтак, актуалізація екзистенційних ресурсів передбачає відновлення здатності особистості знаходити і переживати смисл у власному житті та у взаєминах із партнером. Екзистенційні ресурси включають:

- смисложиттєві орієнтації (усвідомлення цінності стосунків);
- відповідальність за вибір і якість взаємодії;
- здатність до автентичного переживання (щирість у почуттях);
- переживання унікальності іншого як цінності.

У стані емоційної байдужості партнер редукується до функціональної ролі («співмешканець», «батько/мати»), тоді як актуалізація екзистенційних ресурсів відновлює сприйняття його як унікальної особистості, що має власну цінність незалежно від ролей. На психологічному рівні це сприяє поглибленню усвідомлення значущості стосунків, відновленню внутрішньої мотивації до близькості, зростанню емоційної чутливості та залученості, зменшенню відчуття порожнечі та рутинності.

Практична реалізація цієї рекомендації передбачає:

- рефлексію над цінністю подружніх стосунків (переосмислення «для чого ми разом»);
- актуалізацію спільних смислів (цілі, проєкти, життєві орієнтири);
- розвиток автентичного діалогу (відкритість, щирість, присутність «тут і тепер»);
- усвідомлення відповідальності за емоційний клімат у парі.

Проведене дослідження і впровадження програми запобігання і подолання кризи емоційної байдужості переконливо доводить, що актуалізація екзистенційних ресурсів є глибинним механізмом подолання емоційної байдужості, оскільки вона не лише відновлює емоційні реакції, а й надає їм смислового наповнення. Саме через повернення сенсу взаємин, цінності партнера та автентичності переживань формується якісно новий рівень подружньої взаємодії – більш усвідомлений, емоційно насичений і життєво значущий.

Саме розвиток особистісних ресурсів є системоутворювальним фактором запобігання та подолання кризи емоційної байдужості у шлюбі. Комплексне поєднання внутрішньоособистісних та соціально-психологічних ресурсів забезпечує здатність особистості до глибокої емоційної взаємодії, стійкості до кризових впливів та побудови гармонійних, змістовно насичених дружніх стосунків. Тому запропонована система психологічних рекомендацій базується на ідеї інтегративного розвитку особистості як ключової умови гармонізації подружніх стосунків. Подолання кризи

емоційної байдужості розглядається не лише як відновлення емоційного контакту, а як процес глибинної трансформації особистісних установок, цінностей та способів взаємодії.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє:

- підвищенню рівня емоційної залученості партнерів;
- відновленню довіри та близькості;
- формуванню зрілої відповідальної позиції в стосунках;
- актуалізації смисложиттєвих орієнтацій подружжя.

У сукупності це створює підґрунтя для переходу від стану емоційної відчуженості до якісно нового рівня подружньої взаємодії, що характеризується глибиною, усвідомленістю та психологічною цілісністю. Отже, дотримання організаційно-методичних, психолого-педагогічних та етичних умов реалізації програми є необхідною передумовою її ефективності та наукової обґрунтованості. Їх інтеграція забезпечує цілісність психокорекційного процесу, створює умови для глибинних особистісних та міжособистісних змін та гарантує екологічність психологічного впливу. Саме в такому багатовимірному підході розкривається потенціал програми як інструменту подолання кризи емоційної байдужості.

Висновки до третього розділу

Узагальнення результатів теоретико-методологічного обґрунтування та експериментальної перевірки програми запобігання і подолання кризи емоційної байдужості подружжя дозволяє сформулювати системне бачення психологічної готовності як інтегративного утворення, що визначає здатність партнерів до збереження емоційної залученості, подолання деструктивних тенденцій у взаєминах і конструктивного розвитку подружньої системи.

Передусім встановлено, що психологічна готовність подружжя до запобігання та подолання емоційної байдужості має багаторівневу структуру, яка охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення природи подружніх криз, розуміння механізмів виникнення емоційної дистанції та значущості емоційної взаємодії. Емоційно-ціннісний компонент визначає рівень значущості партнера, глибину переживання близькості, а також здатність до емпатії та емоційного резонансу. Поведінковий компонент проявляється у конкретних стратегіях взаємодії – від комунікативних навичок до способів вирішення конфліктів і підтримки емоційного контакту.

Експериментальна перевірка ефективності програми підтвердила її результативність у підвищенні рівня психологічної готовності подружжя до запобігання і подолання кризи емоційної байдужості. Зокрема, зафіксовано позитивну динаміку у таких показниках:

- зростання рівня емоційної відкритості та довіри між партнерами;
- підвищення здатності до усвідомлення і вербалізації власних емоцій;
- зниження рівня конфліктності та деструктивних форм взаємодії;
- формування навичок конструктивного вирішення суперечностей;
- актуалізація внутрішніх ресурсів особистості та зміцнення мотивації до збереження стосунків.

Отримані результати свідчать, що емоційна байдужість не є незворотним станом, а виступає динамічним феноменом, який піддається психологічній корекції за умови цілеспрямованого впливу на ключові механізми міжособистісної взаємодії.

Особливу увагу у розділі приділено розробці психологічних рекомендацій щодо розвитку ресурсів особистості як основи профілактики та подолання кризи. Доведено, що ресурсний потенціал виступає своєрідним «внутрішнім буфером», який забезпечує стійкість подружжя до деструктивних впливів і сприяє збереженню емоційної залученості навіть у складних життєвих ситуаціях.

До ключових ресурсів, що підлягають розвитку, віднесено:

- емоційну компетентність (здатність до розпізнавання, диференціації та регуляції емоцій);
- рефлексивність (усвідомлення власних переживань і поведінкових стратегій);
- емпатійність (здатність до розуміння емоційного стану партнера);
- комунікативну зрілість (володіння конструктивними формами взаємодії);
- екзистенційні ресурси (смыслжиттєві орієнтації, відповідальність, автентичність).

Узагальнюючи, можна стверджувати, що формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості є цілеспрямованим процесом, який передбачає усвідомлення природи та причин емоційної дистанції, розвиток емоційної компетентності та рефлексії, формування конструктивних стратегій взаємодії, актуалізацію внутрішніх і екзистенційних ресурсів особистості, зміцнення ціннісного ставлення до подружніх стосунків.

Результати третього розділу кваліфікаційного дослідження підтверджують, що психологічна готовність подружжя є ключовим фактором збереження емоційної близькості та запобігання її руйнуванню. Саме через розвиток внутрішніх ресурсів, усвідомленість та конструктивну взаємодію стає можливим не лише подолання кризи емоційної байдужості, а й вихід подружніх стосунків на якісно новий рівень – більш зрілий, глибокий і насичений сенсом.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження сформулювати цілісне уявлення про феномен емоційної байдужості у подружніх взаєминах як складне, багатовимірне психічне утворення, що виходить за межі ситуативного емоційного охолодження і набуває статусу системної характеристики подружньої взаємодії.

Передусім встановлено, що емоційна байдужість не може бути редукована до дефіциту позитивних переживань або зниження інтенсивності емоційного обміну. Вона постає як специфічна форма деформації інтерсуб'єктивного простору подружжя, що проявляється у втраті емоційної залученості, зниженні значущості партнера та поступовій редукції діалогічності взаємин. У структурі подружніх криз емоційна байдужість займає особливе місце, оскільки не супроводжується відкритою конфліктністю, а навпаки – характеризується латентністю, афективною згладженістю та ілюзією зовнішньої стабільності. Саме ця прихована форма дезінтеграції взаємин робить її особливо небезпечною, оскільки ускладнює своєчасну діагностику та корекцію. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати, що емоційна байдужість є не лише наслідком кризи, а й самостійним кризовим феноменом, який здатний ініціювати подальшу деструкцію подружньої системи. Вона функціонує як своєрідний «пороговий стан» між збереженням формальних взаємин і їх фактичним психологічним розпадом.

Важливим результатом дослідження стало визначення структурно-компонентного складу емоційної байдужості. Доведено, що вона має трирівневу організацію, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що перебувають у тісній взаємодії та взаємозумовленості. Когнітивний компонент відображає систему уявлень, установок і інтерпретацій щодо партнера та взаємин загалом. Він характеризується формуванням стійких негативно-нейтральних когнітивних

схем, у межах яких партнер сприймається як менш значущий, передбачуваний або емоційно «недоступний». Відбувається когнітивна редукція образу партнера – звуження його до функціональних ролей без урахування індивідуальної унікальності. Емоційний компонент проявляється у зниженні інтенсивності як позитивних, так і негативних переживань, що формує стан афективної «плоскості». Втрачається емоційний резонанс, емпатійна чутливість, здатність до співпереживання. Водночас важливо підкреслити, що така емоційна редукція не означає відсутності почуттів як таких, а свідчить про їх блокування або витіснення. Поведінковий компонент відображає зовнішні прояви байдужості у формі формалізації спілкування, зниження ініціативності у взаємодії, уникнення глибоких контактів та мінімізації спільної діяльності. Поведінка партнерів набуває рутинного, автоматизованого характеру, що підтримує стан емоційної дистанції. Встановлено, що зазначені компоненти утворюють замкнену систему взаємопідкріплення: когнітивні установки визначають емоційне ставлення, яке, у свою чергу, впливає на поведінкові патерни, що закріплюють вихідні когнітивні схеми. Таким чином, емоційна байдужість набуває характеру самопідтримуваного процесу.

Розкриття соціально-психологічних чинників та психологічних механізмів виникнення емоційної байдужості дозволило визначити її поліфакторну природу. Доведено, що одним із ключових механізмів є активація психологічних захисних процесів, які виконують функцію зниження внутрішнього напруження. Емоційне відсторонення, раціоналізація, уникнення та знецінення виступають як способи мінімізації переживань, пов'язаних із розчаруванням, невизнанням або страхом емоційної вразливості. У цьому контексті байдужість постає як адаптивно-захисна реакція, що, однак, має деструктивні наслідки для розвитку близькості. Значущу роль у формуванні емоційної байдужості відіграють особливості емоційної регуляції. Низький рівень усвідомлення власних переживань, труднощі їх вербалізації, а також схильність до придушення

емоцій сприяють накопиченню латентного афекту, який не знаходить конструктивного виходу. Це призводить до формування емоційного «вакууму», що підтримує стан дистанції між партнерами. Когнітивні установки також виступають важливим чинником підтримання байдужості. Негативні очікування щодо партнера, узагальнення попереднього досвіду, формування стереотипних уявлень про «незмінність» ситуації обмежують можливість переосмислення взаємин і блокують мотивацію до їх трансформації. Таке розуміння створює концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки ефективних програм психологічного супроводу подружжя, орієнтованих не лише на відновлення емоційного контакту, а й на глибинну трансформацію внутрішніх

Встановлено, що розроблена програма запобігання і подолання кризи емоційної байдужості подружжя має концептуально завершений характер і ґрунтується на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового вимірів подружньої взаємодії. Її змістова структура відображає логіку поступового переходу від усвідомлення проблеми до її глибинного опрацювання і подальшої трансформації взаємин. Обґрунтована модель подолання кризи емоційної байдужості передбачає цілеспрямований вплив на ключові механізми її формування – когнітивні установки, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії взаємодії. Доведено, що ефективність програми значною мірою визначається її ресурсною спрямованістю: акцент не лише на корекції деструктивних проявів, а й на актуалізації внутрішніх потенціалів особистості та подружньої системи. Такий підхід забезпечує не ситуативне зниження симптомів кризи, а створює передумови для стійких позитивних змін у взаєминах.

Результати апробації програми засвідчили її високу ефективність, що підтверджується позитивною динамікою за основними показниками подружньої взаємодії. Зокрема, зафіксовано суттєве підвищення рівня емоційної відкритості та взаємної довіри між партнерами, що свідчить про відновлення базових умов для формування емоційної близькості. Партнери

демонструють більшу готовність до саморозкриття, вираження почуттів та прийняття емоційного досвіду один одного. Встановлено зростання рівня емоційної компетентності, що проявляється у здатності до усвідомлення, диференціації та вербалізації власних переживань. Це, у свою чергу, сприяє зниженню латентної напруги та запобігає накопиченню невираженого негативного афекту, який раніше підтримував стан емоційної дистанції.

Аналіз поведінкових змін засвідчив зменшення частоти та інтенсивності деструктивних форм взаємодії, зокрема уникнення, ігнорування та формалізації спілкування. Натомість спостерігається формування конструктивних стратегій взаємодії, що включають відкриту комунікацію, здатність до обговорення проблемних питань та спільного пошуку рішень. Підвищення ефективності вирішення конфліктів свідчить про перехід від деструктивних до продуктивних моделей поведінки. Важливим результатом є виявлення змін у когнітивній сфері: трансформація негативних установок щодо партнера у більш гнучкі та реалістичні уявлення. Партнери демонструють зниження рівня узагальнень і стереотипізації, що відкриває можливість для переосмислення взаємин і відновлення інтересу до внутрішнього світу іншого.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що емоційна байдужість не є фіксованим або незворотним станом, а має динамічний характер і піддається психологічній корекції за умови системного та цілеспрямованого впливу. Водночас доведено, що ефективність подолання кризи залежить не лише від зовнішніх інтервенцій, а й від рівня психологічної готовності подружжя до змін, їх мотивації та включеності у процес трансформації взаємин.

На основі емпіричних даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику емоційної байдужості, відновлення емоційного контакту та підтримку подружньої гармонії. Встановлено, що ключовими напрямками профілактичної роботи є розвиток емоційної компетентності, формування навичок рефлексії, підвищення рівня емпатії та вдосконалення

комунікативної культури партнерів. Обґрунтовано необхідність розвитку толерантності до емоційних проявів партнера, що дозволяє зменшити захисні реакції та створити безпечний простір для емоційного самовираження. Значущим є також формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів, які сприяють збереженню взаємоповаги та запобігають ескалації напруження. Окрему увагу приділено актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, зокрема рефлексивності, відповідальності, здатності до саморегуляції та смислотворення. Саме ці ресурси виступають основою стійкості подружжя до кризових впливів і забезпечують збереження емоційної залученості у взаєминах.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що системна психологічна робота з подружжям є ефективним засобом профілактики та подолання кризи емоційної байдужості, а також важливим чинником збереження психологічного благополуччя і стабільності сімейних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05; 13.00.07. Київ, 2017. 573 с.
2. Асланян Т. С. Структурні та функціональні характеристики симптомокомплексу «емоційного холоду» у жінок : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
3. Бех І. Д. Особистість народжується в сім'ї: Початкова школа, 2002. № 2. С. 12–15
4. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
5. Білик О. Розвиток особистості в сімейній парі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2014. Вип. 2. С. 5–7.
6. Білецький В. С. Методологія наукових досліджень технічних об'єктів та їх оптимізація: навч. посіб. Київ: ФОП Халіков Руслан Халікович, 2023. 115 с.
7. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Херсон, 2009. 400 с.
8. Бойд К. Мислення чоловіків і жінок: когнітивні відмінності. Харків Віват, 2020. 240 с.
9. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
10. Брейн Л. Чоловіки, жінки і мозок: нейробіологія статевих відмінностей. Київ: Дух і Літера, 2019. 248 с.
11. Бусел В. Великий тлумачний словник української мови. Ірпінь : Перун, 2005. 1324 с
12. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. Габітус. 2021. № 24. Т. 2. С. 20–24.

13. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
14. Васильєва К. В. Особливості стратегій подолання конфліктів у сім'ях із різним рівнем задоволеності шлюбом. Габітус. 2023. № 54. С. 98–102.
15. Вебер Г. Кризи кохання: Системна психотерапія Берта Хеллінгера. Київ : Інститут психотерапії, 2002. 304 с.
16. Вінс В., Кашпур Ю., Кузьменко Т. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. № 1. С. 42–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8>
17. Горещька О. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.
18. Грей Д. Чоловіки з Марса, жінки з Венери. Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 320 с.
19. Гузар І. М. Попередження та вирішення подружніх конфліктів в соціально-педагогічній роботі. *Студентські наукові студії*. 2018. С. 73–77.
20. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності: підручник. Київ: «Академвидав», 2009. 304 с.
21. Дубасова Т. І. Фундамент міцної сім'ї: навч.-метод. посіб. «Соціально-педагогічна діяльність вищих навчальних закладів щодо формування сімейних цінностей у студентської молоді». Суми, 2014. С. 88–98
22. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 1 (2). С. 103–131.
23. Затворнюк О. М. Психологія сім'ї: навч.-мет. посіб. Київ: Видавничий дім «Слово», 2018. 184 с.
24. Ішмуратов В. А. Конфлікт і злагода. Київ : Наука, 2015. 376 с.

25. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму. Київ: Юніверс, 2004. 464 с.
26. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
27. Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие. / Кочарян А.С., Лисенная А.М. - Харків, ХНУ. - 2011, 220 с.
28. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.
29. Ковальов С. В. Психологія сучасної сім'ї. Київ, 2018. 128 с.
30. Коваленко Є., Кириленко С. Енциклопедія батьківства : посіб. з сімейного виховання. Київ : КНТ. 2008, 592 с.
31. Козубовська І. В., Повідайчик О. С. Короткий тлумачний словник психолого-педагогічних термінів (для аспірантів і магістрів). Ужгород: УжНУ, 2021. 40 с.
32. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2011. 208 с.
33. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. 2008. № 41. С. 82–85.
34. Комар Т. Емоційний інтелект як фактор особистісної готовності до подружнього життя. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 324-332. DOI: 10.31891/PT2024-4-31.
35. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур (за участі М. Пезешкіана та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп.). Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
36. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.

37. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
38. Кошонько Г. А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 155–160.
39. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: навч. посібник. Тернопіль. 1995. 696 с.
40. Крупник І. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. *Освіта регіону*. 2013. № 3. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1129> (дата звернення: 10.05.2021)
41. Кучманич І. М. Психологія сім'ї : навч.-метод. посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 208 с
42. Левченко Є. М. Комунікація та конфлікти між молодими подружніми парами. *Габітус*. 2022. № 44. С. 189–193.
43. Ліндсі К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Київ: Видавництво Наталії Переверзіної. 2021. 235 с.
44. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посібник. Київ : ВД «Професіонал». 2006. 416 с.
45. Максимова Н. Сімейне консультування. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2015. 304 с.
46. Максимова Н. Критерії нормального функціонування сім'ї. *Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018 С. 41–45.
47. Медитації українською. М'язова релаксація від тривоги, панічних атак, затисків в тілі за Е. Джекобсоном: <https://www.youtube.com/watch?v=lodkxvZtVKI> (дата звернення: 12.07.2024)
48. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник, 2-ге вид. КиївІвано-Франківськ: «Нова Зоря». 2020. 436 с.

49. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодії сім'ї : монографія. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.
50. Нечволод Л. І. Сучасний словник іншомовних слів. Харків : Торсінг плюс, 2007. 767 с.
51. Опанасенко Л. А., Клименко А. В. Емоційний холод як актуальна проблема взаємостосунків сучасних батьків і дітей підліткового віку. *Науковий журнал «Наукові перспективи»*. 2023. № 1 (31). С. 522–535
52. Павелко А. Самопідтримка психологічного благополуччя жінок у період подружньої кризи засобами цифрових практик Наукові інновації та передові технології, 2026. № 2(54). С.2719-2729.
53. Павелко А. Особливості емоційної байдужості подружжя в умовах тривалого психосоціального стресу. *Перспективи та інновації науки*, 2026. № 2(60), 3453-3465
54. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревності та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.
55. Пеньковська Н. М., Шептицький Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
56. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.
57. Помиткіна Л. В., Злагодох В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посібник. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ–друк», 2010. 270 с.
58. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Науковий журнал «Psychology travelogs»* Хмельницького національного університету, 2023. (2), 91–102.

59. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
60. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
61. Потапчук Є. М., Балуківа А. І. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. *Габітус*. 2021. № 24. С. 167–171.
62. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
63. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
64. Психологія молодого сім'ї: монографія / І. В. Мушкевич та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
65. Психологія молодого сім'ї : монографія / Р. Федоренко та ін. 2-ге вид., Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
66. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
67. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко та ін. Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.
68. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академ-видав, 2009. 384 с.
69. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2015. 192 с.
70. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Веселка, 1998. 214 с.
71. Склярчук А. В. Проблемна сім'я як середовище соціалізації дитини: монографія. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. 272 с.

72. Столярчук О. Я. Психологія сучасної сім'ї. Навчальний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
73. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 280 с
74. Строкач Л. М., Захарчук Т. П. Вплив батьківської сім'ї на формування статево-рольових установок і уявлень старшокласників про майбутнє сімейне життя. *Психологічний часопис*. 2015. № 1 (1). С. 92–97
75. Теоретико-історичні основи психології сім'ї / Посвістак О. А. та ін. Хмельницький : ХНУ, 2017. 402 с.
76. Терещенко Н. М. Особливості синдрому «емоційного холоду» в подружніх стосунках (на прикладах із консультативної практики). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2015. (58). С. 107–111.
77. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. № 66. С. 101–105.
78. Ушакова І. М. Психологія сім'ї: курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2017. 83 с.
79. Філософський енциклопедичний словник / ред. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2020. 751 с.
80. Федоренко Р. П. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. 2-ге вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
81. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. 3-те вид. Луцьк: ВежаДрук, 2024. 648 с.
82. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
83. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

84. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
85. Ходаківська О. М. Соціально-психологічні чинники виникнення стресу в сімейних стосунках молодії сім'ї: навч. посіб. Київ: «Талком», 2014. 481 с.
86. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. № 24. С. 177–183.
87. Шагар В. М. Психологія міжособистісних відносин. – Київ : Центр учбової літератури, 2013. – 278 с
88. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
89. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій). – Бердянськ : Бердянський державний педагогічний університет, 2021. – 200 с.
90. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк; наук. ред. О. Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів : «Астролябія», 2018. 608 с.
91. Adler A. *Science of Living* – N.Y. : Garden City, 1929. 237 p.
92. Allport G. *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 2018. 610 p.
93. Altman I. *The environment and social behavior. Privacy, personal space, crowding*. N.-Y., 1975. 564p.
94. Applebury G. *Main family functions explained. Love to know*. URL: <https://family.lovetoknow.com/about-family-values/main-family-functions-explained>. (accessed: 18.04.2023)
95. Apter M.J., Smith K.C.P. Psychological reversals: Some new perspectives on the family communication. // *Family therapy*.- 1979.- Vol. 6. N. 2. P 89 – 100.
96. Arieti S. *The realm of the Unconscious in the Cognitive School of of Psychoanalysis*. 1978. P. 47 – 55.

97. Avery C. The responsibility process: unlocking your natural ability to live and lead with power. Pflugerville, TX : Partnerwerks, Inc., 2016. 272 p.
98. Ackerman N. W. A theory of family systems. New York: Gardner Press, 1984. 232 p.
99. Acock A. C., Bengtson V. L. On the relative influence of mothers and fathers: A covariance analysis of political and religious socialization // Journal of Marriage and the Family. 1978. № 3. P. 519–530.
100. Allport G. Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston, 2018. 610 p.
101. Altman I. The environment and social behavior: Privacy, personal space, crowding. New York, 1975.
102. Applebury G. Main family functions explained. URL: <https://family.lovetoknow.com/about-family-values/main-family-functions-explained> (дата звернення: 18.04.2023).
103. Apter M. J., Smith K. C. P. Psychological reversals: Some new perspectives on family communication // Family Therapy. 1979. Vol. 6, № 2. P. 89–100.
104. Arieti S. The realm of the unconscious in the cognitive school of psychoanalysis. 1978. P. 47–55.
105. Avery C. The responsibility process: Unlocking your natural ability to live and lead with power. Pflugerville, TX: Partnerwerks, 2016. 272 p.
106. Barker R. Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior. Stanford, 1968.
107. Bateson G. A systems approach // International Journal of Psychiatry. 1971. P. 242–244.
108. Bateson G., Jackson D. D., Haley J., Weakland J. H. Toward a theory of schizophrenia // Behavioral Science. 1956. № 1. P. 251–264.
109. Baxter J., Weston R., Qu L. Family structure and children's emotional wellbeing // Journal of Family Studies. 2011. Vol. 17 (2). P. 86–109.

110. Bernard J. Remarriage. A Study of Marriage. New York, 1956. P. 128–146.
111. Bertalanffy L. General system theory: Foundations, development, applications. New York: George Braziller, 1968. 289 p.
112. Blood R., Wolfe D. Husbands and wives: The dynamics of married living. New York, 1960. P. 76–98.
113. Bogardus E. S. Measuring social distance // Journal of Applied Sociology. 1925. № 9. P. 67–89.
114. Booth A., Edwards J. N. Marital instability // Journal of Marriage and the Family. 1985. Vol. 47. P. 67–68.
115. Bowlby J. Maternal care and mental health / J. Bowlby // Geneva World Health Organization monograph, 1951. – Ser. 2. P. 241
116. Bowen M. Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson, 1978. 597 p.
117. Branden N. The six pillars of self-esteem. New York: Bantam Books, 1994. 348 p.
118. Broderick C. B. Development in family theory // A Decade of Family Research. Minneapolis, 1971. P. 3–24.
119. Burgess E.W., Locke HJ. The Family.- New-Yoik, 1945.- P. 62-94.
120. Byrne D. Repression-sensitization scale // Journal of Personality. 1961. Vol. 29. P. 334–339.
121. Cohen J. Love styles and relationship quality // Journal of Social Behavior and Personality. 1988. № 4. P. 239–254.
122. Coyne S. et al. Media use in romantic relationships // Family Relations. 2011. Vol. 60. P. 150–162.
123. Crano W., Aronoff J. Role complementarity in family // American Sociological Review. 1978. Vol. 43. P. 463–471.
124. Davis K. Divorse and its effects.//Modern Marriage and Family Living / Ed. by M-Fishbein and RJUCennedy. New Yoric, 1957. P. 100 – 112

125. De Paolis G. et al. Pain-reducing intervention // *Complementary Therapies*. 2019. Vol. 34. P. 280–287.
126. Duvall E. *Family development*-Philadelphia, 1957. P. 25 – 46.
127. Erickson E. H. *Childhood and society*. New York: Norton, 1963. 468 p.
128. Erriu M., Cimino S., Cerniglia L. The role of family relationships in eating disorders in adolescents: a narrative review. *Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 10. DOI:<https://doi.org/10.3390/bs10040071>
129. Flill R, Hansen D.A. The identification of conceptual frameworks utilised in family study//*Marriage and Family Eiving*, 1960,No.22. P.299 – 311.
130. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.
131. Freemanova D.R. *Manzelska kriza*.- Bratislava: Vydavatelstvo Osveta, 1992.-268p.
132. Freud A. Defense Mechanisms: *Encyclopedia Britannica* [Text] /A .Freud. - London. - Vol. 7. P. 172-173.
133. Freud, A. *Das ich und die Abwehrmtchanismen*. London, 1946. 207 p.
134. Giovacchini P.L. *Treatment of marital disharmonies: the classical approach*// *The psychotherapies of marital disgarmony*. - New York: The free press. 1965. P. 39 – 82.
135. Gizinski W. *Mechanizmy obronne osobovosci - przeglad koncepcji*// *PsychiatriaPolska*.-1985.t 20, №2. P. 71 – 80.
136. Goode W J. *After Divorce*. Glencoe, 1956. P. 19 – 46.
137. Gottman J., Gottman, J. S., Abrams D., Abrams R. C. *The man's guide to women*. New York: Rodale. 2016. – 224 p.
138. Gottman, J. M.*What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. – Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994. – 356 p.
139. Gough H.G., Heilbrun A.B. *Manual for the Adjective Check List and the Need for the ACL*.Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press, 1965. P. 37 – 62.

140. Grunebaum, H. Contemporary marriage: structure, dynamics and therapy. - Boston: Little, Brown and Co., 1976. 376 p.
141. Gurman, A. S., Kniskern, D. P. (Eds.). Handbook of Family Therapy. – New York : Brunner/Mazel, 1981. 928 p.
142. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // J. of Consulting Psychology.-1965. P. 32 – 46.
143. Haggerty J. J. The psychosomatic family: an overview. *Psychosomatics*. 1983. Vol. 24. P. 615–618. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(83\)73171-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(83)73171-3)
144. Haley J. Toward a theory of pathological systems. // G.H. Zuk and I. Boszormentyi-Nagy (Eds.) Family therapy and disturbed families.- Palo- Alto: Science and Behavior Books, 1967. P. 11 – 27.
145. Heath C., Heath D. Switch: How to change things when change is hard. New York: Broadway Books, 2010. 320 p.
146. Heilbrun A.B. Human sex role behavior.- New York: Pergamon, 1981. 207 p.
147. Heller P. E., & Wood B. The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1988. 24(3), P. 273–288.
148. Hicks M.W., Platt L.M. Marital happiness and stability: A review of the research in the sixties // A Decade of Family Research and Action, 1960-69. Ed. by C.B. Broderick. Minneapolis, 1971, p. 59 – 78.
149. Hill R Families under Stress.- New-York, 1949, P. 40 – 62.
150. Hite, S. The Hite Report: A Nationwide Study Of Female Sexuality. - New York: Dell Publishing Co., Inc., 1976. 456 p.
151. Hobfoll S.E. Resource conservation as a strategy for community psychology. Lilly // Journal of Community Psychology. - 1993.-V. 21. P. 128 – 148.
152. Hobfoll, S.E. Stress, culture, and community. - N.Y.; London, 1998.
153. Hogan P. C. Sexual identities: a cognitive literature study. Oxford University Press, 2017. 352 p.

154. Holman T.B., Barr W.R. Beyond the beyond: the growth of family theories in the 1970s//J. of Marriage and the Family.-1970,No. 4, P. 729 – 741.
155. Jackson D.D. The individual and the larger contexts // Family process.-1967,6. P. 139 – 154.
156. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research // Psychological Bulletin. – 1995. – Vol. 118, № 1. – P. 3–34.
157. Karney, B. R., Bradbury, T. N. The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Method, and Research // *Psychological Bulletin*. – 1995. – Vol. 118, No. 1. P. 3 –34.
158. Kelly E.L. Marital compability as related to personality traits of husband and wives as related self and spouse // J. of Social Psychology, 1941, N13, P. 193 – 198.
1569. Kiley D. Syndrom Piotrusia Pana.O nigdy ne dojrzewajacych mezczyznach.- Warszawa: J.Santorski & Co., 1993. 217 p.
160. Klein D.M. Schvanevaldt J.D.,Miller B.C. The attitudesand activitiesof contemporary family theorists J. of Comparative Family Studies.-1971, № 1.-P. 5-27.
161. Knox D. Marital happiness. A behavioural approach to counseling. - Champaign, Illin.: Research Press, 1971. 465 p.
162. Kofta M. Some interrelation between conciousness, behavior integration and defense mechanisms / Бессознательное. - Тбилиси, 1978. -Т.3 P. 402 – 413.
163. KoftaM. Samokontrolaiemocje-Warszawa:PWN.-1979. 376 s.
164. Kolanczyk A. Funkcje i struktura czynnosci obronnych reinterpretacyjnych /PrzegladPsychologiczny-1978.- v.2L JNe2. P.249 – 270.
165. Kolanczyk A. Reinterpretative defense activities // Polish Psychol. Bull.- 1982.-v.13, ,N5 2. P. 129 – 141.

166. Kostecka M., Piotrowska A., Piotrowski A. *Terapia rodzinna . / Terapia grupowa w psychiatrii / Pod red. H.Wardaszko- Tyskowskiej.* - Warszawa: PZWL, 1973, P. 163 – 165.
167. Kressel K. A typology of divorcing couples: Implications for mediation and the divorce process // *Family process.* - N.Y., 1980.-Vol. 19.-№2.P. 101 – 116.
168. Krupp C.R. Identification as defence against anxiety in coping with lose / *IntJ.Psvchoanal.*-1965.-V.66.-N 1. P.303 – 313.
169. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a personcentered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality.* 2006. V. 74 (1). P. 6–41.
170. Lazarus R.S. Psychological Stress and Coping in Aging [//*Amer. Psychol.* - 1983. - V. 38. - № 3.
171. Leff J., Vaughn C. Expressed emotion in families: its significance for mental illness. New York: Guilford Press, 1985. 47 p.
172. Levis R. A., Spanier G. B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family.* New York: Free Press, 2016. P. 23–34.
173. Lewis R.A., Spanier, G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage // *Contemporary theories about the Family*/Ed, by W.R. Burr and others.-vol.1, New York, 1979.-P. 268-294.
174. Li J. Instructional research on mental health education for college students from the perspective of positive psychology. *Psychology*, 11, 2020, P. 49–53. DOI: 10.4236/psych.2020.111004.
175. Liberman R.P. Behavioral therapy for marital disharmony. An educational approach [Text] / R.P. Liberman, E. Wheeler, N. Sanders // *J. Marr. And Fam. Counseling.* - 1976. P. 383 – 397.
176. Locke H.J. Predicting marital adjustment by comparing a divorced happily married group // *Amer.Sociol. Review*, 1947, Ys 12. P. 187 – 191.

177. Luskin F. *Forgive for Good: a proven prescription for health and happiness*. New York : HarperOne, 2002. 240 p.
178. Malmquist C.P. Melancholic violence and cognitive dysfunction *Br. J. med. Psychol.*-1971 .-V.44.-p.3 .P. 267 – 276.
179. Malouff J. M., Schutte N. S., Thorsteinsson E. B. Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*. 2014. Vol. 42. Issue 1. P. 53 – 66.
180. Marjorie L. *Intimacy & Crises in Adulthood // The Counselling Psychologist*, Spring, 1976. P. 10 –15.
181. Martin P.A. *Treatment of marital disgarmony by collaborative therapv* *The psychotherapies of marital disgarmony*. -New York: The free press. 1965. P.83 – 101.
182. Martin P.A.A. *Marital therapy manual*. - New York: Brunner-Mazel, 1978. 432 p.
183. Maruszewski T. *Mechanizmy zwalczania stresu egzarnmacyjnego iich indywidualne wyznaczniki / LUniwersytet im. A. Mickiewicza. - Seria Psychologia i pedagogika*.-1981. 123 p.
184. May R. *The meaning of anxiety*. - N.Y., Ronald Press, Co., 1950.376 p.
185. Mellody P. *Toksyczna milosc i jak sie z niej wyzwolic*. - Warszawa: Jacck Santorski & CO, Agencja wydawnicza. 1993. 207 p.
186. Merriam-Webster Dictionary. URL: <https://www.merriam-webster.com/> (accessed : 11.07.2024)
187. Michel W., Ebbesem E.B. .Attention in delay of gratification *J. pers. Soc. Psychol.*-1970.-V. 16. P.329 – 337.
188. Minuchin S. *Families and family therapy*. - Cambridge: Mass. Harvard Univ.Press. 1978. 268p.
189. Minuchin, S. *Families and Family Therapy*. – Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974. 268 p.
190. Moss R. H., Schaefer J. A. *Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach*. New York: Plenum Press, 1986. P. 3 –28.

191. Murdock G. P. Ethnographic atlas: A summary. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press, 1967. 128 p.
192. Nock S.L. The family and hierarchy // Journal of Marriage and the Family. - 1988. - Nov. Vol. 50. P. 960 – 982.
193. Oxford English Dictionar. URL: <https://www.oed.com/?tl=true> (accessed: 11.07.2024)
194. Parsons T., Bales R. Family socialization and interaction process. London: Routledge, 1955. 422 p.
195. Parsons T., Bales R.F. Faniily. Socialization and Interaction Process. Glencoe, 1955. 76 s.
196. Pasick R., Greiling D. Self-aware: A guide for success in work and life. Sage Publications, 2016. –170 p.
197. Pastalan L.A. Privacy as a behavioral concept. Social Forces, 1970. 45(2). P. 93-97.
198. Peseschkian N. 33 und eine Form der Partnerschaft. Frankfurt: Fischer TB, 1988. – 288 p.
199. Peseschkian N. Positive psychotherapy of everyday life. UK: Author House, 2016. 326 p.
200. Pospiszyl K. Psychologia kobiety.-Warszawa: PWN, 1978. 236 p.
201. Quick E. Marital disturbance in relation to role theory and relationship theory . // J. abn. Psychol., 1973. P. 309 – 316.
202. Reykowski J. Funkcjonowanie osobowosci w warunkach stresu psychologicznego.- Warszawa: PWN, 1966. 336 p.
203. Richter H.E, Patient Familie. - Rowohlt: Rembek, 1970. P. 37-59.
204. Rogers C. R., Kinget G. M. Psychothérapie et relations humaines. Paris: Nauwelaerts, 2014. 160 p.
205. Rogers K. Becoming partners; Marriage and its alternatives.-New-York: Delacorte Press, 1972. 234 p.
206. Rogiewicz M. Malzenstwo a nerwica: Przegl.Pismienn. // Psychiatr. Pol.- 1985.-vol.19, .N 6. P.491 – 499.

207. Rubin Z. Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments // J. of marriage a. the family. - Minneapolis, 1980. - Vol. 42. - № 4. - P. 409 – 418.
208. Satir V. Conjoint family therapy. Palo Alto, CA: science and behavior Books, 1983. 289 p.
209. Satir V. Conjoint marital therapy I I The psychotherapies of marital disgarmony. -New York: The free press. 1965. P.121 –133.
210. Schaap C. Communication and adjusment in marriage.- Lisse: Swets & Zeitlinger, 1982. 281 p.
211. Seligman M., Darling R. Ordinary families, special children. New York: Guilford Press, 2007. 368 p.
212. Siems M. Cialo zna odpowiedz -Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja wydawnicza. 1992.-176 p.
213. Sjoback H. The psychoanalytic theory of defensive processes. A critical survey.-Lund:CWK Gleerup. 1973. 297 p.
214. Snell W.E., Papini D.R. The sexuality scale: an instrument to measure sexual-esteem, sexual-depression, and sexual-preoccupation. J.Sex Research.- 1989.- vol. 26, № 2. P. 256 – 263.
215. Solomon A.P.. Green B.L. Cocurrent psychoanalytic therapy in marital disgarmony // The psychotherapies of marital disgarmony. - New York: The free cress, 1965. P. 103 – 119.
216. Sommer R. Studies in personal space. Sociometry, 1959. 22. P. 281 – 294.
217. Spanier G.B, Lewis R.A. Marital Quality: A review of the seventies//J.of Marriage and the Family, 1980, No 4, P. 825 – 940
218. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93. P. 119 –135.
219. Szondi L. Podrecznic eksperymentalnej diagnostyki popedow.- Warszawa: ERDA. 1997. 269p.

220. Waller W. The old love and the new: Divorce and readjustment [Text] / W. Waller. - Carbondale, 1978. 372 p.
221. Waller W. The old love and the new: divorce and readjustment.- New York. 1933.-P. 72 –104.
222. Wolfe Maxine. Childhood and Privacy // I. Altman, J. Wohlwill. N.Y. - London, 1978. P. 175 – 255.
223. Yahya F., Yusoff N. F. M., Ghazali N. M., Merikan A. Adult attachment and parenting styles. International Journal of Engineering and Technology. 2019. Vol. 8. Issue 1S. P. 193–199.
224. Yalom I. D. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 544 p.
225. Zelditch M. Jr. Role differentiation in the nuclear family: A comparative study / Family, Socialization and Interaction Process. Glencoe, 1955. P. 307 –351.
226. Ziniet S.G., Zimet C.N. Teachers view people: Sex-role stereotyping Psychol. Reports. 1977. - 41. P. 583 – 591

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А Емоційна взаємодія подружжя (Потапчук Є., Посвістак О.)

Це діагностичний інструмент, який дозволяє виявляти особливості подружніх стосунків, партнерської чутливості, ставлень до партнера і характер подружньої взаємодії (ознаки морально-психологічної привабливості).

Мета опитувальника – з'ясування сукупності наявних психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя. Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Інструкція до методики:

Оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно;

«4» – у більшості випадків вірно;

«3» – у деяких випадках вірно;

«2» – у більшості випадків не вірно;

«1» – повністю не вірно.

Зміст опитувальника

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.

6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене. 7. Я рідко підвищую голос на партнера.

8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.

9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.

10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку. 11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.

12. Почуття мого партнера – для мене загадка.

13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу. 14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.

15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.

16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.

17. Мені подобається роль чоловіка (дружини). 18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.

19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.

20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.

21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він не правий.

22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.

23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.

24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.

25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.

26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.

27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.

28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.

29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.

30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись. 31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.

32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.

33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.

34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.

35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.

36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.

37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.

38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.

39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.

40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.

41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.

42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.

43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.

44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.

45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.

46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.

47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.

48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.

49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.

50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.

51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:

Блок чуттєвості:

Здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56)

Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46)

Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58)

Блок емоційного прийняття:

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).

Безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60).

Ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39. 61, 6, 28, 50).

Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52).

Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64).

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65, 10, 32, 54).

Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66).

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості. Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно). Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені нами характеристики, ми застосовували формулу: $(a + b + c - d - e - f + 1) / 5$ Де: a, b, c - оцінка позитивних стверджень; d, e, f - оцінка негативних стверджень. Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних стверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів. 9.

ДОДАТОК Б Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП)
(Д. Карпова, Є. Потапчук)

Метою психологічної методики є визначення тривалої відсутності відчуття задоволення від шлюбного партнерства, що породжує сімейну кризу емоційної байдужості. Психологічна діагностика емоційної байдужості між подружжям має важливе значення для визначення та усунення причин тривалої відсутності між ними відчуття задоволення від шлюбного партнерства. Як свідчить практика, найчастіше причинами емоційної байдужості є авторитарний (контроль, заборони, покарання) чи відсторонений (байдужість до життя дитини, відчуженість, ігнорування і дистантність) стилі виховання в батьківській сім'ї, дефіцит батьківської любові та турботи, складні стосунки з батьком чи матір'ю, а також розлучення батьків. ДЕБП дозволяє подружжю усвідомити наявність в їхньому житті сімейної кризи, що породжує розчарування шлюбним партнером і дисгармонію сімейного життя.

Розробку доцільно застосовувати для:

- виявлення наявності між подружжям кризи емоційної байдужості (як причини дисгармонії сімейного життя);
- визначення шлюбного партнера, який є найбільшим заручником кризи емоційної байдужості;
- з'ясування ознак емоційної байдужості, що виявляються кожним з партнерів (для усвідомлення типу поведінки подружжя і пошуку шляхів, що сприяють відновленню гармонійних стосунків).

Методика відображає 38 найбільш розповсюджених виявів ознак емоційної байдужості між подружжям. Кожне твердження оцінюється від 0 до 1 балу.

Бланк психологічної методики «Діагностика емоційної байдужості подружжя» (ДЕБП)

Дата проведення _____

П.І. респондента _____

Вік _____

Освіта _____

П.І. партнера _____

Вік _____

Освіта _____

Тривалість шлюбу _____

Тривалість дошлюбного знайомства _____

Діти _____

Сфера професійної діяльності _____

№ Ознаки емоційної байдужості між подружжям

Це про мене _____

Це про партнера _____

Інструкція до психологічної методики

Уважно ознайомтесь з переліком ознак емоційної байдужості і за допомогою 3-х тверджень: а) так (1 бал); б) важко сказати (0,5 балів); в) не так (0 бал) оцініть наявність цих ознак у себе і у свого шлюбного партнера, виставляючи бали у бланку.

Перелік ознак емоційної байдужості подружжя:

1. Виявляє відстороненість від партнера.
2. Виявляє грубість до партнера.
3. Виявляє емоційну холодність до партнера.
4. Виявляє жорстокість до партнера.
5. Виявляє неприязнь (відразу) до партнера.
6. Виявляє неповагу до партнера.

7. Виявляє нетерпіння до партнера.
8. Виявляє неухважність до партнера.
9. Не висловлює захоплення партнером.
10. Не виявляє турботу про партнера.
11. Не виявляє пристрасть у стосунках з партнером.
12. Не говорить компліменти партнеру.
13. Не переймається проблемами партнера.
14. Не робить приємні сюрпризи для партнера.
15. Не цікавиться настроєм партнера.
16. Не цікавиться самопочуттям партнера.
17. Не цікавиться справами партнера.
18. Уникає відпочинку з партнером.
19. Уникає витратити кошти на потреби партнера.
20. Уникає виявляти ласку та ніжність до партнера.
21. Уникає душевних розмов з партнером.
22. Уникає інтимної близькості з партнером.
23. Уникає обіймів з партнером.
24. Уникає писати ніжні смс партнеру.
25. Уникає поцілунків з партнером.
26. Уникає походів за покупками з партнером.
27. Уникає проведення вільного часу з партнером.
28. Уникає прогулянок з партнером.
29. Уникає романтичних стосунків з партнером.
30. Уникає снідати, обідати, вечеряти з партнером.
31. Часто відчуває розчарування партнером.
32. Часто дорікає за що-небудь партнера.
33. Часто висловлює бажання розлучитися з партнером.
34. Часто дратується під час розмов з партнером.
35. Часто ігнорує переживання партнера.
36. Часто критикує дії і поведінку партнера.

37. Часто критикує зовнішність партнера.

38. Часто нудиться при спілкуванні з партнером.

Ключ до психологічної методики

Підрахунок результатів оцінки ознак емоційної байдужості

Підрахунок результатів оцінки ознак емоційної байдужості між подружжям (своїх чи свого шлюбного партнера) проводиться за 3- бальною шкалою, де:

1. Бажання турбуватися про партнера: 10; 13; 16; 19; 26.

Сукупна оцінка 3 і більше балів свідчить про відсутність бажання турбуватися про потреби партнера.

2. Захоплення партнером: 8; 9; 12; 14; 20; 21; 23; 24; 25; 29.

Сукупна оцінка 6 і більше балів свідчить про відсутність романтичних настроїв, компліментів, ніжності, ласки, що вказує на зникнення захоплення партнером.

3. Інтерес, увага до партнера: 1; 15; 17; 18; 27; 28; 30; 38.

Сукупна оцінка 5 і більше балів свідчить про відсутність інтересу, уваги до партнера.

4. Інтимна та сексуальна байдужість: 5; 11; 22; 23; 25.

Сукупна оцінка 3 і більше балів свідчить про зникнення взаємного інтересу, бажання, пристрасті, що вказує на наявність інтимної та сексуальної байдужості.

5. Негативні емоції та негативні стани: (2; 3; 4; 7; 34; 35).

Сукупна оцінка 4 і більше балів свідчить про вияви партнерами агресії, апатії, грубості, а отже – у їхніх стосунках наявні негативні емоції та стани.

6. Сумнів у виборі партнера: (6; 31; 32; 33; 36; 37).

Сукупна оцінка 4 і більше балів свідчить про наявність відчуття невдоволення та розчарування партнером, що породжує сумнів у виборі партнера і появу бажання розлучитися.

ДОДАТОК В Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт (А. С. Кочарян, Г. С. Кочарян)

Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні моделі (патерни) та їхню структуру. Йдеться про два типи захистів – протективні та дефензивні механізми.

Опитувальник включає такі шкали:

- неконструктивні установки щодо шлюбу;
- депресія;
- агресія;
- соматизація тривоги;
- фіксація на психотравмі;
- контрольна шкала.

Інструкція

Метою опитувальника є виявлення Ваших поглядів щодо деяких сімейних проблем. Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо Ви погоджуєтесь із твердженням, поставте в бланку відповідей знак «+» навпроти відповідного номера, якщо не погоджуєтесь – знак «-».

Уявляйте типові для Вас ситуації, не заглиблюючись у деталі. Не обдумуйте відповіді довго – давайте першу, яка спадає на думку. Не пропускайте жодного твердження, відповідайте послідовно на кожне.

Можливо, деякі твердження буде складно віднести до себе – спробуйте уявити себе в такій ситуації та дайте найбільш відповідну відповідь.

Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей не існує. Не намагайтеся справити сприятливе враження. Нам відомо, що це непросто, але намагайтеся відповідати максимально щиро.

Текст опитувальника «Реакції подружжя на конфлікт» (жіночий варіант)

1. Я часто замислююся над тим, чого очікує від мене чоловік: яких слів, вчинків тощо.
2. Останнім часом у мене часто щось болить.
3. Після сварок я швидко приходжу до тями.
4. Останнім часом у мене часто буває відчуття, ніби голову стискає обруч.
5. Ніколи не траплялося, щоб я нетактовно поводитись із викладачем.
6. Рідко буває, що я дорікаю чоловікові за минулі помилки.
7. Я не маю жодних недоліків.
8. Я не можу швидко змінити свою поведінку щодо чоловіка залежно від ситуації.
9. Я майже ніколи не вступаю в сварки у громадських місцях.
10. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
11. Мене почали дратувати знайомі та друзі, і я частіше з ними сварюся.
12. Краще вдатися до обману або замовчування, ніж приймати радикальне рішення щодо сімейних проблем.
13. Я часто собі неприємна.
14. За зло, яке завдає мені чоловік, я відповідаю тим самим.
15. Я ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
16. Іноді мені дуже хочеться вилаятися.
17. У мого чоловіка практично немає переваг.
18. Чоловік часто навмисно хоче мене образити.
19. Я зазвичай дуже детально продумую сімейну ситуацію.
20. Якщо сімейне життя не склалося, краще одразу розлучитися.

21. У нашій сім'ї все гаразд, і я не розумію, чому чоловік незадоволений.

22. У мене рідко буває пригнічений настрій.

23. Коли чоловік мене ображає, я довго не можу цього забути.

24. Я непогана людина, але чоловік не заслуговує доброго ставлення.

25. Мені часто шкода себе.

26. Останнім часом моє здоров'я не погіршилося.

27. Я не хочу обговорювати з чоловіком свої недоліки: у нього їх достатньо.

28. Я майже не іронізую над чоловіком.

29. Я намагаюся не думати про конфлікт, ігнорую його.

30. Мене багато що цікавить, я допитлива людина.

31. Іноді я відчуваю себе не учасником конфліктів, а спостерігачем.

32. Ніщо не знижує мого внутрішнього напруження.

33. Я ніколи не порушувала обіцянок.

34. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити стосунки.

35. Часто довго не розмовляю з чоловіком.

36. Кардинальні рішення в сім'ї небезпечні та неефективні.

37. Часто турбують неприємні відчуття під ложечкою.

38. Все здається сірим і безликим.

39. У мене проблеми, але це є у багатьох – і це заспокоює.

40. Я можу пробачити, але не забути.

41. У мене майже не буває бажання щось ламати.

42. Я думаю, як би вчинив інший на моєму місці.

43. Я дію з добрими намірами, але чоловік цього не розуміє.

44. Іноді люблю похвалитися.

45. Я розумію людей, які багато часу приділяють сім'ї.

46. Часто думаю, що дитинство було найкращим.

47. Сучасний шлюб не має цінності.

48. Мої думки й дії часто уповільнені.

49. Уникаю з'ясування стосунків.
50. Рідко відчуваю гнів до чоловіка.
51. Злість через сварки переноситься на інших.
52. Іноді виникають думки, про які не хочеться говорити.
53. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими чоловіками.
54. Часто відчуваю своє тіло.
55. Не кажу чоловікові, що ми різні.
56. Життя незаміжніх має переваги.
57. Більше дбаю про здоров'я.
58. Відчуваю нереальність стосунків.
59. Рідко сумую.
60. Ситуація пригнічує, але нічого не можу змінити.
61. Продумую поведінку заздалегідь.
62. Я строга до чоловіка, і він цього заслуговує.
63. Я намагаюся зрозуміти чоловіка.
64. Більше дбаю про здоров'я.
65. Більшість проблем не мають однозначного рішення.
66. Мені подобаються люди.
67. Іноді можу завдати болю чоловікові.
68. Вірю, що все буде як має бути.
69. Сварки – це нормально.
70. Я контролюю себе.
71. Завжди відповідаю на листи.
72. Іноді несправедливо караю дітей.
73. Відчуваю безсилля.
74. Не конфліктую на роботі.
75. Не хочу співчуття.
76. Не хочу робити приємне родичам чоловіка.
77. Іноді сміюся з непристойних жартів.
78. Рідко втомлююся.

79. Інші вважають, що я неправильно оцінюю ситуацію.
80. Часто сварюся з батьками.
81. Не можу змінити ситуацію.
82. Хочеться втекти.
83. Не змінюватиму свої звички.
84. Іноді кажу неправду.
85. Я здатна багато на що.
86. Мене неправильно розуміють.
87. Часто відчуваю слабкість.

Текст опитувальника (чоловічий варіант)

1. Не можна не зважати на настрій дружини.
2. Я рідко відчуваю почуття провини.
3. Я часто замислююся над тим, чого очікує від мене дружина: яких слів, вчинків тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко приходжу до тями.
6. Останнім часом у мене часто виникає відчуття, ніби голову стискає обруч.
7. Ніколи не траплялося, щоб я нетактовно поведівся з викладачем або керівником.
8. Рідко буває, що я дорікаю дружині за минулі помилки.
9. Я не маю жодних недоліків.
10. Я не можу швидко змінити свою поведінку щодо дружини залежно від ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в сварки у громадських місцях.
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі та друзі, і я частіше з ними конфліктую.

14. Краще вдатися до замовчування або обману, ніж приймати радикальні рішення щодо сімейних проблем.
15. Я часто собі неприємний.
16. За зло, яке завдає мені дружина, я відповідаю тим самим.
17. Я ніколи не запізнювався на роботу чи навчання.
18. Іноді мені дуже хочеться вилятися.
19. У моєї дружини практично немає переваг.
20. Дружина часто навмисно хоче мене образити.
21. Я зазвичай дуже детально продумую сімейну ситуацію.
22. Якщо сімейне життя не склалося, краще одразу розлучитися.
23. У нашій сім'ї все гаразд, і я не розумію, чому дружина незадоволена.
24. У мене рідко буває пригнічений настрій.
25. Коли дружина мене ображає, я довго не можу цього забути.
26. Я непоганий чоловік, але дружина не заслуговує доброго ставлення.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом моє здоров'я не погіршилося.
29. Я не хочу обговорювати з дружиною свої недоліки: у неї їх достатньо.
30. Я майже не іронізую над дружиною.
31. Я намагаюся не думати про конфлікти, ігнорую їх.
32. Мене багато що цікавить, я допитлива людина.
33. Іноді я відчуваю себе не учасником конфліктів, а спостерігачем.
34. Ніщо не знижує мого внутрішнього напруження.
35. Я ніколи не порушував обіцянок.
36. Я часто поступаюся дружині, щоб покращити стосунки.
37. Часто довго не розмовляю з дружиною.
38. Кардинальні рішення в сім'ї небезпечні та неефективні.
39. Часто турбують неприємні відчуття в ділянці шлунка.

40. Усе здається сірим і безликим.
41. Те, що відбувається в сім'ї, неприємне, але це є у багатьох.
42. Я можу пробачити, але не забути образу.
43. У мене майже не буває бажання щось ламати.
44. Я часто думаю, як би вчинив інший на моєму місці.
45. У сімейному житті я керуюся добрими намірами, але дружина цього не розуміє.
46. Іноді люблю похвалитися.
47. Я розумію людей, які приділяють багато часу сім'ї.
48. Часто думаю, що дитинство було найкращим періодом життя.
49. Сучасний шлюб не має великої цінності.
50. Мої думки та дії часто уповільнені.
51. Я уникаю з'ясування стосунків із дружиною.
52. Рідко відчуваю гнів щодо дружини.
53. Через сварки з дружиною я злюся на весь світ.
54. Іноді виникають думки, про які не хочеться говорити.
55. Сучасні жінки не можуть бути хорошими дружинами.
56. Останнім часом я часто відчуваю своє тіло.
57. Я не кажу дружині, що ми дуже різні.
58. Життя неodrужених чоловіків має значні переваги.
59. Я більше став дбати про здоров'я.
60. Іноді відчуваю нереальність стосунків із дружиною.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація пригнічує мене, але я нічого не можу змінити.
63. Я заздалегідь продумую свою поведінку.
64. Деякі вважають, що я надто строгий до дружини, але вона цього заслуговує.
65. Я намагаюся зрозуміти дружину, навіть якщо вона цього не робить.
66. Останнім часом я більше дбаю про здоров'я.

67. Більшість сімейних проблем не мають однозначного рішення.
68. Мені подобаються люди, навіть якщо я їм не подобаюсь.
69. Іноді я можу завдати дружині душевного чи фізичного болю.
70. У моїй сім'ї не все добре, але я вірю, що все буде як має бути.
71. Сварки – це нормально, у житті всяке буває.
72. Я зазвичай стримую себе і не кажу зайвого.
73. Я завжди відповідаю на листи в той самий день.
74. Іноді я несправедливо караю дітей.
75. Я часто відчуваю безсилля.
76. Я майже не конфліктую на роботі.
77. Я не хочу, щоб мене жаліли.
78. Мені не хочеться робити приємне батькам дружини.
79. Іноді я люблю сміятися з непристойних жартів.
80. Я рідко втомлююся.
81. Дехто вважає, що я неправильно оцінюю сімейну ситуацію.
82. Я часто сварюся зі своїми батьками.
83. Я нічого не можу змінити в сімейній ситуації.
84. Іноді хочеться втекти від усього.
85. Я не збираюся змінювати свої звички.
86. Іноді я кажу неправду.
87. Я здатний на багато що.
88. Мені часто кажуть, що я неправильно розумію дружину.
89. Я часто відчуваю фізичну слабкість.

Ключ (обробка результатів)

1. Неконструктивні установки (НУ)
2. Депресія (Д)
3. Протективні механізми (ПМ)
4. Дефензивні механізми (ДМ)
5. Агресія (А)

6. Соматизація тривоги (СТ)
7. Фіксація на психотравмі (ФП)
8. Контрольна шкала (КШ)

(ключі залишаються ідентичними за номерами та знаками)

Інтерпретація шкал

Неконструктивні установки – виявляють установки, що дезінтегрують сімейну систему.

Депресія – включає:

- класичну (загальмованість),
- астенічну (слабкість),
- апатичну (байдужість), а також почуття провини.

Протективні механізми – витіснення, заперечення, регресія.

Дефензивні механізми – раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація.

Агресія – пряма і непряма.

Соматизація тривоги – тілесні прояви (голова, серце, шлунок).

Фіксація на психотравмі – «застрягання» на травматичних переживаннях.

ДОДАТОК Г ШКАЛА ЕКЗИСТЕНЦІЇ (L'ANGLE-ORGLER EXISTENCE SCALE)

Методика для діагностики осмисленості життя.

Тест Шкала екзистенції (PSE) вимірює екзистенціальну здійсненість, як вона суб'єктивно відчувається тестованим. Екзистенціальна здійсненість - поняття, що з'явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини. Поняття здійсненість - це «щастя через гідність» (Аристотель), невіддільне від персональних переконань і установок особистості. «Ступінь» або «рівень» екзистенціальної здійсненості показує, чи багато осмисленого в моєму житті, як часто я живу з внутрішнім згодою, чи відповідають моїй сутності мої рішення і вчинки, чи можу я вносити хороше, як я його розумію, в життя. Мова йде не про те, як насправді живе людина, а про те, як він вважає, що живе. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя. Це є опитувальник, що складається з 46 пунктів, відповіді на які випробовуваний дає, оцінюючи себе і своє сьогодинське життя з різних аспектів. Тест розроблений для наукових цілей, а також для супроводу терапевтичного процесу.

Тест-опитувальник Шкала екзистенції (А. Ленглі і К. Орглер)

Інструкція:

Наскільки Вам підходить наступний вислів, варіанти відповідей: «вірно», «вірно за рідкісними винятками», «скоріш за все вірно», «скоріше не вірно», «не вірно за рідкісними винятками», «не вірно».

Тестовий матеріал (питання).

- 1) Часто я кидаю навіть важливу діяльність, якщо зусилля, які потрібні, стають занадто неприємними.
- 2) Я відчуваю, що ті завдання, які переді мною стоять, представляють для мене цінність.
- 3) Для мене щось має значення лише тоді, коли це відповідає моєму бажанню.

- 4) У моєму житті немає нічого цінного.
- 5) Найбільше мені подобається займатися самим собою - моїми турботами, бажаннями, мріями, страхами.
- 6) Зазвичай я буваю неуважний.
- 7) Навіть якщо я доклав зусиль, я не задоволений, тому що відчуваю, що не зробив того, що було важливим.
- 8) Я завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього.
- 9) Мені властиво відкладати неприємні рішення в довгий ящик
- 10) Мене легко відволікти, навіть якщо я зайнятий тим, що мені подобається.
- 11) У моєму житті немає нічого такого, чого б я хотів себе присвятити.
- 12) Я часто не розумію, чому саме я повинен це робити.
- 13) Я думаю, що те життя, яку я веду, ні на що не годна.
- 14) Мені важко розуміти сенс речей.
- 15) Я можу обходитися з самим собою як з хорошим другом.
- 16) Я дуже мало часу приділяю тому, що є по-справжньому важливим.
- 17) У мене відразу ніколи не буває ясності з приводу того, що я можу зробити в будь-якої ситуації.
- 18) Я багато роблю тільки тому, що я повинен це робити, а не тому, що я хочу це зробити.
- 19) Якщо виникають проблеми, я легко втрачаю голову.
- 20) Я часто роблю те, що можна з таким же успіхом зробити і пізніше.
- 21) Мені кожен раз цікаво, що принесе день.
- 22) У більшості випадків, тільки почавши діяти, я розумію, які наслідки має прийняте рішення.
- 23) Якщо я повинен прийняти рішення, я не можу покластися на свої почуття.
- 24) Невпевненість в результаті справи утримує мене від його виконання, навіть якщо я вболіваю за нього душею.
- 25) Я ніколи точно не знаю, за що я відповідаю.

- 26) Я відчуваю себе внутрішньо вільним (ой).
- 27) Через те, що життя не дала здійснитися моїм бажанням, я відчуваю себе обділеним (ою) ним.
- 28) Коли я бачу, що у мене немає вибору, я відчуваю полегшення.
- 29) Є ситуації, в яких я себе відчуваю зовсім безпомічним (ою).
- 30) Я роблю багато такого, у чому я по-справжньому не розбираюся.
- 31) Зазвичай я не знаю, що в ситуації є важливим.
- 32) Виконання власних бажань варто для мене на першому місці.
- 33) Мені важко перейнятися почуттями інших.
- 34) Було б краще, якби мене не було.
- 35) Багато чого з того, з чим я пов'язаний, чуже мені.
- 36) Мені подобається формувати власну думку.
- 37) Я відчуваю, що розривався, тому що одночасно роблю так багато речей.
- 38) Мені не вистачає сил, щоб довести до кінця навіть найважливіші речі.
- 39) Я роблю багато просто так, особливо не замислюючись.
- 40) Ситуація для мене лише тоді представляє інтерес, коли вона відповідає моїм бажанням.
- 41) Коли я хворію, то іноді не знаю, що з цим робити.
- 42) Я рідко бачу, що у мене є різні можливості для дії в ситуації.
- 43) Я знаходжу навколишній світ одноманітним.
- 44) Питання, чи хочу я щось зробити, рідко встає переді мною, тому що найчастіше є те, що я повинен (а) робити.
- 45) У моєму житті немає нічого справді хорошого, тому що все має свої за і проти.
- 46) Моя внутрішня несвобода і залежність доставляють мені багато клопоту.

Обробка опитувальника

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 1 до 6 («вірно» - 1 бал, «вірно з обмеженнями» - 2 бали, «швидше вірно» - 3 бали, «скоріше не вірно» - 4 бали, «не вірно з обмеженнями» - 5 балів, «не вірно» - 6 балів), відповідей на зворотні пункти присвоюються бали від 6 до 1 («не вірно» - 1 бал, «вірно» - 6 балів). Потім підсумовується загальний бал екзистенціальної сповненості (G) і показники для кожної з 4 субшкал (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода і відповідальність), а також показники параметрів Person (сума SD і ST) і екзистенція (сума F і V).

Ключі до опитувальником «Шкала екзистенції»

Самодистанціювання (SD) 8 питань: 3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44

Самотрансценденція (ST) 14 питань: 2 *, 4, 11, 12, 13, 14, 21 *, 27, 33, 34, 35, 36 *, 41, 45

Свобода (F) 11 питань: 9, 10, 15 *, 17, 18, 23, 24, 26 *, 28, 31, 46

Відповідальність (V) 13 питань: 1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39 * зворотний питання (при підрахунку балів 6 = 1, 5 = 2 і т.д.).

Інтерпретація (розшифрування).

Якісний опис субшкал Шкали екзистенції (ШЕ)

1) (SD) = «Самодистанціювання» (за В. Франклом)

Субшкала SD вимірює здатність створювати внутрішній вільний простір. Континуум вимірювання розташований між двома полюсами: відсутність внутрішнього вільного простору – створення внутрішньої дистанції щодо себе, об'єктивність.

Самодистанціювання вимірює здатність людини відійти на певну відстань щодо самої себе. Людина, яка володіє здатністю до SD, може за потреби відсунути свої бажання, уявлення, почуття та наміри, щоб подивитися на себе і на ситуацію з певної дистанції.

Не орієнтуватися лише на себе, не діяти, будучи «сліпим» щодо світу, не реагувати безпосередньо на випадкові стимули, а сприймати ситуацію, розмірковувати над нею і тверезо бачити її даності.

SD вимірює не наявність або відсутність проблем, не свободу від бажань, уявлень, цілей, почуттів чи страхів, а лише здатність дистанціюватися від усього цього, внутрішньо звільнятися від полону афектів, упереджень і бажань, не заплутуватися в них. Показник також включає стабільність цієї здатності за умов навантаження.

Низький показник SD (нижче 26)

Означає відсутність дистанції щодо самого себе. Це може бути зумовлено незрілістю, але зазвичай причиною є певні форми внутрішньої розгубленості (через конфлікти, посттравматичні стани) або внутрішня фіксація на чомусь (за хронічних дефіцитів, незадоволених потреб).

За низького SD людина переважно зайнята собою: нав'язливими бажаннями або думками, автоматичним мисленням, фіксованими почуттями, самозвинуваченнями тощо.

Подібні показники можуть з'являтися і за надмірних ситуативних навантажень, коли виникають упередження та звуження сприйняття.

Одним із наслідків труднощів самодистанціювання є втрата орієнтації – людина перестає розуміти, що з нею відбувається.

Інший тип осіб із низьким SD – це ті, хто не здатний вийти з потоку активності для встановлення рефлексивної дистанції (наприклад, не може робити пауз у роботі). Вони швидко реагують на подразники і стають залежними від них.

Зі зростанням SD (середнє = 35,5)

Поліпшується сприйняття та ясність ситуації. Увага більше спрямовується назовні. Дистанція щодо себе зростає.

Дуже високий SD (43–48)

Означає дуже добру здатність дистанціюватися від себе. Водночас це може означати ігнорування власних потреб і почуттів (ризик самозаперечення).

Мотив може бути різним: честолюбство або необхідність долати складну ситуацію.

При установці на досягнення і перфекціонізм SD стабільно високий, характер відзначається самовладанням, суворістю, непохитністю. Суб'єктивно людина може відчувати, що вона лише «функціонує». Зовні здається холодною.

Якщо водночас високі показники має і шкала ST – це означає повну відданість цінності. Людина черпає емоційну силу з тієї цінності, якій служить.

Однобічно високий SD при середніх або низьких показниках ST, F і V може свідчити про хронічний компенсований психічний розлад.

Значення балів:

1. Внутрішня заплутаність, фіксація зі зниженим зовнішнім сприйняттям
2. Переважання селективного зовнішнього сприйняття
3. Схильність займатися собою
4. Увага вільна для світу
5. Відкритість зовнішньому сприйняттю зі збереженою співвіднесеністю з собою
6. Суто зовнішнє сприйняття, втрата почуттів щодо себе, суворість

2) (ST) = «Самотрансценденція»

Субшкала ST вимірює здатність відчувати цінності (ясність у почуттях).

Континуум:

емоційна необов'язковість – здатність відчувати цінності, бути емоційно зворушеним.

Самотрансценденція вимірює вільну емоційність, що проявляється у здатності:

- відчувати близькість і співчувати;
- жити заради чогось/когось (орієнтація на сенс, а не лише на мету);
- переживати цінності, бути захопленим ними;

- сприймати глибокі внутрішні зв'язки та екзистенційну значущість подій.

ST описує здатність торкатися ціннісних основ світу і відчувати власну внутрішню залученість.

Завдяки цьому формується внутрішнє ставлення до пережитого, здатність переживати задоволення і страждання – тобто «патичний вимір» людини.

Самотрансценденція завершує самодистанціювання: когнітивна дистанція (SD) звільняє людину для емоційного співвіднесення зі світом.

Низький ST (нижче 58)

Емоційна сплюсненість, бідність стосунків. Життя функціональне, без глибини. Людина не знає, чого хоче. Почуття сприймаються як заважаючі. Амплітуда емоцій низька.

Середній ST (73)

Збагачується внутрішній емоційний світ, здатність орієнтуватися на цінності.

Дуже високий ST (81–84)

Вільна доступна емоційність, висока емпатія, відкритість до нового.

Проблема виникає лише при низькому SD (відсутність дистанції).

Значення балів:

1. Відсутність почуттів і стосунків
2. Плоска емоційність
3. Бідність почуттів
4. Емоційна залученість світом
5. Емоційно-ціннісне ставлення
6. Життя заради чогось/когось

3) (F) = «Свобода»

Субшкала F вимірює здатність ухвалювати рішення.

Континуум:

нездатність вирішувати – впевненість у рішенні.

Свобода означає здатність бачити можливості дії, вибудовувати їх ієрархію за цінністю та приймати персонально обґрунтовані рішення.

Низький F (нижче 37)

Нерішучість, невпевненість.

Можливі варіанти:

- Тривожний тип – страх помилки.
- Депресивний тип – брак сил.
- Істеричний тип – багато можливостей, але відсутність

внутрішнього орієнтира.

- Фаталістична установка – рішення сприймаються як беззмістовні.

Зростання F (середній = 49)

Більша ясність, легкість у виборі.

Дуже високий F (понад 58)

Схильність до критичності, домінування, нетерпимість до обмежень.

Значення балів:

1. Нездатність вирішувати
2. Нерішучість
3. Невпевненість
4. Зростаюча визначеність
5. Рішучість
6. Рішучість з домінантністю

4) (V) = «Відповідальність»

Субшкала V вимірює здатність брати на себе зобов'язання.

Континуум:

необов'язковість – персональна включеність, почуття обов'язку.

V вимірює здатність доводити рішення до завершення на основі власних цінностей.

Низький V (нижче 41)

Відсутність персональної включеності. Життя сприймається як те, що відбувається само собою. Позиція спостерігача.

Можливі варіанти:

- Тривожний тип – страх наслідків.
- Депресивний тип – страх провини.
- Істеричний тип – страх обмеження.

Зростання V (середній = 57,5)

Зростає відповідальність, включеність.

Дуже високий V (понад 70)

Послідовна само-відповідальність, автентичність, сильне почуття обов'язку.

При низькому F це може бути лише виховане почуття обов'язку.

Значення балів:

1. Необов'язковість, легковажність
2. Безтурботність
3. Невелика само-відповідальність
4. Стриманість у відстоюванні автентичності
5. Сумлінність
6. Послідовна само-відповідальна дія

ДОДАТОК Д БЛОК АВТОРСЬКИХ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ ПОДРУЖЖЯ

Техніка «Працюємо з цілями»

Мета – визначення проблемних моментів в стосунках, формулювання цілей.

Інструкція: подружжю пропонується скласти перелік проблем в стосунках, які для них є актуальними на сьогоднішній день. Для того, аби партнерам було легше сформулювати цілі, психолог може запропонувати такі запитання:

- 1) Про що я останнім часом думаю?
- 2) Що саме мене роздратовувало в наших стосунках?:
- 3) Що може мене втішити в стосунках з партнером?
- 4) На що саме я часто нарікаю в стосунках?
- 5) Чому і в яких ситуаціях я почуваюся напруженим під час взаємодії з партнером?
- 6) Що робить мене щасливим в стосунках з партнером?
- 7) Щоб я хотів змінити в наших стосунках з партнером?
- 8) Що я можу змінити в собі, щоб стосунки з партнером були гармонійними?
- 9) Для чого мені змінювати стосунки з партнером? Що це мені дасть?

Коли подружжя дасть відповіді на запропоновані запитання, психолог пропонує визначити проблему з якою б вони хотіли би попрацювати. В контексті нашого дослідження – це криза емоційної байдужості. Наступним етапом є визначення цілі: «Що вам потрібно зробити для того, щоб запобігти/подолати кризу емоційної байдужості.

Арт-терапевтична техніка «Сім'я в образах квітів»

Мета – визначити емоційне самопочуття партнерів, уявлення про своє місце і роль в стосунках, відображення взаємостосунків в парі.

Інструкція – подружжю пропонується зобразити свою сім'ю в образах квітів з кольорового паперу і розташувати їх на папері. Після того, як партнери виконають завдання, їм пропонується відповісти на такі запитання.

- 1) Які емоції у вас виникали під час створення квітів?
- 2) Чи подобається вам те, що Ви зробили? Які емоції та почуття у вас виникають, коли ви дивитесь на цей квітник?
- 3) Які стосунки у цих квітів?
- 4) Про яку квітку хочеться розказати? Яка це квітка? Де вона росте? Чого їй не вистачає? Що відчуває ця квітка? Чого б вона хотіла?
- 5) Чи хочеться щось трансформувати на квітнику? Що саме? Що тепер відчуваєте, коли змінюєте?

Дана техніка може бути, як діагностична, так і терапевтична, адже дає можливість психологу побачити реальну картину сімейних стосунків і допомогти подружжю усвідомити свої проблемні сторони.

Для запобігання та подолання кризи емоційної байдужості під час консультативної бесіди практикуючий психолог може використовувати запитання націлені на вирішення запиту подружжя.

- 1) Що для вас є ознакою того, що вас кохають?
- 2) Що для вас є ознакою того, що Ви кохаєте?
- 3) Чи відчуваєте Ви відчуття спокою та безпеки поруч зі своїм партнером?
- 4) Чи важливо для вас те, щоб Ваш партнер цікавився Вашою роботою, хобі, переживаннями? Чому?
- 5) Які у Вас очікування від сімейного життя?
- 6) Які якості в своєму партнері Ви цінуєте?

Техніка «Сімейна фотографія»

Мета – визначити особливості взаємостосунків між подружжям та проаналізувати вплив минулого на сьогоденні шлюбні стосунки.

Інструкція: психолог пропонує партнерам принести декілька сімейних фотографій, які відображають їх сімейні стосунки. Під час виконання техніки, психологу важливо відмітити, яка фотографія була першою, а яка – останньою. Істотного значення має швидкість показу, ступінь зацікавленості або тривожності, а також поведінка подружжя та їх коментарі.

Продовжуючи вивчати особливостей сімейних стосунків, ми визначили, що сьогоднішній день дуже важливо проводити просвітницьку роботу з парами саме про особливості кризи емоційної байдужості. Для цього ми підготували декілька просвітницьких тем, які важливо розкрити на консультаціях з подружжям.

1. Бесіда «Криза емоційної байдужості», мета бесіди – ознайомити подружжя з поняттям «сімейна криза», «криза емоційної байдужості», а також особливості виникнення та протікання.

2. Бесіда «Емоції та почуття», мета такої бесіди – формувати в подружжя розуміння поняття «емоцій», вчити партнерів володіти та опановувати свої емоції.

3. Бесіда «Конструктивне спілкування подружжя», мета якої ознайомити подружжя з головними правилами конструктивного спілкування, формувати вміння та навички продуктивної взаємодії в подружжі.

Для того, щоб подружжя осмислило важливість спілкування в шлюбних стосунках нам важливо звернути увагу на:

- поінформувати шлюбних партнерів з конструктивними та екологічними способами комунікації;
- сприяти усвідомленню партнерами важливості шанобливих стосунків у спілкуванні;
- удосконалювати вміння та навички міжособистісного спілкування, розвивати способи взаєморозуміння один одного.

Як свідчить практика, спілкування в стосунках відіграє дуже важливу роль, адже саме під час комунікації між партнерами відбувається

становлення міжособистісної взаємодії і формується гармонійний сімейних клімат.

Техніка «Активне слухання»

Мета – демонстрація неефективності передавання інформації без зворотного зв'язку.

Інструкція: психолог пропонує подружжю використати запропоновані техніки в діалозі. 1) Негативна оцінка – під час діалогу один із партнерів супроводжує думку іншого партнера словами «що ти верзеш», «що за дурниці», «не говори нісенітниці». 2) Ігнорування – все те, що говорить один партнер, інший ігнорує. 3) Випитування – партнер задає якомога більше запитань з метою щось вивідати. 4) Парафраз – узагальнене віддзеркалення слів партнера, наприклад, «іншими словами, отже, ти вважаєш. 5) Приговорювання- буквальне відтворення слів свого партнера.

Техніка «Діалог Сократа»

Мета – досягнення розуміння позиції свого партнера.

Інструкція : подружжю пропонується згадати проблемну ситуацію , яка кожним розуміється по-іншому. Перша частина вправи полягає в тому, що один партнер розповідає проблемну ситуацію, а інший тільки ставить запитання. Друга частина вправи полягає в тому, що партнери міняються ролями і той хто активно запитував , також починає розповідати цю ж саму ситуацію, але зі свого боку, а інший партнер уважно слухає і задає питання. Запитання повинні бути націлені на прояснення ситуації, зрозуміти та визначити, як одну і ту ж саму проблемну ситуацію бачать шлюбні партнери.

Після виконання вправи, психолог обговорює вправу з учасниками практичного заняття.

- 1) Чи сподобалася вправа?
- 2) Чи вдалося осягнути позицію свого партнера?
- 3) Чи виникали труднощі під час виконання вправи? Якщо так, то які?

Техніка «Вміння уважно вислухати»

Мета – розвивати вміння зосереджувати всю свою увагу на партнері по комунікації та навчитися сприймати його слова без зайвих коментарів і порад.

Інструкція: один партнер активно розповідає протягом п'яти хвилин про будь-яку ситуацію, а інший партнер активно слухає розповідь, концентруючи всю свою увагу на співрозмовнику. Той партнер, який активно слухає, не повинен перебивати свого партнера. Після подружжя міняється ролями.

Після виконання вправи партнери обмінюються своїми враженнями та відчуттями.

- 1) Чи легко було слухати та не перебивати?
- 2) Чи залежить якість та рівень спілкування від концентрації уваги?
- 3) Як ви себе почували, коли вас слухали уважно? (Таким чином, вищеописані техніки допомагають запобігти та подолати кризу емоційної байдужості, адже партнери вчаться усвідомлювати наскільки важливо вміти вчасно вислухати і правильно розтлумачити сказане.

Техніка «Що я зараз відчуваю?»

Мета – розвиток емоцій, почуттів та емпатії партнерів один до одного.

Інструкція: психолог пропонує подружжю картки з назвою певної емоції. Отримавши картку партнери по-черзі невербально показують ту емоцію, яка записана на картці. Завдання іншого партнера – здогадатися, яку емоцію показує він показує.

Запитання після техніки.

- 1) Що було легше зобразити емоцію чи відгадати?
- 2) Які емоції та почуття важче показувати та відгадувати, позитивні чи негативні?

Техніка «Віддзеркалення позитивних емоцій партнера»

Мета – розвиток та вдосконалення вміння встановлювати емоційний контакт, проявляти емпатію.

Інструкція: подружжя обирає ситуацію про яку хоче максимально детально проговорити і розповідає через призму почуттів. Партнерам важливо слідувати за тим, щоб в розповіді йшлося тільки про пережиті почуття. Якщо під час комунікації партнери переходять на критику або оцінку почуттів один одного, техніка повторюється.

Запитання до подружжя.

- 1) Як говорилося про свої почуття?
- 2) Чи вдалося прийняти емоції партнера такими, які вони є?
- 3) Які емоції вдавалося прийняти: позитивні чи негативні?

Ми вважаємо, що запропоновані нами техніки можуть допомогти в запобіганні та подоланні кризи емоційної байдужості, адже техніки максимально спрямовані на розуміння емоцій та почуттів свого партнера. Як свідчить практика, вміння розуміти свого партнера, його почуття, переживання зближує подружжя та допомагає гармонізувати стосунки.

Техніка «Карта майбутнього»

Мета – навчити бути відповідальними подружжя за свої стосунки, навчити планувати своє шлюбне життя.

Інструкція: подружжю пропонується спільно виготовити карту свого майбутнього життя в яких вони мають позначити найголовніші цілі, де б вони хотіли опинитися, наприклад досягнення взаєморозуміння, проведення часу разом і т. д. Під час створення карти психолог може задати такі запитання: «Де найважливіші цілі?», «Чи є ця ціль спільною чи бажанням одного партнера?», «Які небезпеки на нас очікують під час досягнення цілі?», «Як ми можемо брати ресурс для досягнення бажаних цілей?».

Запитання після техніки:

- 1) Які головні цілі? Чи узгоджуються ваші цілі?
- 2) Що можна зробити для досягнення цих цілей?
- 3) Які труднощі вас можуть спіткати під час досягнення цих цілей?

Також, дану техніку ми можемо запропонувати подружжю на початку консультацій і запропонувати зробити карту майбутнього життя, якщо все залишиться в їх стосунках так, як і є.

Техніка «Сімейна скульптура»

Мета – дослідження особливостей подружніх стосунків.

Інструкція: кожен партнер послідовно показує особисте розуміння подружніх стосунків через зображення живої скульптури. В той момент, як партнери будуть показувати скульптури, психолог спостерігає і занотовує найважливіші моменти: трикутники, конфлікти, емоції та почуття, супроводжуючі фрази. Після того, як подружжям була створена скульптура наявних стосунків, психолог просить створити скульптура ідеальних стосунків.

Запитання для обговорення:

- 1) Дайте назву своїй скульптурі?
- 2) Які емоцій та почуття у вас виникали під час виконання завдання?
- 3) Чи знали Ви раніше, що партнер сприймає Вас так, як зобразив через скульптуру?
- 4) Чи погоджуєтесь Ви з тим, що стосунки з вашим партнером виглядають саме так?
- 5) Які б зміни Ви хотіли би бачити у своїх стосунках з партнером?

Дана техніка допомагає подружжю схарактеризувати та оцінити свої стосунки через невербальне вираження.

Техніка «Сімейний колаж»

Мета – зближення, візуалізація спільних бажань та цілей, краще пізнання та розуміння один одного.

Інструкція: психолог дає подружжю папір (папір А4, ватман, шматочок паперу, шпалери) і пропонує обрати з журналу бажані картинки і за допомогою клею приклеїти їх на папір. Важливо, щоб подружжя не поспішало і максимально відтворили ті стосунки, які б вони хотіли мати.

Після створення сімейного колажу, психолог разом з подружжям обговорює виконану техніку.

Запитання для обговорення:

- 1) Які емоції та почуття у вас виникали під час створення сімейного колажу?
- 2) Яку б назву Ви дали створеному колажу?
- 3) Що необхідно зробити, щоб ваші стосунки були такими, як на колажі?
- 4) Яких рис та якостей у вас достатньо, аби досягнути бажаних результатів?

Що було складно, а що легко?

Техніка «Емоційна мапа нашого шлюбу»

Мета: допомогти партнерам усвідомити динаміку емоційних змін у подружніх взаєминах.

Процедура: Кожен партнер отримує аркуш паперу і створює умовну «карту» свого подружнього життя, позначаючи ключові етапи стосунків: знайомство, початок спільного життя, важливі події, конфліктні періоди. Для кожного етапу учасники визначають емоційний стан, який вони переживали.

Обговорення: Партнери порівнюють свої карти та обговорюють відмінності у сприйнятті спільного досвіду.

Очікуваний результат: підвищення рівня усвідомлення емоційної історії взаємин.

Техніка «Дзеркало почуттів»

Мета: розвинути навички емпатійного слухання.

Процедура: Один партнер описує ситуацію, що викликала у нього сильні емоції. Інший має уважно вислухати і відобразити почуття співрозмовника

словами:

«Я чую, що ти відчуваєш...»

Очікуваний результат: розвиток здатності до розуміння емоцій партнера.

Техніка «Мова підтримки»

Мета: сформувати навички позитивного емоційного підкріплення у подружніх взаєминах.

Процедура: Партнери по черзі називають три якості або дії партнера, які вони цінують.

Очікуваний результат: підвищення рівня позитивного емоційного контакту.

Техніка «Я-повідомлення»

Мета: навчити партнерів конструктивно виражати власні почуття.

Процедура: Учасники вчаться формулювати претензії у формі «Я-повідомлення»: «Я відчуваю..., коли..., тому що..., і мені хотілося б...».

Очікуваний результат: зниження рівня взаємних звинувачень.

Техніка «Стань на моє місце»

Мета: розвинути здатність до прийняття перспективи партнера.

Процедура: Партнери описують конфліктну ситуацію, намагаючись аргументувати позицію іншого.

Очікуваний результат: підвищення емпатії.

Техніка «Міст довіри»

Мета: відновити емоційну близькість у подружжі.

Процедура: Партнери відповідають на серію запитань про власні переживання, мрії та страхи.

Очікуваний результат: зниження психологічної дистанції між партнерами.

Техніка «Спільні цінності»

Мета: усвідомити смислові основи подружніх взаємин.

Процедура: Партнери складають список цінностей, які є важливими для їхнього шлюбу, після чого визначають спільні та індивідуальні.

Очікуваний результат: формування відчуття єдності.

Техніка «Пауза перед реакцією»

Мета: розвинути навички емоційної саморегуляції.

Процедура: Учасники практикують коротку паузу перед відповіддю у конфліктній ситуації (глибоке дихання, усвідомлення емоції).

Очікуваний результат: зниження імпульсивних реакцій.

Техніка «Позитивний зворотний зв'язок»

Мета: сформувати культуру підтримувальної комунікації.

Процедура: Кожен партнер формулює позитивний відгук щодо поведінки іншого.

Очікуваний результат: зміцнення атмосфери підтримки у стосунках.

Техніка «Наші сильні сторони»

Мета: актуалізувати ресурси подружніх взаємин.

Процедура: Партнери визначають п'ять сильних сторін своїх взаємин.

Очікуваний результат: усвідомлення ресурсного потенціалу сім'ї.

Техніка «Образ майбутнього»

Мета: сформувати позитивне бачення розвитку стосунків.

Процедура: Партнери описують, якими вони бачать свої взаємини через 5 років.

Очікуваний результат: формування спільних життєвих цілей.

Техніка «Що змінилося у наших стосунках»

Мета: рефлексія результатів психокорекційної роботи.

Процедура: Партнери обговорюють позитивні зміни, що відбулися у взаєминах під час програми.

Очікуваний результат: закріплення нових моделей взаємодії.

Запропонований комплекс психокорекційних вправ спрямований на розвиток емоційної компетентності партнерів, формування конструктивних комунікативних стратегій та актуалізацію внутрішніх ресурсів подружжя. Використання зазначених методичних прийомів забезпечує поступове відновлення емоційної близькості у подружніх взаєминах, сприяє зниженню конфліктності та підвищенню рівня подружньої адаптації.