

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА


Другий (магістерський)
Освітній рівень

«Особливості подолання кризи емоційної байдужості
між шлюбними партнерами»
Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань



Спеціальність – 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»
Шифр 24190
номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, група ППм-23-2  Анастасія ВЕРБСЬКА
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: доктор філософії, доцент  Дарія КАРПОВА
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
Доктор психологічних наук, професор

  2024 р.

 Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Анастасії ВЕРБЬСЬКОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами».

Керівник кваліфікаційної роботи: Дарія КАРПОВА, доктор філософії, доцент кафедри психології та педагогіки.

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60.

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, у роботі було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичні методи (включають аналіз наукової літератури з відповідного питання, синтез, порівняння, а також узагальнення наукового матеріалу з різних аспектів досліджуваної проблеми, класифікація); емпіричні методи («Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автор Є. Потапчук, опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», автор Є. Потапчук, «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор Д. Деліс), матеріали звіту з науково-дослідної практики.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1. Криза емоційної байдужості між шлюбними партнерами як психологічна проблема, висновки до розділу; розділ 2. Теоретичні та емпіричні засади подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначених обов'язкових креслень):
6 таблиць та 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Анастасія ВЕРБСЬКА

Керівник роботи Дарія КАРПОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами».

Здобувач Анастасія ВЕРБСЬКА

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник Дарія КАРПОВА

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 105 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: криза емоційної байдужості, емоційна холодність, шлюбні партнери, сімейні стосунки, складові та ознаки кризи емоційної байдужості, шлюб.

Об'єктом дослідження є сімейні стосунки шлюбних партнерів під час кризи емоційної байдужості.

Предметом дослідження є першопричини та ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

За результатами дослідження визначено основні поняття кризи емоційної байдужості та емоційної холодності, обґрунтовано першопричини кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, проаналізовано та уточнено ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, емпірично досліджено психологічні особливості подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, розроблено практичні рекомендації шлюбним партнерам для подолання кризи емоційної байдужості.

Одержані результати можуть бути використані шлюбними партнерами для профілактики виникнення кризи емоційної байдужості. Висвітлені теоретичні та емпіричні висновки можуть бути використані при здійсненні психологічного консультування потенційних та реальних шлюбних партнерів.

Дипломник  Анастасія ВЕРБСЬКА

Підпис Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ВСТУП

Актуальність теми: В будь-якій сімейній системі відбувається тривала взаємодія між людьми, які до неї належать. Довготривала комунікація в сімейному житті неможлива без зіткнення інтересів через суперечливі потреби та бажання партнерів, їх прагнень та діяльності, а також без сімейних криз. Кризи у стосунках шлюбних партнерів є природними та неминучими, адже стосунки – живий механізм, успіх якого залежить не від ідеальності партнерів, а від функціональності їх стосунків.

Сімейна криза є природним процесом, який виникає внаслідок того, що старі моделі поведінки, які використовувались для розв'язання проблем та різноманітних ситуацій перестають працювати, а нові ще не створені. Тоді шлюбні партнери втрачають спільну опору, завдяки якій раніше вирішувалися ситуації, внаслідок цього виникає самотність, порожнеча та емоційна відчуженість, росте байдужість до почуттів партнера, виникає роздратування, яке призводить до непорозумінь, конфліктів та скандалів.

У психологічних дослідженнях вітчизняних науковців розглядаються різноманітні аспекти міжособистісних стосунків у подружжі, зокрема моделі поведінки партнерів і рівень їх задоволеності шлюбом. Серед важливих тем можна виокремити: особливості відносин у сім'ях різних типів залежно від рівня задоволеності шлюбом (І. Василенко) [1], психологічний аналіз ролей подружжя (Д. Карпова) [2], теоретичні та методологічні засади дослідження проблеми шлюбного задоволення (С. Клапішевська) [3], фактори, що визначають рівень задоволеності шлюбом на різних етапах життя (Т. Коломієць, В. Ткачук) [4], причини та поведінкові реакції партнерів у випадках адюльтеру (Є. Потапчук, Н. Потапчук) [8], вплив сімейних сценаріїв на розвиток «емоційного холоду» в стосунках (Н. Терещенко, О. Долгополова) [9], методи запобігання емоційному вигоранню в родині як шлях до гармонізації сімейних відносин (Т. Титаренко, О. Кляпець) [10].

Попри значну кількість досліджень задоволеності шлюбом, багато питань

залишаються недостатньо розкритими. Наприклад, ще не існує наукових праць, які б детально теоретично та практично вивчали проблему виникнення емоційної байдужості між подружжям. Це питання є важливим і складним, оскільки стосується чутливої сфери – міжособистісних відносин у шлюбі. Однак, нехтування цією проблемою може призвести до страждань подружжя, появи адюльтеру та навіть до розриву шлюбних зв'язків. Таким чином, відсутність систематизованих та ґрунтовних досліджень емоційної байдужості в подружніх стосунках свідчить про необхідність всебічного вивчення цієї кризи, її ознак та характеристик.

Об'єкт дослідження: сімейні стосунки шлюбних партнерів під час кризи емоційної байдужості.

Предмет дослідження: першопричини та ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

Мета дослідження: теоретично й емпірично з'ясувати особливості подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз ключових понять дослідження «емоційна байдужість», «шлюбні партнери», «особливості подолання».
2. Теоретично та емпірично визначити причини, сутність і ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.
3. Обґрунтувати шляхи та умови подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.
4. Розробити практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо втілення позитивних моделей поведінки для нівелювання кризи емоційної байдужості.

Гіпотеза дослідження: криза емоційної байдужості між шлюбними партнерами є складним деструктивним процесом, що породжує міжособистісні конфлікти та дисгармонію сімейних взаємин. Подолання цієї кризи потребує від шлюбних партнерів зміни певних моделей поведінки та відновлення емоційної близькості та взаєморозуміння.

Методи дослідження: у роботі було використано комплекс теоретичних

та емпіричних методів дослідження: *теоретичні методи* (включають аналіз наукової літератури з відповідного питання, синтез, порівняння, а також узагальнення наукового матеріалу з різних аспектів досліджуваної проблеми, класифікація); *емпіричні методи* («Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автор Є. Потапчук, опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», автор Є. Потапчук, «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор Д. Деліс).

Практичне значення дослідження: полягає в тому, що розроблені практичні рекомендації можна використовувати шлюбним партнерам для профілактики виникнення кризи емоційної байдужості. Висвітлені теоретичні та емпіричні висновки можуть бути використані при наданні психологічного консультування шлюбних партнерів, а також у процесі підготовки студентів-психологів до професійної діяльності у таких навчальних дисциплінах: «Психологія сім'ї», «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Психологія особистості».

База дослідження: громадська організація «УАСП». В дослідженні брали участь 40 пар віком від 18 до 55 років.

Апробація результатів дослідження: надруковано фахову статтю «Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами», яка опублікована у науковому журналі з соціології та психології «Психологічні травелоги» 26.11.2024 р., надруковано тези «Криза емоційної байдужості між шлюбними партнерами як психологічна проблема», що були опубліковані 18.04.2024 р. збірнику наукових праць «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», Хмельницький національний університет, надруковано тези «Психологічний аналіз кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами», що опубліковані 6.11.2004 р. в збірнику наукових праць «Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики», НУІП імені Юрія Кондратюка».

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 КРИЗА ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ МІЖ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	6
1.1 Аналіз науково-теоретичних підходів до вивчення проблеми емоційної байдужості між шлюбними партнерами.....	6
1.2 Психологічна сутність, причини та ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами	22
1.3 Організація та процедура дослідження особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.....	28
Висновки до розділу.....	37
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ МІЖ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ	39
2.1 Зміст та завдання процесу подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.....	39
2.2 Психологічний інструментарій подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.....	48
2.3 Практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо втілення позитивних моделей поведінки для нівелювання кризи емоційної байдужості.....	68
Висновки до розділу	73
ВИСНОВКИ	76
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	79
ДОДАТКИ	87
ДОДАТОК А	87
ДОДАТОК Б	101
ДОДАТОК В	105

РОЗДІЛ 1

КРИЗА ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ МІЖ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Аналіз науково-теоретичних підходів до вивчення проблеми емоційної байдужості між шлюбними партнерами

За результатами аналізу науково-психологічної літератури [1; 2; 3] нами з'ясовано, що шлюб та сім'я відіграють вагомую роль у життєдіяльності кожної людини, оскільки покликані сприяти задоволенню нею низки важливих потреб. В свою чергу, задоволення цих потреб є важливим підґрунтям для гармонійних міжособистісних взаємин членів сім'ї, зокрема подружжя. Проте, як свідчить практика, існує безліч проблем, які деструктивно впливають на міжособистісні стосунки шлюбних партнерів, серед яких є криза емоційної байдужості.

У наукових колах поняття «сім'я» розглядається з різних точок зору: філософії, педагогіки, релігії, правової науки, соціології, психології тощо. Сім'ю розглядають як багатоаспектне соціальне утворення, особливий соціальний інститут, соціальну організацію, соціальну структуру та малу соціальну групу. Крім того, сім'я вважається першоосновою духовного, економічного та соціального розвитку суспільства, а також найвищою духовною цінністю людства.

У нашому дослідженні поняття «сім'я» трактується як мала соціальна група, що об'єднується системою міжособистісних відносин. Ці відносини формуються у процесі спільної діяльності та включають взаємодію між подружжям, батьками й дітьми, а також між дітьми. Вони проявляються через любов, прихильність та інтимність. Крім того, сім'я представляє собою складне соціальне явище, кожний член якого одночасно і неповторна особистість, індивідуальність, і складова частина єдиного цілого – сімейної групи [4].

Шлюб – це офіційно укладений і зареєстрований союз з двох осіб, спрямований на створення та збереження родинних взаємин. Відповідно до

Сімейного кодексу України, шлюб визначається як союз чоловіка та жінки, зареєстрований у державному органі реєстрації актів цивільного стану. Також згідно з Сімейним кодексом України, укладання шлюбу називають одруженням, одружену жінку – дружиною, особу чоловічої статі у шлюбі – чоловіком, а подружню пару – подружжям або шлюбними партнерами [5]. Формально чоловік та жінка, які проживають однією сім'єю, не вважаються такими, що перебувають у шлюбі, тобто не володіють правами та обов'язками подружжя. Тим не менш, навіть у таких осіб, не дивлячись на офіційно відсутній шлюб між ними, може виникнути криза емоційної байдужості, яка може негативно вплинути на стан їхніх відносин та психічний стан кожного.

У сьогоднішні шлюбні партнери зустрічаються зі складнощами, які полягають в невідмінній підтримувати емоційну близькість та психологічну інтимність [6-14]. Саме це є причиною появи кризи емоційної байдужості між подружжям. Розглянемо більш детально основні складнощі та проблеми, з якими стикаються шлюбні партнери.

На думку О. Доценко, однією з проблем, яка є характерною для шлюбних партнерів, є проблема «емоційного холоду». Вона проявляється у неспроможності встановлювати та підтримувати психологічно інтимні взаємини. Проблема може виражатися через страх психологічної близькості, контрзалежність або міжособистісну залежність. Окрім цього, «емоційний холод» також полягає у тому, що людина не здатна встановити та зберегти стабільні емоційні стосунки, а також довготривалі близькі стосунки зі шлюбним партнером. «Емоційно холодна» людина не здійснює інтимно-особистісну взаємодію, також має місце емоційна «дефіцитарність», у контексті чого людина уникає справжніх щирих почуттів та емоцій. Така проблема є характерною як для жінок, так і для чоловіків, тим самим перешкоджає налагодженню належного емоційного взаємозв'язку між ними. Також немає інтимності у контексті не фізичної, а емоційної близькості двох партнерів. Вони відсторонені один від одного, один з них або обидва не прагнуть встановити позитивний контакт, а ще більше проявляє «емоційний холод». Такі шлюбні стосунки приречені на

занепад, якщо «емоційний холод» не буде подолано вчасно [6; 15].

Крім цього, згідно з О. Доценко [16], порушення міжособистісних стосунків можуть бути об'єднані саме у симптомокомплекс «емоційного холоду», який дослідниця розглядає у своїх працях. Дослідниця вважає даний симптомокомплекс багатовимірним різнорівневим психічним утворенням, складовими якого є «стилі поведінки особистості, які характеризуються нездатністю встановлювати та підтримувати емоційну близькість і психологічну інтимність». Причини виникнення цієї проблеми мають різний характер. Зазвичай вони пов'язані з минулим одного з партнерів. Так, О. Доценко [15] визначає те, що виникнення «емоційного холоду» у жінки спричинене особливостями стосунків жінки з батьками та їх ставленням до неї, тобто формується ще у ранньому дитинстві під впливом стосунків, які склались у сім'ї. Такі ж причини можуть зумовити виникнення «емоційного холоду» у чоловіка. «Емоційний холод» як симптомокомплекс має спільні риси з кризою емоційної байдужості, яка розглядається у даному дослідженні.

Деякі проблеми сім'ї були висвітлені у фундаментальних закордонних працях – «The Routledge Handbook of Family Communication» [7] та «Family: Socialization and Interaction Process» [9]. У них сім'я розглядається як особливий соціальний інститут, який поєднує у собі кілька осіб. Відносини у сім'ї, у тому числі й шлюбні, на жаль, супроводжуються багатьма проблемами, які негативно впливають на стосунки всередині родини. Ці проблеми частково розглядаються й у даних книгах. Особлива увага приділяється тим проблемам, які виникають між подружжям, а також можливі причини виникнення, які пов'язані з подружніми відносинами батьків [9].

Крім того, психологічні проблеми сімейного життя висвітлені також у посібнику О. Столярчук «Психологія сучасної сім'ї», яка висвітлила не лише психологічні особливості сучасної сім'ї та шлюбу, але й проаналізувала основні психологічні проблеми. Ці психологічні проблеми мають також емоційну природу, оскільки проявляються у тому, що подружжя не розуміє один одного, також проявляється «емоційний холод», подружжя не отримує у шлюбі

необхідної любові, уваги та турботи, обидва незадоволені подружнім життям. Згідно з цією працею, основні психологічні проблеми наведені на Рис.1.1 [17]:



Рис. 1.1 Психологічні проблеми сімейного життя за О. Столярчук

Окрім цього, нерідко саме ці проблеми є або причиною виникнення емоційної байдужості, або є її наслідками. Тому цей посібник містить важливі положення, які стосуються психології сімейного життя, а також дає можливість частково зрозуміти природу емоційної байдужості у шлюбі між партнерами [17].

Проблематика психологічної інтимності виокремлена у праці Р. Маккея, М. Дімера та Б. Обраяна, яка присвячена психологічній інтимності у міцних відносинах гетеросексуальних та одностатевих пар. Згідно з дослідженням, психологічна інтимність або психологічна близькість – це відчуття того, що можна бути відкритим і чесним у розмові з партнером про особисті думки та почуття, які зазвичай не висловлюються в інших стосунках. На формування психологічної інтимності суттєво впливає відсутність серйозних конфліктів, конфронтаційний стиль вирішення конфліктів між партнерами, відчуття справедливості у стосунках та вираження фізичної прихильності між партнерами. Існує чимало підтверджень того, що у сучасній родині, між шлюбними партнерами, інтимна близькість є недостатньою. Науковці підтвердили, що жінки, які перебувають в одностатевих стосунках, порівняно зі своїми гетеросексуальними та гомосексуальними партнерами, частіше повідомляли, що їхні стосунки характеризуються психологічно близьким спілкуванням. Проблема полягає у тому, що партнери не розуміють один одного, вони не є щирими, не є відкритими та чесними, тож схильні радше відкривати свої почуття іншим близьким особам або зберігати їх у собі, аніж відкритись

своєму партнеру – чоловікові або дружині [15].

Про взаємозв'язок між інтимністю та задоволеністю шлюбом повідомляють у своєму дослідженні А. Гріф та Х. Мелхербі, які стверджують, що пережита близькість позитивно впливає на задоволеність шлюбом. Однак, близькість у даному дослідженні розуміється як фізична близькість між подружжям, а не психологічна. Тим не менш, фізична близькість також сприяє тому, що партнери стають більш близькими й у психологічному плані, що позитивно впливає на їхні відносини [18].

До питання подружньої інтимності у своїх дослідженнях звернулись С. Ван де Брук, В. Вандерейкен та Г. Вермомен. Вони запропонували багатовимірну модель, яка включає шість вимірів інтимності: два на індивідуальному рівні (автентичність та відкритість), три на діадному рівні (афективна, когнітивна та інструментальна взаємозалежність) та один на рівні соціальної групи або мережі (ексклюзивність). Окрім цього, подружня інтимність, у тому числі і психологічна, на думку науковців, сприяє підтримці задовільних подружніх стосунків та допомагає уникнути кризи [19].

Г. Єщенко дослідила емоційну близькість (інтимність) у подружній діаді. Загальноприйнятого визначення поняття емоційної близькості немає, однак ця праця надає можливість краще зрозуміти емоційну близькість з психологічної точки зору. Зокрема, емоційна близькість стає одним із суб'єктивних показників психологічної близькості партнерів. Окрім цього, вона також є одним із трьох компонентів любові разом з прив'язаністю та турботою. Емоційна близькість пов'язана з феноменом емоційного тяжіння, що є привабливістю партнера, бажанням спілкуватися з ним, наявністю терапевтичного ефекту від контактування з партнером. Протилежним емоційному тяжінню є емоційний дискомфорт, а також труднощі у спілкування, відчуття втоми від взаємодії з партнером. Крім того, емоційна близькість також визначає здатність партнерів будувати відносини психологічної інтимності [20].

Вагому роль у подружньому житті відіграють емоції, які проявляють подружжя. Від того, наскільки щирими будуть їх прояви, залежить загальне

функціонування відносин, а також індивідуальне благополуччя партнерів. Емоції можуть проявлятися у різних ситуаціях, мати як позитивний, так і негативний характер. Важливим є не лише прояв емоцій, але і їх розуміння, їх прийняття та сприйняття. Зокрема, якщо емоції проявляються під час конфлікту, а партнери розуміють один одного та сприймають емоції один одного, проявляючи емпатію, це позитивно впливає на їхні відносини та свідчити про те, що їх подружні відносини повинні рухатися далі. У іншому випадку криза подружнього життя та виникнення байдужості неминучі [21].

Крім того, під час розвитку любовних стосунків пари більш схильні ігнорувати безліч факторів, які з часом впливатимуть на їхні стосунки. Ці проігноровані особисті та загальні фактори стають все більш помітними після того, як стосунки встановилися. Коли виникають труднощі у стосунках, наявність або відсутність взаємної любові та близькості спрямовує стосунки пари до продовження або розриву. У такому випадку можливим є виникнення так званих поляризованих пар, у яких «тримає» подружжя лише один партнер, а інший проявляє байдужість, у тому числі й емоційну. Обидва не отримують задоволення від шлюбу, відсутня психологічна інтимність, що зрештою може сприяти порушенню їх стосунків та розлученню [22].

На думку К. Роджерса [23; 24], якщо партнери проявлятимуть власні щирі почуття і переживання в стосунках, ці стосунки мають усі шанси на те, щоб розвиватися та бути довготривалими. Дослідник.. Е. Берн зазначав, що емоційну близькість в стосунках між партнерами можна схарактеризувати як інтимність двох «Дитячих Его станів», як щире ставлення без експлуатації та гри [25]. Дослідники Р. Файрстоун і Д. Кетлет вважають, що партнери не налагоджують між собою емоційну близькість, не виносять в стосунки свої справжні почуття через страх, через переконання, що у всьому є початок і завершення [26, С. 5]. Підсумовуючи, відсутність щирості між партнерами провокує до утворення проблем в міжособистісних стосунках пари.

Дослідники П. Меллоді та Ж. Лорансо вважають [27; 28], що щирість та інтимність, як компоненти емоційної близькості, варто розглядати на різних

рівнях, як на особистісному, так і на рівні міжособистісних стосунків. Перший рівень інтимності шлюбних партнерів характеризує їх здібність створювати та підтримувати емоційну близькість. Другий рівень інтимності свідчить про поведінку, які підкріплює інтимність: чуттєвість до себе, до партнера, власну розкутість. Третій рівень свідчить про глибоку інтимність, яка підкріплюється спільним досвідом.

Важливим також є розгляд основних аспектів благополуччя особистості у шлюбі, що пов'язано також з задоволеністю шлюбом. Вагомим у даному випадку є довірливе та інтимне подружнє спілкування, яке також є довірливо-дружнім, що доповнюється інтимно-любовним. Задоволеність шлюбом є важливою психологічною категорією, яка демонструє те, як саме шлюбні партнери сприймають власні відносини, що саме вони відчують, перебуваючи у шлюбі, чи задоволені їх потреби, чи відповідають їх шлюбні відносини очікуванням тощо. Це водночас і багатовимірний, і суб'єктивний конструкт, що формується під впливом багатьох чинників. Одним із чинників, що визначає формування задоволеності шлюбом та благополуччя особи у шлюбі є інтимність, емоційна близькість, сформованість довірливих відносин, емпатія партнерів один до одного, а також переживання позитивних емоцій. На противагу цьому особи, які незадоволені шлюбом, не задоволені інтимним життям з партнером, відчують відсторонення від нього та незацікавленість у його житті, не відчують суб'єктивне благополуччя. У такому випадку може йти мова про байдужість і до партнера, і до шлюбу в цілому [29].

Також проблемою є відсутність вміння ідентифікувати та передавати емоції у подружжі, яку вважають емоційною вправністю. Вона відіграє певну роль у підтримці подружньої адаптації через її вплив на процес інтимної близькості, а також забезпечує благополучні подружні стосунки. Так, здатність ідентифікувати емоції та вміння висловлювати їх пов'язані з власною та партнерською адаптацією до подружнього життя. Крім того, зв'язок між цими емоційними навичками та подружнім пристосуванням опосередкований інтимною безпекою як для чоловіків, так і для дружин. Також саме чоловіки

володіють меншою здатністю висловлювати свої емоції, що може стати причиною того, що їх незадоволеність шлюбом зрештою може спричинити виникнення байдужості до шлюбу [30].

Окрім цього, важливим є емоційне пригнічення, яке досліджують у своїй праці Ю. Ан, Н. Г. Парк, Д. У. Хан та Ю. Кім. Дослідники зазначають, що емоційне пригнічення вважається критичним фактором у визначенні психічного здоров'я та психологічного благополуччя в інтимних стосунках, таких як шлюб. Дане дослідження мало на меті окреслити нюанси зв'язку між емоційним пригніченням і психологічним благополуччям у шлюбі, розглянувши два важливі фактори: (а) індивідуальні відмінності в мотиваційній орієнтації та (б) сприйняття рівня емоційного придушення партнера. На великій вибірці одружених учасників було проведено два онлайн-опитування. Учасників попросили вказати (а) власний рівень емоційного придушення, (б) рівень емоційного придушення їхнього чоловіка/дружини, (в) мотивацію стосунків і (г) задоволеність подружнім життям. Результати послідовно вказували на те, що для людей, орієнтованих на запобігання, емоційне придушення пов'язане з більшою задоволеністю шлюбом, але тільки для тих, хто вважає, що їхні дружини також емоційно придушують їхніх чоловіків. І навпаки, для людей, орієнтованих на заохочення, менша емоційна пригніченість була пов'язана з більшою задоволеністю шлюбом, але знову ж таки, тільки для тих, хто вважав, що їхні дружини також менш емоційно пригнічені. Дослідники виявили, що важливим є як прояв емоцій, так і їх регулювання [31].

Зважаючи на вказане вище, ми можемо зробити висновок, що емоційна байдужість між подружжям – це тривала відсутність задоволення від стосунків, спричинена порушенням усталених норм взаємодії. Такі порушення проявляються в комунікативних, емоційних та поведінкових реакціях, які призводять до взаємного розчарування та незадоволення.

У наукових колах визначень поняття «емоційна байдужість» з точки зору шлюбних партнерів небагато. Згідно з визначенням Є. Потапчука та А. Павелко [2], емоційна байдужість – це психологічна проблема, що виражається у тривалій

відсутності задоволення від подружніх стосунків. Вона проявляється послабленням або втратою внутрішніх мотивів, інтересів і емоційних реакцій, згасанням романтичних почуттів, зростанням розбіжностей у поглядах, посиленням напруги та виникненням відчуття розчарування. Це визначення суміжне з тим, яке було зазначене нами попередньо.

Емоційна байдужість спричиняється низкою факторів, серед яких можна виділити розбіжності у поведінкових моделях та очікуваннях партнерів, втрату взаємної привабливості (у фізичному, інтелектуальному, світоглядному, морально-психологічному, сексуальному чи матеріальному аспектах), емоційне виснаження подружжя та недостатню сумісність у міжособистісних стосунках. Окрім цього, емоційна байдужість проявляється у низці характерних ознак: зникненні романтичних емоцій, посиленні суперечностей у поглядах та загостренні напруженості у відносинах (сварки, конфлікти), зростанні негативних емоцій і станів (наприклад, апатії, агресії, астенії), втраті інтимного і сексуального інтересу (зменшенні потягу та пристрасті), а також у виникненні почуття розчарування. Тобто, емоційна байдужість безпосередньо проявляється у різних аспектах байдужості до сімейного життя з боку подружніх партнерів, що може призвести до страждання в шлюбі та появи подружньої невірності, кризи подружніх відносин та подальшого розпаду шлюбу [32].

За твердженнями деяких науковців, почуття та емоції умовно поділяють на три категорії [33]: позитивні (радість, кохання, захоплення), негативні (страх, розпач, зневіра) та нейтральні (цікавість, здивування). Байдужість належить до нейтральної категорії, оскільки характеризується повною відсутністю інтересу чи залученості до будь-чого. Вона може бути як тимчасовою реакцією, так і стабільною рисою характеру, а іноді виступає симптомом психічного розладу чи захворювання [34].

У більшості випадків емоційна байдужість виявляється у неспроможності людини переживати емоції або у браку емоційності у близьких взаєминах. Щодо байдужості між подружжям, варто зазначити, що вона проявляється у відсутності інтересу до життя, цінностей і потреб партнера. У таких стосунках

поступово зникає продуктивна комунікація, партнери ігнорують поведінку, бажання та емоційні переживання одне одного. Крім того, втрачається довіра, адже вона вимагає постійних зусиль для підтримки стосунків [35].

На думку вчених (М. Жидко, О. Кочарян, Н. Терещенко, Є. Фролова) [36-38] емоційна байдужість охоплює цілу низку психологічних феноменів, зокрема такі як: співзалежні стосунки (Б. Вейнхолд) [10], контрзалежні стосунки (Дж. Вейнхолд, Б. Вейнхолд) [11], синдром токсичного кохання П. Меллоді, Л. Фройдліх) [27; 39], страх інтимної близькості (Дж. Катлет, Р. Фаєрстоун) [26], страх бути самотнім (Дж. Лауренцо) [28].

Так, співзалежність у відносинах є постійною концентрацією думок на близькій людині, а також сильною залежністю від неї. Подібні стосунки можуть впливати на емоційний і фізичний стан людини, її працездатність і взаємодію з оточенням. Поведінка та психологічний стан залежної особи часто зумовлюються такими відносинами, що в результаті негативно позначається на загальній якості її життя. Причиною таких стосунків є здебільшого виховання людини холодними батьками. Співзалежність у парі може виникати, коли двоє психологічно залежних людей вступають у взаємостосунки. Вона також є проявом дисфункціональної поведінки, що розвивається через незавершені завдання особистісного розвитку в ранньому дитинстві. У таких відносинах партнери переконані, що дії та поведінка інших повністю визначають їхнє життя і психоемоційний стан. Це змушує їх зосереджуватися на контролюванні як власних, так і чужих дій, намагаючись через це впливати на своє самопочуття [40].

Контрзалежність – це, у свою чергу, проявляється у вигляді страху прив'язаності, інтимності, також може вважатись самотністю [15]. Крім того, це страх зближення, у зв'язку з чим партнер боїться проявляти емоції та почуття, оскільки ґрунтується на основі власного негативного досвіду та досвіду батьків, що сформувало викривлене уявлення про подружні відносини. Такі особи можуть часто змінювати партнера, одружуватись неодноразово, їх шлюб є неміцним, проте далеко не завжди контрзалежні особи усвідомлюють свою

проблему.

Наступний феномен, який охоплює емоційна байдужість, це синдром токсичного кохання. Він проявляється в тому, що для партнера нормальним є перебування у токсичних відносинах, які супроводжуються стражданнями та самовіддачею з боку одного з партнерів, чим користується інший, не докладаючи зусиль для формування адекватних відносин. Також даний синдром проявляється у жіночій інфантильності та чоловічій незрілості [41].

Страх інтимної близькості полягає у страху фізичної інтимності, тобто – боязнь сексу. Враховуючи важливість інтимної близькості для шлюбних відносин, подібний страх може перешкоджати у занятті сексом, тим самим знижує задоволеність шлюбом. У такому випадку також може виникнути емоційна байдужість як наслідок загальної незадоволеності шлюбом. Подібне є загрозою для подальшого існування відносин.

Страх самотності проявляється у вигляді дискомфорту при перебуванні наодинці з собою, перебування людини у тих стосунках, які насправді їй не подобаються, проте вона боїться залишитись самотньою. Особа не усвідомлює те, що страх не є раціональним, тому усі її дії спрямовуються на подолання цього страху. Перебуваючи у відносинах, маючи страх самотності, особа перебуває під загрозою формування емоційної байдужості, оскільки її відносини з партнером засновані саме на її патології, а не щирих почуттях. Усвідомлюючи це, особа намагається зберегти стосунки лише для того, аби не залишитись наодинці. При цьому, відсутність кохання та теплих почуттів, апатія, незацікавленість у житті партнера – часті прояви, які супроводжують страх самотності.

Байдужість між подружжям свідчить про пригнічення або відсутність ключових емоцій, таких як турбота, хвилювання, мотивація та пристрасть. Тобто, коли виникає криза емоційної байдужості в шлюбних партнерів, вона супроводжується апатичністю. Апатичні люди втрачають власну мету та цінності, а також сенс життя, вони стають нечутливими та млявими, втрачають цікавість до навколишнього світу. Досить часто апатія стає реакцією розчарування і зневірою в шлюбі та сімейним життям загалом [42].

За тлумачним психологічним словником [43, с. 26], апатія являє собою стан емоційної пасивності, що характеризується відсутністю реакції на явища, фактори або вплив, а також зниженням чуттєвості, зростанням байдужості, низькою мотивованістю та інтересами, зі зниженням фізичної та психологічної активності особистості. Також апатія може виступати як симптом або наслідок тривалих соматичних захворювань. Може спостерігатися при недоумкуватості, буває наслідком тривалого соматичного захворювання і може виступати в якості психічного розладу бездіяльності з відсутністю стурбованості роботою та навколишнім середовищем в цілому. Крім того, апатія виступає механізмом нервової системи у відповідь на надмірне емоційне перевантаження, стрес і перевтому для заощадження власне енергії. Що стосується на рівні тіла, то апатія проявляється безсонням, втратою апетиту, слабкістю та млявістю і самотійно вийти з стану апатії досить важко. Довготривале сімейне життя нерідко містить прояви разом зі станом емоційної байдужості.

Байдужість, у свою чергу, згідно тлумаченням проявляється у незацікавленості, безсторонності, у відсутності проявів співчуття тощо. Тобто, байдужість пов'язана з апатією, адже у такому випадку людина не проявляє зацікавленість у житті іншої особи, у тому числі і власного шлюбного партнера. Втрачається інтерес до подружнього життя, людина усуває себе від виконання певних обов'язків, вона незадоволена своїм життям у шлюбі, проявляючи байдужість до усього, що з ним пов'язано [2].

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури ми дослідили взаємозв'язок між апатією та байдужістю, оскільки обидва поняття означають відсутність почуттів та емоцій, інтересу чи стурбованості будь-чим. Водночас, байдужість часто окреслюють супутнім або перехідним станом апатії [4]. Подібним чином проявляється байдужість і у контексті емоційної байдужості шлюбних партнерів. Вони можуть також відчувати і апатію по відношенню до партнера та шлюбу в цілому, однак в загальному їх стан можна описати як емоційну байдужість.

Важливим поняттям, яке варто розглянути у контексті емоційної

байдужості, є «емоційний холод». До цього поняття звертаються кілька вітчизняних дослідників. Далі розглянемо їх праці та проаналізуємо їх погляди стосовно даного феномену. У підручнику «Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках» О. Кочарян пояснює поняття «емоційний холод» як нездатність індивіда встановлювати та підтримувати стабільні й довготривалі емоційно близькі стосунки та психологічну інтимність із партнером [44-46]. Визначення «емоційного холоду» надає також у своєму дослідженні Л. Опанасенко, визначаючи його як нездатність людини створити та зберегти стабільні емоційно-теплі взаємовідносини з оточуючими людьми, насамперед у структурі сімейної системи. Виникнення даного феномену зумовлюється деформацією емоційних структур особистості [47].

У своєму дослідженні Т. Асланян виділила основні чинники формування симптомокомплексу «емоційного холоду», які відображені на Рис. 1.2.



Рис. 1.2 Чинники формування симптомокомплексу «емоційного холоду»

На думку дослідниці, даний симптомокомплекс може точніше відтворити феномен порушення подружніх відносин та інтимно-особистісної сфери, аніж співзалежність, страх інтимності, самотність та ін. Особа, яка має «емоційний холод», так само як і партнер, який перебуває у стані емоційної байдужості, не може підтримувати близькі довірчі стосунки, маючи відчуття страху, яке засноване на дитячих травмах [48].

Працюючи над темою емоційної байдужості, Н. Терещенко та О. Кочарян розробили триангулярний симптомокомплекс «емоційного холоду». Першим полюсом є «холод», що проявляється ізоляцією та байдужістю,

контрзалежністю, самотністю, а також дистанцією в стосунках. Другим полюсом є «псевдоемоційність», що проявляється показовою емоційністю, несправжніми почуттями, маніпулятивною поведінкою, міжособистісними залежностями. Всі описані прояви маскують відсутність близькості між партнерами. Третім, незалежним полюсом є «емоційність», яка полягає в щирості проявлень почуттів партнерів, в справжності контакту та відкритості одне до одного. Симптомокомплекс, висунутий науковцями, має достатню кількість ознак, тому є доречним для даного дослідження.

У своєму дослідженні І. Стернберг [49] розглянув триангулярну структуру любовних стосунків. Схожої думки дотримується у своїй роботі І. Бару [45]. У своїй праці дослідниця наголошувала на тому, що емоційна холодність відображається у багатьох вимірах та рівнях психіки, що включає різностильові характеристики поведінки партнерів, що визначають невміння партнерів підтримувати психологічну інтимність та близькість у стосунках. Схожої думки дотримувався інший дослідник, її структура співвідноситься із попередньо зазначеною роботою Р. Стернберга.

Зважаючи на предмет нашого дослідження, досить цінними для його пізнання є результати досліджень І. Бару [45], насамперед на думку фахівця визначення незалежних компонентів симптомокомплексу «емоційного холоду»: «злиття», «сепарація» та «близькість». При взаємодії вище зазначених компонентів виникають різноманітні типологічні варіанти, адже кожен із них має різне забарвлення. Проаналізуємо більш детально ці компоненти: компонент «злиття» розглядається з урахуванням гендерних особливостей, оскільки у жінок він спирається на обтяжливе почуття сорому, а компонент «сепарація» відбувається із проживанням відчуття ізоляції та почуттям самотності, що стосується останнього компонента «близькість», то він спирається на відвертий обмін почуттями, на задоволення потреби любові та прийнятті, що виникають в особистості [45].

Для опису емоційних труднощів в сім'ї доцільно використовувати термін «емоційне поле» (М. Керр і М. Боуен) [50]. Цей термін означає, що

функціональні позиції кожного члена сім'ї передаються з покоління в покоління, формуючи особисті цінності та переконання, почуття та емоції, поведінку та звички. Якщо у минулому шлюбних партнерів домінували дезадаптивні стилі виховання, то є вірогідність, що в їхньому сімейному житті з'явиться емоційна байдужість.

Також доцільно використати таке поняття, як «емоційний голод». У прямому розумінні цей термін означає особливий стан, у якому людина відчуває потребу в їжі не через фізичний голод, а для задоволення емоційних потреб, таких як втіха, зниження стресу або нудьги. Разом з тим, у контексті емоційної байдужості у шлюбі емоційний голод може розглядатись як такий стан, за якого партнер відчуває недостатність емоцій у шлюбі, відчуває емоційний холод по відношенню до себе, що сприяє тому, що він також стає емоційно байдужим.

У закордонних наукових колах не висувається поняття «емоційного холоду», натомість надається поняття «емоційний глухий кут», який також пов'язаний з «холодною близькістю», що розглядається саме у контексті інтимних стосунків. Особи все частіше не мають бажання проявляти емоційну прив'язаність, натомість проявляють холодність у відносинах. Жінки мають страх емоційного болю, чоловіки бояться відторгнення та приниження. Подібне може проявлятись і у контексті подружніх стосунків, що стає причиною виникнення емоційної байдужості як наслідку патологічного страху перед емоційною близькістю партнерів [51].

Крім того, Н. Ханна пропонує таке поняття, як емоційна недоступність. Прояви любові можуть виглядати холодними і відстороненими, коли один з подружжя уникає обговорення своїх емоцій, що призводить до раптового подружнього та сімейного нещастя. Емоційна недоступність людини може мати коріння в подіях, пов'язаних з її вихованням. Окрім цього, партнер також має страх проявів своїх емоцій, боїться бути емоційно вразливим. Подібне співпадає з вітчизняними дослідженнями феномену емоційної байдужості та свідчить про те, що наслідки емоційної байдужості для шлюбних партнерів можуть бути вкрай негативними [52].

Задля нівелювання проблеми емоційної байдужості важливо знайти ефективні способи запобігання та вирішення кризи у стосунках між подружжям. Відповідно до наукових джерел, подолання цього стану можна визначити як когнітивну та поведінкову активність, спрямовану на відновлення і збереження емоційної близькості, балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішнім середовищем через адаптивні реакції людини. Процес подолання виникає під час переробки інформації з емоційним реагуванням та адаптивною реакцією.

Поняття подолання висвітлене у психологічних працях таких дослідників, як Я. Амієва, І. Аршава, І. Афоніна, Б. Божук, Є. Варбан, С. Корсун, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Носенко, А. В. Подорожня. Н. В. Родіна, З. А. Сивогракова, Т. А. Ткачук, Ш. Тейлор, В. І. Шебанова.

На думку Р. Лазаруса, визначенням подолання є: «спроба вирішення проблем, яку застосовує індивід у відповідь на ситуації, що мають велике значення для його благополуччя, оскільки вони активують адаптивні можливості, незалежно від того, чи пов'язані з великою небезпекою або спрямовані на досягнення значного успіху» [26, с. 279].

Більшість дослідників, згаданих раніше, погоджуються, що подолання можна поділити на активну та пасивну форми. Активне подолання передбачає цілеспрямовані дії, спрямовані на усунення або зменшення впливу стресової ситуації. Пасивне подолання, у свою чергу, базується на використанні механізмів психологічного захисту для зниження емоційного напруження без зміни самої стресової ситуації.

Ефективність подолання кризових станів значною мірою залежить від наявності та вираженості індивідуальних ресурсів. Традиційно ресурси поділяють на два основних типи: психологічні та соціальні. Психологічні ресурси включають особистісні якості, психологічні характеристики, міжособистісні навички, здібності та попередній досвід. Соціальні ресурси стосуються доступності підтримки з боку оточення: інструментальної, моральної чи емоційної. Їхня наявність сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття життєстійкості та вітальності.

Крім того, у наукових колах існують як теоретичні, так і практичні підходи стосовно подолання кризових станів. На думку І. Шевчук, подолання кризи засновується на внутрішній діяльності людини, її особливостях інтелектуального розвитку та ставлення до оточуючого світу [53]. У постмодерністській психології, як в Україні, так і за кордоном, сформувався особистісно-орієнтований підхід до подолання кризових станів, який передбачає використання різних напрямів психокорекції та психологічної допомоги [54]. Існують різні шляхи подолання кризи. У даному дослідженні спираємось на підходи вітчизняних науковців, які стверджують про те, що важливими є саме внутрішні ресурси. При цьому, сформувати внутрішню спроможність подолати криза може зовнішнє втручання, наприклад – тренінгові програми, психокорекція тощо.

Більш детально теоретичні основи подолання кризи емоційної байдужості між партнерами буде розглянуто у наступних частинах дослідження.

1.2 Психологічна сутність, причини та ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами

Як було визначено попередньо, криза емоційної байдужості між партнерами є одним із найбільш негативних явищ, що може виникнути у шлюбі та спричинити низку проблем, наслідком яких може стати у тому числі розлучення пари. Криза емоційної байдужості проявляється у тому, що партнери не відчувають зацікавленість у житті один одного, не відчувають ті почуття, які могли мати місце до цього. Їх почуття поступово згасають, зникає задоволеність від партнерства, що зрештою і проявляється у вигляді кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

Криза є особливою реакцією на обставини, що призводить до якісних змін психічного статусу, який пов'язаний з загрозою актуального функціонування особистості. Також криза є станом, у випадку якого неможливим є функціонування особистості у рамках колишньої моделі її поведінки. Криза

може бути викликана життєвими ситуаціями, які загрожують задоволенню основних потреб людини. Нерідко вони кризи виникають і у сімейному житті подружжя [55].

З огляду на це, криза емоційної байдужості може вважатись одним із різновидів сімейних криз, які виникають між шлюбними партнерами. Сімейна криза виникає як наслідок пригнічення психічного здоров'я родини, що є основною ознакою такої кризи. Сімейна криза є психологічним станом сім'ї, який проявляється у вигляді депресивності, незадоволеності сімейними стосунками, складного вирішення проблем особистісного та міжособистісного характеру, а також може бути пов'язана з переходом сім'ї з однієї фази розвитку в іншу [56].

Також сімейна криза стає причиною того, що подружжя не зацікавлена у житті один одного – як у повсякденному, так і у професійному, не надають підтримку один одному та проявляють апатію. Сімейна криза може виникати на різних етапах подружнього життя і є вкрай негативним явищем.

Окрім цього, сімейна криза характеризується загостренням внутрішніх суперечностей, значним порушенням звичного ритму сімейних стосунків, коли звичайні способи вирішення проблем стають неефективними. Сімейна криза характеризується поступовим розвитком, якщо вона не була спричинена несподіваними негативними подіями, такими як раптова втрата роботи, фізична або емоційна травма, виявлення факту подружньої зради. Передумовами виникнення сімейної кризи є: постійне уникання сварок і конфліктів між подружжям або, навпаки, їх надмірна частота; неконструктивні дебати під час обговорення проблем, за яких кожен відстоює лише власну думку, не намагаючись зрозуміти партнера; переважання у спілкуванні захисно-агресивної реакції, кожен вважає винуватим у проблемах іншого партнера; неухильне бажання відмовляти партнеру у сексі; виключення одного з партнерів із процесу прийняття важливих рішень; зацикленість на одній проблемі чи темі, тривале мовчання; а також ситуація, коли дружина або чоловік втрачає інтерес до власних потреб і особистісного розвитку, намагаючись присвятити себе лише

сім'ї; професійний працеголізм, якщо один з подружжя не може самоствердитись у шлюбі тощо.

Також явище сімейної кризи характеризується тим, що може охопити усю родину, саме тому її симптоми та ознаки проявляються на двох рівнях. На рівні окремих членів подружжя, які є складовою родини, криза може проявлятися такими симптомами: психологічний дискомфорт, домінування негативних емоцій, неефективність звичних способів спілкування, зниження задоволеності шлюбом, почуття непорозуміння і безвиході, переміщення локусу контролю із внутрішнього на зовнішній, емоційна замкненість та відсутність відкритості у стосунках.

Якщо людина знаходиться у центрі сімейної кризи, вона може переживати гнів, образи, розчарування, може мати бажання дистанціюватись від родичів, переходить до самозвинувачення, занепадає духом. Також якщо ці ознаки загострюються на індивідуальному рівні, то зрештою вони можуть призвести до посилення симптомів на рівні усієї сім'ї. Послаблюється згуртованість, зростає відчуження членів сім'ї, деформуються зовнішні та внутрішні родинні межі, зростає кількість та загострюються родинні конфлікти, накопичуються негативні емоції тощо. Тобто, відносини всередині родини в цілому погіршуються. Криза емоційної байдужості, як і інші сімейні кризи, стає причиною погіршення відносин всередині родини, які також є ознаками виникнення цієї кризи [1].

Криза емоційної байдужості характеризується виникненням внаслідок психологічних та соціально-психологічних чинників. Проявляються у вигляді втрати взаємного інтересу у результаті дії наступних факторів: невідповідності моделі поведінки взаємин очікуванням (можуть бути порушені рольові очікування, мати місце самоусунення від виконання важливих функцій сім'ї, незадоволення родинних потреб тощо); втрати взаємної привабливості, наприклад – фізичної, інтелектуальної-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, матеріально-фінансової тощо; емоційного вигорання шлюбних партнерів (один із партнерів може мати емоційне виснаження як член сім'ї); низького рівня міжособистісної сумісності [2].

Також криза емоційної байдужості може бути спричинена нездатністю подружжя задовольнити власні потреби. Причиною цього є складність реалізації основних функцій сім'ї – інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, матеріально-фінансової, господарської тощо [3]. Внаслідок цього може виникати негативний вплив такої нездатності на емоційно-чуттєву сферу подружжя, що може спричинити розчарування подружнім життям та шлюбом.

Найбільш критичним періодом для виникнення кризи емоційної байдужості є період між трьома і сьома роками подружнього життя, що проявляється найбільш гостро у період чотирьох-шести років. У цей час відбуваються наступні зміни: знижується конфліктне суперництво; збільшуються такі види подружніх стосунків, як ізоляція, апатія та емоційне відчуження; не збільшується частота псевдоспівробітництва та симбіозу. Також під час першого року шлюбного життя може слабшати суперництво, яке з часом переростає в ізоляцію «мертвий» шлюб та емоційне відчуження. Відповідно, зростає ймовірність виникнення кризи емоційної байдужості, яка є наслідком таких змін.

Також криза емоційної байдужості значно пов'язана з такою проблемою всередині родини, як емоційне вигорання. У таких ситуаціях формується механізм психологічного захисту, який проявляється у повному або частковому пригніченні емоційного реагування на психотравмуючі впливи [57]. Також може мати місце постійна втома, емоційне виснаження, яке з часом лише посилюється [10]. Попередньо було розглянуто особливості емоційного вигорання як однієї з проблем подружнього життя. Це свідчить про те, що подружні стосунки можуть виснажуватись, зокрема – з емоційної точки зору. Подружжя втрачає важливе вміння підтримувати стосунки, не намагається порозумітись, а навпаки – відсторонюється [34; 35; 17].

Основними ознаками емоційного вигорання у подружніх стосунках є [57; 4; 58]:

- кожен день партнери проводять відособлено, при цьому зміни в житті не

спостерігаються;

- партнери дратують один одного, навіть найменші дрібниці (виникає бажання вибухнути, закритись від усього);
- зникають романтичні стосунки та прояви любові, на відміну від початку стосунків;
- партнер затримується на роботі, робить усе, аби проводити зі своїм партнером менше часу.

Якщо такі прояви мають місце, то подружжя має проблему емоційного вигорання, для подолання якої кожен партнер повинен свідомо змінити свою поведінку [43].

Причини виникнення емоційної байдужості всередині родини між шлюбними партнерами є різним. Однією з таких проблем є набута алекситимія, спричинена душевними травмами та любовними переживаннями. Такі партнери не можуть розуміти та усвідомлювати власні почуття і переживання, тому на почуття інших вони реагують аналогічно. Крім того, якщо особа була жертвою обставин у юному віці, вона може закритись у собі, не вірити іншим, таким чином захищаючись від болю та страждань. Вона не здатна співчувати, співпереживати та проявляти емпатію, також має бідну уяву та інтуїтивні здібності [42]. Ще одна причина прояву емоційної байдужості – відсутність відчуття ласки, доброти та тепла у дитячі роки, причиною чого є байдужість з боку батьків. Тому такі особи вчаться приховувати власні почуття, розраховуючи лише на батьків, у результаті чого виростають байдужими. Вони не здатні до високих почуттів, не співпереживають та співчують іншим, мають високу думку про себе, не цікавляться чужими потребами [59].

Байдужість може стати причиною руйнування багатьох шлюбних стосунків, що є більшим, аніж внаслідок ревнощів, зради або сварок. Зберегти шлюб може допомогти взаємний інтерес, за умов якого існує можливість домовитись та знайти вихід з будь-якої ситуації. Однак, якщо один партнер відчуває байдужість, шанси врятувати шлюб зникають. Важливо врахувати також те, як саме може проявлятися байдужість [43]: у вигляді маніпуляції – де

партнер відверто демонструє байдужість, граючи на почуттях коханої людини; як спосіб шантажу – демонстративно виявляє байдужість та уникає близькості з партнером; байдужість як форма покарання – це свідоме ігнорування партнера або демонстрація емоційної відстороненості з метою покарання за дії чи поведінку, які викликали невдоволення.

Наслідки емоційної байдужості часто виражаються у психологічному віддаленні партнерів, поглибленні взаємного непорозуміння та втраті емоційного зв'язку. У разі відсутності взаємної психологічної підтримки це може спонукати одного з партнерів шукати емоційного комфорту поза межами стосунків. Це може проявлятися через встановлення нових соціальних зв'язків, надмірну зосередженість на роботі чи інших зовнішніх захопленнях. Ще одним наслідком кризи емоційної байдужості є адюльтер, що може виникнути на такій фазі розвитку шлюбу, як фаза еротичної байдужості. У такому випадку партнер не викликає такого інтересу, як раніше, не викликає яскраве еротичне бажання, а також загалом може його виключати [43; 17]. Сексуальні стосунки у шлюбі поступово згасають, перестають приносити задоволення, а партнери втрачають бажання вступати в будь-які інтимні контакти одне з одним. Такий етап є наслідком емоційних змін, зокрема втрати взаємного інтересу та зацікавленості між подружжям. Якщо виникає адюльтер, дуже важливо сконцентрувати зусилля партнерів, зокрема, на пошуку шляхів вирішення кризи емоційної байдужості. Вже після цього на етапі подолання наслідків зради важливо сформуванати у ініціатора адюльтеру прагнення отримати прощення від ображеного партнера, а також сприяти зрадженому партнерові у прийнятті рішення пробачити та зберегти шлюб [60].

Сучасні можливості дозволяють ефективно запобігати емоційній байдужості між партнерами навіть у ситуаціях, коли вони перебувають на відстані. У періоди розлуки партнер може демонструвати свою прихильність через сум за своєю «половинкою», активне спілкування, наприклад, дзвінки без приводу, регулярні повідомлення чи підтримку у вирішенні складних ситуацій. Особливо це актуально в умовах кризових періодів, допомагаючи своєму

партнерові впоратись з різними проблемами, особливо що стосується часів повномасштабної війни. Якщо подібна модель поведінки відсутня, це може свідчити про виникнення кризи емоційної байдужості у партнерів.

Загалом, криза емоційної байдужості може мати різні причини виникнення та по-різному проявляється у шлюбних партнерів. Зникає зацікавленість у житті партнера, послаблюються інтереси та емоційні реакції, з'являється відчуття апатії, виснаження та вигорання. Якщо вчасно не подолати кризу емоційної байдужості та не врятувати стосунки, існує ймовірність припинення шлюбних стосунків.

1.3. Організація та процедура дослідження особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами

З огляду на проведений теоретичний аналіз особливостей кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами та її подолання, виникає потреба у проведенні емпіричного дослідження. У процесі емпіричного дослідження існує можливість встановити основні аспекти кризи емоційної байдужості, яка виникає між шлюбними партнерами, причини її виникнення, основні прояви, а також те, які саме шляхи подолання кризи будуть ефективними у даному контексті.

Етапи проведення емпіричного дослідження мають наступний характер:

Підготовчий етап. Під час цього етапу проводиться теоретичний аналіз досліджуваного питання, що є основою подальшого емпіричного дослідження. Крім цього, на підготовчому етапі також розробляється план подальшого емпіричного дослідження особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. План емпіричного дослідження узгоджується з науковим керівником. Крім того, підготовчий етап передбачає розробку методології дослідження – підбір інструментарію та обґрунтування обраних методик. Обирається група респондентів, з якими досягається згода щодо їх участі в емпіричному дослідженні.

Безпосереднє проведення емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Для цього на основі обраних методик створюються анкети для проведення анкетування досліджуваних осіб. Також проводиться опитування респондентів за самостійно створеним опитувальником з метою з'ясування особливостей прояву кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Досліджуваним пропонується відповісти на питання анкет та опитувальника протягом певного періоду часу;

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів. На основі результатів проведеного емпіричного дослідження буде отримано результати, які надалі буде проаналізовано за допомогою «ключів» до кожної з методик, що були наведені авторами. Отримані результати буде детально проінтерпретовано та представлено у вигляді графічних матеріалів з їх комплексним поясненням.

Варто зазначити, що емпіричне дослідження також буде проведено за допомогою методів формульовального та констатувального експериментів, які будуть пов'язані з власною розробкою – тренінговою програмою, яка має забезпечити вдосконалення підходів до подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

Спершу буде мати місце діагностичний етап, під час якого емпіричне дослідження буде відбуватись за етапами, які були зазначені вище. Пропонується використати кілька методик для того, аби дослідити особливості прояву кризи емоційної байдужості в учасників дослідження. Це допоможе визначити наявність певних проблем, пов'язаних з емоційною байдужістю, що стане підґрунтям для розробки та впровадження тренінгової програми (авторської методики), що має сформулювати бажані моделі поведінки для того, аби забезпечити подолання кризи емоційної байдужості. Після цього буде проведено констатувальний етап дослідження за допомогою психодіагностичних методик з метою виявлення того, наскільки авторська методика допомогла подолати кризу емоційної байдужості між шлюбними партнерами серед респондентів (учасників тренінгу), а також сформулювати певні навички подолання такої кризи.

Окрім цього, етапи психодіагностичного дослідження у межах емпіричного дослідження є наступними:

- вивчення психологічного запиту;
- формування психологічної проблеми;
- висунення гіпотези щодо причин явищ, які спостерігаються;
- підбір методів дослідження та застосування обраних методів;
- формулювання психологічного діагнозу, який повинен мати прогноз подальшого майбутньої шлюбної пари;
- розробка рекомендацій, програми психокорекції чи розвивальної роботи з членами шлюбної пари;
- здійснення програми, контроль за її виконанням, перевірка ефективності та впливу обраної програми на зменшення проявів емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

Завдання емпіричного дослідження, що проводиться у межах цієї роботи, є наступними:

1. З'ясувати розуміння емоційної байдужості респондентами;
2. Розглянути шляхом проведення емпіричного дослідження основні причини виникнення емоційної байдужості;
3. Проаналізувати виникнення відчуття розчарування партнером і втілення моделей поведінки, що сприяють відновленню гармонійних стосунків;
4. Визначити основні моделі, які застосовує подружжя для подолання кризи емоційної байдужості;
5. Провести діагностику шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером;
6. З'ясувати основні аспекти емоційної взаємодії подружжя;
7. Перевірити наявність емоційного дисбалансу у парі;
8. Проаналізувати особливості подолання кризи емоційної байдужості шлюбними партнерами;
9. Сформулювати висновки щодо необхідності вдосконалення існуючих шляхів подолання кризи емоційної байдужості шлюбними партнерами.

У якості респондентів залучено 40 подружніх пар, з них:

- 40 жінок;
- 40 чоловіків.

Стаж сімейного життя – від 5 до 20 років. Підкреслимо, що респонденти беруть участь в емпіричному дослідженні добровільно. Було обрано потенційних учасників дослідження, з якими отримано усну згоду на участь в анкетуванні. Дослідження є цілком конфіденційним, оскільки у кваліфікаційній роботі не будуть фігурувати особисті дані респондентів, що відповідає усім правилам етики проведення емпіричних досліджень. У емпіричному дослідженні у кваліфікаційній роботі буде представлено згруповані, узагальнені та проаналізовані дані, які також не містять особисті дані респондентів.

Також до дослідження залучено експертів. Експертами є викладачі Кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету:

- Карпова Д. – доктор філософії з психології, доцент; науковий керівник;
- Потапчук Є. – доктор психологічних наук, професор;
- Гаврилькевич В. – кандидат психологічних наук, доцент;
- Ігумнова О. – кандидат психологічних наук, доцент.

Експерти є членами науково-педагогічного колективу кафедри. Експерти були залучені для того, аби забезпечити належне дотримання усіх аспектів та принципів проведення емпіричного дослідження, надання допомоги у вирішенні проблемних питань та проведення контролю за тим, наскільки емпіричне дослідження відповідає встановленим правилам до емпіричних досліджень. Участь експертів в емпіричному дослідженні є особливо важливою, адже надає можливість забезпечити якісне та ефективне його проведення.

Основні методи, які використано в емпіричному дослідженні:

- Опитування;
- Анкетування;
- Метод бесіди та опитування для уточнення результатів теоретичного вивчення причин виникнення емоційної байдужості між подружжям.

Крім того, в емпіричному дослідженні використано наступні психодіагностичні методики:

- «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автор Є. Потапчук;
- Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», автор методики Є. Потапчук;
- «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор Д. Деліс.

Розглянемо більш детально використані методики. Перша методика – психологічна методика «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» або «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО). Ця методика була розроблена у 2019 році Є. Потапчуком, була офіційно зареєстрована, наразі активно використовується психологами з метою діагностики психологічних аспектів шлюбних відносин подружжя. Мета методики полягає у з'ясуванні сукупності наявних можливостей та ознак людини, які можуть значним чином впливати на гармонію шлюбного партнерства та якість сімейного життя. Діагностика шлюбного потенціалу особистості надає можливість:

- усвідомити позитивні та негативні риси та особливості, які можуть впливати на шлюбне життя, за потреби – здійснити їх психокорекцію;
- виявити те, наскільки взаємні очікування шлюбних партнерів відповідають їх реальним моделям поведінки;
- визначити рівень міжособистісної сумісності подружжя та перспективи розвитку їх подружнього союзу.

Методика складається з семи блоків, кожен з яких містить 25 тверджень. Методика відображає 175 найбільш розповсюджених ознак та особливостей шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Сума балів за методикою може коливатись від 175 до 875 балів. На основі цього визначається рівень шлюбного потенціалу подружньої пари. Складовими методики є:

- Діагностика ознак фізичної привабливості людини;
- Діагностика ознак інтелектуально-світоглядної привабливості;
- Діагностика ознак морально-психологічної привабливості;
- Діагностика ознак інтелектуально-сексуальної привабливості;
- Діагностика ознак матеріально-фінансової та господарської привабливості;
- Діагностика ознак стійкості до комплексів;
- Діагностика ознак стійкості до фізіологічної та психічної залежності.

Дана методика надає можливість оцінити те, наскільки шлюбні партнери є привабливі один для одного і наскільки вони є сумісними. Низькі показники можуть свідчити про потенційну сформованість кризи емоційної байдужості [66].

Наступна методика – Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя». Авторами методики є Є. Потапчук та О. Посвістак. Методика офіційно була затверджена у 2017 році. Ця методика – важливий діагностичний інструмент, який надає можливість оцінити особливості подружніх відносин, партнерської чутливості, визначити особливості ставлення до партнера та оцінити те, яким саме є характер подружньої взаємодії, тобто проводиться з'ясування ознак морально-психологічної привабливості [61].

Мета опитувальника полягає у з'ясуванні сукупності сформованих психологічних ознак, які відображають характер емоційної взаємодії подружжя. Опитувальник складається із 66 тверджень, які оцінюють різні аспекти взаємодії між партнерами, зокрема: здатність сприймати стан партнера, розуміння причин його емоцій, вміння співпереживати, емоційні реакції у взаємодії, безумовне прийняття партнера, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон стосунків, прагнення узгоджувати дії та надавати емоційну підтримку. Також він фокусується на орієнтації партнера на емоційний стан іншого під час взаємодії, вміння впливати на його стан. З огляду на це, даний опитувальник дозволяє провести оцінку тих ознак, які можуть відображати стан емоційної байдужості між партнерами, оскільки якщо між ними недостатньо розвинена емоційна

взаємодія, це може свідчити про виникнення емоційної байдужості, яка є особливо негативною проблемою, з якою стикається подружжя. Також оцінка характеру емоційної взаємодії дозволяє визначити те, які саме способи подолання емоційної байдужості використовують шлюбні партнери.

Перед проходженням учасникам надається наступна 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». Далі необхідно провести аналіз отриманих результатів за наступними блоками:

1. Блок чуттєвості;
2. Блок емоційного прийняття;
3. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії.

Ця методика надає можливість оцінити особливості емоційної взаємодії між шлюбними партнерами, проблеми у контексті якої можуть свідчити як про сформовану кризу емоційної байдужості або ймовірність її виникнення у майбутньому.

Остання стандартизована методика, яка буде використана у процесі дослідження – «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автором якої є Д. Деліс.

Ця методика спрямована на визначення емоційного дисбалансу у відносинах пари, складається з 13 питань, кожне з яких надає можливість швидко визначити наявність або відсутність емоційного дисбалансу. Якщо партнер позитивно надасть відповідь на 5-6 питань, це свідчить про те, що пара має елемент емоційного дисбалансу. Чим більше правильних відповідей надає респондент, тим вищим є рівень емоційного дисбалансу у стосунках пари. Загалом, методика дає можливість оцінити рівень емоційного балансу у подружній парі. Якщо рівень емоційного дисбалансу є високим, це може свідчити про те, що у парі порушена емоційна гармонія, мають місце негативні емоції, немає розуміння почуттів і переживань один одного, немає емоційної підтримки та прихильності до партнера, також має місце емоційна відчуженість,

низьким є емоційний настрій пари. Зрештою, якщо рівень емоційного дисбалансу високий, за усіма симптомами це свідчить про те, що між шлюбними партнерами має місце криза емоційної байдужості.

Окрім цього, для проведення емпіричного дослідження було використано опитування (бесіду), що забезпечує попереднє визначення особливостей кризи емоційної байдужості з метою уточнення результатів теоретичного вивчення причин виникнення емоційної байдужості між подружжям. Результати цього опитування були представлені у статті Д. Карпової та А. Вербської на тему «Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами». Опитування надає можливість:

- Визначити те, як шлюбні партнери розуміють проблему емоційної байдужості та усвідомлюють труднощі, які її породжують;
- Визначити чи відчували респонденти появу різних психологічних труднощів у стосунках та втрату інтересу до шлюбного партнера;
- Розглянути якими саме були причини напруження;
- З'ясувати проблеми стосунків, які пов'язані з романтичними настроями, інтимною байдужістю тощо;
- Виявити виникнення відчуття розчарування партнером і втілення моделей поведінки, що сприяють відновленню гармонійних стосунків;
- З'ясувати те, які саме моделі поведінки застосовують шлюбні партнери для подолання кризи емоційної байдужості.

Результати опитування свідчать, що подружні партнери по-різному сприймають проблему емоційної байдужості та труднощі, які вона викликає. Усі респонденти (100%) зазначили, що на різних етапах подружнього життя стикалися з психологічними труднощами у стосунках і втрачали інтерес до партнера. Загострення напруженості у відносинах визнали 87,5% жінок та 72,5% чоловіків. Серед основних причин напруженості учасники опитування виділили: відчуження та відсутність взаєморозуміння, розчарування партнером, неможливість налагодити конструктивні взаємини, часті сварки та конфлікти. На невиконання подружніх ролей як джерело незадоволення вказали 77,5%

жінок і 55% чоловіків, а суперечності у розподілі сімейних обов'язків зазначили 92,5% жінок і 80% чоловіків. Особливо тривожним є той факт, що значна частина респондентів зауважила зникнення романтичних почуттів (100% жінок і 87,5% чоловіків) та виникнення сексуальної байдужості (62,5% жінок і 80% чоловіків). Попри це, більшість (77,5% чоловіків і 62,5% жінок) не змогли чітко визначити причини емоційної байдужості чи власну поведінку при її виникненні. Ще один важливий аспект стосується відчуття розчарування у виборі партнера: 87,5% жінок і 72,5% чоловіків зізналися, що сумнівалися у правильності свого вибору. Хоча такі сумніви можуть допомогти переосмислити шлюб, вони здебільшого супроводжуються психологічним дискомфортом і вказують на незадоволеність партнерством. Викликає занепокоєння той факт, що більшість учасників опитування не змогли запропонувати ефективні моделі поведінки для подолання кризи. Переважна кількість респондентів (92,5% жінок і 75% чоловіків) очікували змін від свого партнера, що свідчить про схильність переносити відповідальність за шлюб на іншу сторону, не усвідомлюючи власної ролі у вирішенні проблем. Це вказує на екстернальний локус контролю, що ускладнює процес відновлення гармонії у стосунках.

Загалом, процедура дослідження передбачає використання зазначених вище психодіагностичних методик, на основі результатів використання яких пропонується створення власної профілактичної просвітницької розробки, яка має допомогти забезпечити належне подолання кризи емоційної байдужості шлюбними партнерами.

Висновки до першого розділу

Отже, проведений аналіз дає можливість стверджувати, що криза емоційної байдужості, що виникає між шлюбними партнерами, є однією з найбільш негативних проблем, яка виникає у шлюбі та може стати причиною його розпаду. Розглянуто психологічну сутність, причини та ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Криза емоційної байдужості

полягає у неспроможності партнерів відчувати зацікавленість у житті один одного, відчувати ті почуття, які були між ними до цього. Характерними проявами є втрата взаємного інтересу, що спричинено невідповідністю моделі поведінки взаємним очікуванням, втратою взаємної привабливості, низьким рівнем міжособистісної сумісності, нездатністю подружжя задовольнити власні потреби, виникненням проблеми емоційного вигорання у шлюбі тощо. Основні ознаки кризи емоційної байдужості у даному випадку є такими: відособлена поведінка партнерів, роздратування, зникнення романтичних стосунків та проявів любові, постійні затримки на роботі та інші приводи проводити менше часу разом. Причини виникнення кризи емоційної байдужості між партнерами – набута алекситимія, відсутність відчуття ласки (зокрема, ще у дитинстві) тощо. Наслідки кризи емоційної байдужості є суттєвими, зокрема – це психологічне роз'єднання партнерів, взаємне непорозуміння, зникнення сексуального інтересу, що може стати причиною руйнування шлюбу зрештою.

З метою дослідження особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами пропонується провести емпіричне дослідження, що дозволить встановити основні аспекти кризи емоційної байдужості, яка виникає між шлюбними партнерами, причини її виникнення, основні прояви, а також те, які саме шляхи подолання кризи будуть ефективними у даному контексті. Емпіричне дослідження складається з підготовчого етапу (теоретичний аналіз обраного питання, розробка плану дослідження, підготовка інструментарію), безпосереднього проведення емпіричного дослідження за розробленим планом, аналізу та інтерпретації отриманих у ході дослідження результатів. Будуть використані методи формувального та констатувального експериментів, які будуть пов'язані з власною тренінговою програмою. Учасники емпіричного дослідження – 40 пар зі шлюбним стажем 5-20 років. Експертами будуть викладачі Кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. Серед методів дослідження обрано опитування, анкетування, метод бесіди. Попередньо було проведено дослідження, яке дозволило визначити, що шлюбні партнери дійсно мають проблему кризи емоційної

байдужості, проте не володіють достатніми знаннями та навичками щодо її подолання. За підсумками дослідження пропонується створення власної профілактичної просвітницької розробки, яка має допомогти забезпечити належне подолання кризи емоційної байдужості шлюбними партнерами.

РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ТА ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ МІЖ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ

2.1 Зміст та завдання процесу подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами

Криза емоційної байдужості є одним із найбільш негативних явищ, що може виникнути у шлюбних відносинах та призвести до поступового руйнування шлюбу. Причини виникнення кризи емоційної байдужості у даному випадку можуть бути різними, про що було розглянуто більш детально у попередній частині дослідження. Крім того, характерними є також прояви кризи емоційної байдужості та те, що вона негативно впливає на характер відносин між шлюбними партнерами з психологічної точки зору, викликаючи такі проблеми, як роздратування, апатія, виникнення конфліктів, проблеми сексуального характеру, загальне невдоволення шлюбними відносинами тощо. Враховуючи те, що саме викликає кризу емоційної байдужості, а також те, що вона деструктивно впливає на відносини пари, важливо розглянути зміст та завдання процесу подолання кризи емоційної байдужості у даному випадку.

У першу чергу, сутність процесу подолання з психологічної точки зору має низку особливостей – це індивідуальний спосіб взаємодії їх ситуації, що враховує її логіку, значення в житті людини та її психологічні ресурси. Процес подолання охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданням як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Це може включати спроби контролювати ситуацію, зменшувати її негативний вплив, звикати до неї або уникати вимог проблемних обставин.

Основна суть подолання полягає в ефективній адаптації до ситуаційних викликів. Серед основних завдань подолання виділяють:

- 1) мінімізацію негативного впливу обставин і підвищення ресурсів для відновлення;

2) терпіння, пристосування перетворення життєвих ситуацій на більш прийнятні;

3) підтримку позитивного «образу Я» і впевненості у собі;

4) збереження емоційної рівноваги;

5) підтримку та зміцнення тісних взаємин з іншими людьми [2].

У психологічній науці сформувалися три ключові підходи до дослідження феномену «подолання». Перший підхід базується на теорії подолання, орієнтованій на его, авторами якої є К. Меннінгер, Т. Кребер, а також Р. Заан. Автори розглядають процес подолання у якості специфічного его-механізму, до якого людина звертається для того, аби позбавитись від внутрішнього напруження. З точки зору другого підходу подолання розглядається у контексті відносно стійких особистісних причин, які сприяють виникненню реакції людини на певний стресовий чинник. Цей підхід розробляв Р. Моуз, який розрізняє активні та пасивні стратегії реагування на стрес: активні стратегії відображають конструктивну поведінку, тоді як пасивні є проявом неконструктивної. У контексті третього підходу подолання розглядається у межах когнітивно-феноменологічної теорії подолання стресу, яка була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Згідно з цією теорією, подолання розглядається як динамічний процес, що змінюється залежно від особливостей ситуації, стадії взаємодії зі стресовим чинником і когнітивної оцінки цього стресора людиною. У даному контексті подолання розглядається як процес, що допомагає людині позбутися стресу. Фактично, емоційна байдужість з деякої точки зору також може розглядатись як стресовий фактор, який викликає негативний психічний стан подружжя, тому процес подолання можна описати саме даними підходами та теоріями [62, С. 66-67].

На думку М. Варій, подолання кризи передбачає формування псі-програми. Зазначимо, що псі-програма – це внутрішній психічний механізм, сформований на основі усвідомленої чи неусвідомленої фіксованої установки, яка містить свій псі-код. Цей код активує інші внутрішні зовнішні психічні процеси відповідно до заданого коду і спрямовує їх на реалізацію інформації,

закладеної в цій установці. В такому випадку людина має сформувати нові псі-програми поведінки, відносин, життєдіяльності тощо на підсвідомому та свідомому рівні. При цьому, саме завершення формування нових псі-програм свідчить про подолання кризи. І в такому випадку людина керується внутрішніми ресурсами, які дозволяють сформувати нові псі-програми, створивши новий внутрішній потенціал її психіки [63, С. 117-120].

У цьому дослідженні подолання кризи розглядається як когнітивна та поведінкова активність особистості, спрямована на відновлення та підтримання емоційної близькості, а також досягнення балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішнім середовищем шляхом адаптивних реакцій. Відповідним чином забезпечується подолання кризи емоційної байдужості, що має низку особливостей.

Також розглядаючи процес подолання важливо звернутись до поняття копінгу. Копінг є сукупністю особистісних характеристик, які виступають у якості чинників для певної реакції людини на стресову ситуацію. Копінг може утворюватись в залежності від того, у яких саме обставинах опинилась людина, а також і в залежності від самої людини, яка може певним чином реагувати на ситуацію, що склалась довкола [64]. Окрім цього, під поняттям копінгу також розуміють певні когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які спрямовуються на те, щоб подолати труднощі у процесі взаємодії людини з оточуючим її середовищем. При цьому кожна зі складових має своє значення: когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми, розробку плану дій, пошук альтернативних варіантів вирішення ситуації та ін. Емоційні зусилля допомагають людині контролювати свої переживання, знайти емоційну підтримку та ін. Поведінкові зусилля, у свою чергу, забезпечують досягнення певного бажаного результату [65]. Копінг-стратегії, відповідно до цього, є виробленими людиною засобами психологічного захисту, що формують поведінку людини у певних умовах. Враховуючи це, у процесі подолання шлюбної кризи у вигляді кризи емоційної байдужості, партнери можуть використовувати різні копінг-стратегії.

Дослідники Р. Лазарус та С. Фолкман заклали основи вивчення копінгу та копінг-стратегій, виділяють такі вісім основних копінг-стратегій [64]:

- Стратегія, пов'язана з плануванням вирішення проблеми, докладанням зусиль для зміни ситуації, зокрема – дослідження для вирішення проблеми та формування плану дій;
- Конфронтуючий копінг (стратегія конфронтації), яка пов'язана з активними зусиллями, які спрямовані на зміну ситуації, проявом агресії та готовності до ризику;
- Прийняття відповідальності – у даному випадку особа признає свою роль у виникненні проблеми та прийнятті рішень, які впливають на неї;
- Самоконтроль, який проявляється у вигляді вольової регуляції власних переживань та дій, осмисленні впливу, який завдає людині певна ситуація;
- Позитивна переоцінка, яка полягає у тому, що людина шукає переваги у стресовій ситуації, що провокується позитивним світоглядом;
- Пошук соціальної підтримки в оточуючих;
- Дистанціювання, що проявляється у вигляді когнітивних зусиль для зменшення значущості ситуації, перенесення ситуації на другий план;
- Уникнення і втеча від проблеми, які притаманні для ескапізму, зазвичай призводять до адиктивних звичок.

Відповідно, ці копінг-стратегії поділяють на чотири групи:

- Перша група: планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності – людина включена у ситуацію та намагається її вирішити;
- Друга група: стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки – людина контролює свій стан, вирішує проблему шляхом зміни психічного стану;
- Третя група: дистанціювання та уникнення – людина відходить від ситуації та відмовляється щось змінювати;
- Четверта група: стратегія пошуку соціальної підтримки – людина не може самостійно вирішити ситуацію, однак і не відмовляється від її вирішення.

Процес подолання складної життєвої ситуації, якою можна вважати й кризу емоційної байдужості, може залежати від віку, статі та соціального походження людини. У такому випадку спостерігаються гендерні відмінності у стратегіях подолання, а також вікові закономірності, які пов'язані з реальною можливістю людини контролювати ситуацію. У контексті подолання кризи емоційної байдужості важливим є формування таких копінг-стратегій, які засновані не на уникненні кризи, а формуванні особливих якостей людини, які допоможуть їй забезпечити її вирішення, тобто такі стратегії є активними, допомагаючи у тому числі зменшити емоційні прояви кризи [66].

Окремі аспекти подолання кризи розглянули В. Шебанова та Г. Діденко, які розглянули подолання кризи у контексті копінг-стратегій, визначивши їх у якості особистісних механізмів подолання негативних ситуацій. Копінг-стратегії або стратегії подолання кризи є усвідомленими прийомами та способами, які людина використовує для того, аби впоратись зі складними, у тому числі травматичними життєвими обставинами. Копінг-стратегії мають багатовимірний характер, що дає змогу людині вирішувати складні ситуації або запобігати їх появі, керувати власними емоціями, взаємодіяти зі стресом чи зменшувати його вплив на організм і психіку, а також змінювати себе, обставини або адаптуватися до них. Такі стратегії подолання можуть бути як активними, так і пасивними, проте це – не захисні реакції людини, а усвідомлюваний процес подолання кризи [67].

Подолання кризи засновується переважно на внутрішніх ресурсах особистості, про що було наголошено на початку нашого дослідження. Серед внутрішніх ресурсів, які можуть забезпечити успішне подолання кризи в цілому, так і кризи емоційної байдужості, виділимо такі:

- Адекватна самооцінка;
- Емоційна стабільність;
- Несхильність до відчуття провини;
- Наявність цілей у житті;
- Толерантність до невизначеності;

- Життестійкість;
- Самоповага;
- Самоконтроль;
- Життєві цінності;
- Ініціативність тощо.

Крім того, ефективність подолання кризи залежить від того, якою є внутрішня робота людини з її власними переживаннями, від використання проблеми, яка виникла, для того, щоб розвивати та усвідомлювати екзистенційний сенс кризи [68].

Подолання кризи емоційної байдужості пов'язане загалом з подоланням кризи сімейного життя, оскільки ця криза може вважатись одним із різновидів подружніх криз. О. Котунович, розглядаючи проблему подолання сімейної кризи у молодого подружжя, зазначає, що у молодій парі виникає чимало суперечок та конфліктів, які є неминучими явищами, при цьому, якщо конфліктів чи інших проблем у парі немає, це може призвести до «застою» та фактично до байдужості, тому конфлікти, на думку дослідниці, є одним із факторів покращення сімейних відносин та подолання сімейної кризи, адже вони можуть породити відповідальність та небайдужість, стимулювати оновлення та покращення відносин. Конфлікт є основою для подальшого розвитку пари, що надає можливість партнерам переоцінити власні погляди на життя та зміцнити стосунки. Окрім цього, конфлікти можуть також бути спричинені кризою емоційної байдужості, тому процес її подолання має враховувати їх виникнення [55].

Важливим аспектом подолання кризи емоційної байдужості є також розуміння того, на якому саме етапі сімейних стосунків ця криза сформувалась, оскільки від цього залежить те, чи не був перебіг кризи посилений іншими кризами сімейного життя, які можуть виникнути на певному етапі. Закономірно у шлюбі розвиваються такі кризи: криза першого року шлюбу, яка характеризується виникненням проблем у процесі побудови сім'ї; криза трьох-чотирьох років шлюбу, яка пов'язана з втотою батьків та важким звиканням до

нової ролі, також має місце чергова трансформація любові; криза семи років, яка нерідко супроводжується розлученням; криза чотирнадцяти років шлюбу; криза двадцяти п'яти років шлюбу, яка нерідко призводить до його розпаду. Криза емоційної байдужості переважно не залежить від того, на якому етапі перебуває шлюбна пара, проте нерідко існуючі кризи шлюбних відносин можуть стати причиною погіршення стану шлюбу та створити умови для виникнення кризи емоційної байдужості як їх наслідки. Важливим є подолання існуючих криз, що створить передумови для подолання кризи емоційної байдужості, наприклад, за допомогою відкритої комунікації, конфліктів, які забезпечують відкриту комунікацію, прояву терплячості, спільного вирішення проблем, а не їх уникненням, звернення до спеціаліста [69; 70].

При подоланні кризи сімейної байдужості партнери можуть використовувати такі стратегії подолання (копінг-стратегії) [71]:

- Позитивна переоцінка кризової ситуації;
- Пошук соціальної підтримки з метою подолання кризи;
- Самоконтроль, що дозволяє краще контролювати свої емоції та свій психоемоційний стан в умовах кризової ситуації, пов'язаної з емоційною байдужістю.

Також зазвичай в умовах виникнення кризи емоційної байдужості партнери звертаються до наступних способів подолання:

- Очікування позитивних змін від партнера;
- Відмова від власної відповідальності;
- Схильність приписувати відповідальність щодо виникнення кризи на користь партнера;
- Посилення емоційної байдужості та недостатні зусилля з метою її подолання з боку обох партнерів.

Тобто, способи подолання кризи емоційної байдужості, що використовують партнери, як свідчить емпіричне дослідження, проведене нами, є недостатньо ефективними та не передбачають подолання кризи, посилюючи її розвиток та сприяючи її більш негативному впливу на шлюбні відносини. Тому

зміст та завдання процесу подолання кризи емоційної байдужості отримані результати не дозволяють виокремити у повній мірі.

Подолати кризу емоційної байдужості можливо також за допомогою наступних аспектів [72]:

- Подружжя має пам'ятати про існування один одного – незалежно від кількості дітей та стану справ на роботі;
- Варто виділяти більше часу, проведеного разом, лише вдвох;
- Необхідно цікавитись близькою людиною, розпитувати її про життя поза родиною, про почуття та переживання, про те, що вона хоче та до чого прагне;
- Не слід жити минулим;
- Необхідно звикати до змін у партнері, виділяючи його позитивні сторони;
- Не варто повністю розчинятись у партнері, який до того ж може проявляти емоційну байдужість;
- Слід приділяти час особистим інтересам, проте не на шкоду сім'ї.

Крім цього, подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами можна забезпечити шляхом проведення подружньої терапії, яка допомагає усунути емоційні порушення у родині. Під час подружньої терапії можливо досягти відновлення сімейних зв'язків, коригувати невротичні моделі спілкування, стримати та послабити сімейні конфлікти, запобігти розвитку невротичних порушень, переорієнтувати подружжя на вищі цінності, забезпечити пряме та відкрите спілкування між партнерами, покращити їх соціальні навички тощо. Може бути використана як підтримуюча терапія у вигляді консультування, так і інтенсивна терапія, яка передбачає більш активну допомогу психолога у вирішенні існуючої проблеми – кризи емоційної байдужості [73].

У наукових колах немає чітких поглядів щодо того, якими саме мають бути зміст та завдання процесу подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. З огляду на теоретичний аналіз сутності кризи емоційної байдужості, причини її виникнення та наслідки, а також особливості процесу

подолання кризових станів людини та кризи у сімейному житті, зміст процесу подолання кризи емоційної байдужості полягає у тому, аби забезпечити відновлення взаємного емоційного зв'язку між шлюбними партнерами, покращити комунікацію між ними та повернути близькість у їхніх стосунках. Також подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами полягає у тому, аби покращити відносини між подружжям, покращити комунікацію між ними, зменшити емоційний холод та апатію, покращити співпрацю між партнерами, забезпечити збільшення уваги один до одного тощо.

Завдання процесу подолання кризи емоційної байдужості полягають у наступному:

- Усвідомлення проблеми партнерами, які мають визнати існування емоційної віддаленості та байдужості, що дозволить надалі розпочати роботу над стосунками;
- Покращення комунікації між партнерами, які мають навчитись відкрито та чесно обговорювати власні почуття та потреби. Належна комунікація дозволить уникнути конфлікти та непорозуміння;
- Пошук першопричини байдужості, оскільки причини можуть полягати у накопичених образах, нерозв'язаних конфліктах та стресах, тому важливо у процесі подолання кризи вчасно виявити першопричину;
- Відновлення довіри між шлюбними партнерами, у контексті чого важливо забезпечити взаємну підтримку, прощення та готовність до змін;
- Розвиток емоційної близькості між партнерами – пара має працювати над відновленням емоційного зв'язку за допомогою спільно проведеного часу, романтики та уваги до потреб один одного;
- Залучення фахівців, якщо шлюбні партнери не можуть подолати кризу самостійно. У такому випадку допомога психолога, який спеціалізується на допомозі шлюбним партнерам, може забезпечити подолання кризи емоційної байдужості.

Криза емоційної байдужості у такому випадку може бути подолана шляхом як внутрішніх зусиль партнерів та шляхом їх спільної роботи над

відносинами, так і за допомогою втручання з боку психолога. У такому випадку зміст процесу подолання кризи може відрізнятись. Зокрема, якщо має місце участь психолога, це можуть бути як тренінгові зустрічі, під час яких різні пари ознайомлюються з тим, як саме можна подолати кризу емоційної байдужості, засвоюючи важливі знання та навички, так і індивідуальні зустрічі з психологом для конкретної пари, під час яких фахівець буде забезпечувати формування внутрішніх ресурсів подолання кризи, що буде найбільш ефективним. Якщо обидва партнери зацікавлені у тому, аби подолати кризу, що виникла в їхніх відносинах, це має забезпечити покращення стану їх шлюбу та продовжить його існування. В інакшому випадку партнерам не варто бути разом, оскільки криза буде лише посилюватись, негативно впливаючи на кожного з них.

Вивчення питання подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, змісту та завдань процесу подолання, а також організації цього процесу є недостатнім, що зумовлює необхідність створення власної розробки.

2.2. Психологічний інструментарій подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами

Попередньо було встановлено, що подружні пари, які мають різний стаж подружніх відносин, стикаються з кризою емоційної байдужості, причини виникнення якої є різними. Однак, подружжя не розуміють те, яким чином можна подолати кризу емоційної байдужості, яка виникла між ними, яким чином можна покращити подружні відносини та забезпечити їх благополуччя або ж обрати інший шлях виходу із ситуації, який буде корисним для обох – і чоловіка, і дружини. З огляду на те, що на сьогодні у наукових колах немає чітко окреслених шляхів подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, пропонуємо розробити власну програму, яка допоможе подружнім парам подолати кризу, що виникла між ними.

Програма, розроблена у межах дослідження, полягає у розробці тренінгової програми, яка передбачає використання різних підходів задля того,

аби навчити шлюбних партнерів вміло долати проблеми, що між ними виникають, у тому числі й кризу емоційної байдужості та її прояви. Проаналізувавши дані, наявні у мережі, можна констатувати, що подібні програми досі не були розроблені. Присутні розробки тренінгів, мета яких полягає у покращенні відносин між подружжям, у вдосконаленні розуміння емоцій один одного, вирішенні проблем комунікації та збереженні довіри. Також розроблені курси, які спрямовані на налагодження діалогу між подружжям, розвиток їх комунікативних навичок, вміння активно слухати, вміння домовлятися та прощати. Ці тренінги та курси передбачають загалом покращення подружніх відносин та подолання проблем, які виникають між шлюбними партнерами, зокрема – нерозуміння один одного, проблеми у комунікації та ін. Проте, проблема емоційної байдужості, яка стає справжньою загрозою для подружніх відносин, не вирішується. Тому розробка даної тренінгової програми має допомогти подолати кризу емоційної байдужості.

Тренінг – це власна психопрофілактична просвітницька розробка, яка спрямована на вирішення такого прояву емоційної байдужості між шлюбними партнерами, як конфлікт. Це – найбільш явний прояв емоційної байдужості, тому подолання конфлікту та оволодіння навичками їх ефективного вирішення допоможе також подолати кризу емоційної байдужості та покращити загалом відносини між подружжям. Завдяки цьому, цілком ймовірно, вдасться зберегти шлюбні стосунки та спрямовувати розвиток сім'ї у потрібному напрямку.

Назва тренінгової програми: «Криза та конфлікти у шлюбі: особливості, причини, наслідки та шляхи подолання. Практичні навички виходу з конфліктних ситуацій».

Особливості цієї тренінгової програми полягають у тому, аби за допомогою опанування навичок долати та попереджати конфлікти, подружжя мало можливість покращити відносини. Партнери почнуть більше часу проводити разом, зруйнуються усі образи та недомовки, зруйнуються усі уявні кордони, які партнери побудували між собою для того, щоб відгородитись від свого чоловіка чи дружини, не маючи бажання налагодити відносини. Шляхом

вирішення конфліктів як прояву кризи емоційної байдужості вдасться викоринити її першопричини, тим самим існує можливість подолати кризу емоційної байдужості, яка виникла між партнерами.

У межах авторської розробки планується провести чотири зустрічі зі шлюбними партнерами, які беруть участь у дослідженні, протягом місяця. Поступово буде впроваджено окремі аспекти розробки у вигляді тренінгів, які складають тренінгову програму за темою «Криза та конфлікти у шлюбі: особливості, причини, наслідки та шляхи подолання. Практичні навички виходу з конфліктних ситуацій». Важливо провести саме кілька зустрічей з подружжям, оскільки використання однієї буде неефективним та не дозволить надати партнерам усі необхідні знання та сформувані такі важливі для них навички.

Під час зустрічей у межах впровадження авторської розробки буде проведено наступне:

- Сформовано знання учасників щодо особливостей конфліктів у шлюбі, причин їх виникнення та наслідків;
- Сформовано знання про кризу емоційної байдужості
- Закріплено вміння та навички подолання конфліктних ситуацій і шлюбі;
- Опановано навички подолання кризи емоційної байдужості.

Розробка є просвітницькою, а не корекційною, тому, перш за все, важливо надати всі необхідні знання учасникам та ознайомити їх зі способами вирішення конфліктів та подолання кризи емоційної байдужості. Важливо подати це у цікавий спосіб, аби ще більше заохотити учасників брати участь у тренінгу.

У дослідженні пропонуємо навести опис тренінгу, який відповідає назві програми: «Криза та конфлікти у шлюбі: особливості, причини, наслідки та шляхи подолання. Практичні навички виходу з конфліктних ситуацій». Цей тренінг можна використати самостійно за відсутності можливості провести 4 зустрічі за місяць. В інших умовах тренінг буде поділено на 4 окремі частини та доповнено відповідно до їх тем. Також наводиться опис лише одного тренінгу як спрощеного варіанту, що дозволить у деталях розповісти про усі особливості розробленої програми у рамках обмеженого за обсягом опису результатів

дослідження.

Отже, тема тренінгового заняття / програми «Криза та конфлікти у шлюбі: особливості, причини, наслідки та шляхи подолання. Практичні навички виходу з конфліктних ситуацій».

Мета тренінгового заняття:

- Ознайомити подружні пари з особливостями виникнення кризи та конфліктів у шлюбі
- Ознайомити учасників з основними причинами та наслідками виникнення конфліктів у контексті кризи, насамперед – кризи емоційної байдужості;
- Сформуванати навички подолання конфліктів, що стане одним із факторів подолання кризи емоційної байдужості;
- Забезпечити ефективне розв'язання конфліктів, які пов'язані з емоційною байдужістю партнерів.

Обладнання: під час тренінгу буде використано презентаційний матеріал, де тезисно представлено основну думку окремих частин тренінгу. Також використано папір, олівці та/або фломастери – для виконання творчих вправ.

Початок тренінгу пропонується провести з використанням вправ для знайомства учасників та обговорення деяких проблем, що пов'язані з сімейними відносинами. Приклади таких вправ: вправи на формування образу «Я» за допомогою метафор – опису себе трьома іменниками, які найбільше характеризують учасника як особистість; вправи на визначення сімейних ролей: учасники мають написати на аркуші паперу існуючі у своїй свідомості уявлення про ролі, які має виконувати у сім'ї чоловік та дружина. Тренер попереджає учасників, що те, що було записано ними – це стереотипи, тому не слід сприймати це серйозно по відношенню до конкретного учасника. Після цього обговорюються результати, зокрема – чи впливають такі установки на відносини між ними та їхніми партнерами, чи стають вони причиною конфліктів. Виконання цих вправ дозволить учасникам з гумором представити себе та свою думку, дозволить їм краще адаптуватись до тренінгу, розслабитись та бути більш розкутими.

Далі важливо повідомити учасникам те, про що саме буде йти мова під час тренінгу. Ця інформація їм відома заздалегідь, однак не повністю. Тренер представляє перед учасниками кілька зображень, на яких можна побачити пару, яка свариться, пару, яка сидить спиною один до одного та ту ж саму пару за кілька років до цього – усміхнену та життєрадісну, що підкреслює: наявність конфлікту у парі, наявність кризи, як явища, що стало переломним у їхніх відносинах, протилежне спрямування пари та не бажання дивитись один на одного – це символ байдужості. Далі тренер повідомляє тему: «Криза та конфлікти у шлюбі: особливості, причини, наслідки та шляхи подолання. Практичні навички виходу з конфліктних ситуацій».

Наступна частина тренінгу – лекційна. На цьому етапі тренер розповідає учасникам теоретичні аспекти питань, під час чого поступово активізує їх діяльність та долучає їх до обговорення деяких питань. Нижче наведемо текст фрагментів лекційної частини тренінгу та питань, які тренер задає учасникам.

Дуже часто у житті людини виникають конфлікти – зіткнення протилежних інтересів та поглядів, суперечності, сварки. Можна сказати, що конфлікти стали невід'ємною частиною життя людини. Поняття «конфлікт» трактують по-різному:

1. Конфлікт – це явище, яке стосується людської поведінки та взаємодії, пов'язане із зіткненням протилежних інтересів, позицій, цілей чи поглядів.

2. Термін «конфлікт» означає протиборство або суперництво, яке виникає через розбіжності в інтересах, думках чи цілях, і часто супроводжується гострими емоційними переживаннями.

3. У своїй суті конфлікт є зіткненням протилежно спрямованих прагнень, позицій або поглядів двох чи більше осіб. В його основі лежать обставини, які можуть включати суперечливі позиції сторін, протилежні цілі або засоби їх досягнення, а також невідповідність інтересів, бажань чи намірів опонентів.

Тобто, виходячи з даних тлумачень, конфліктом є особливий стан або ситуація, що виникає між людьми та пов'язана з проявами різних цілей, інтересів, думок тощо, внаслідок чого у результаті такої суперечливості й може

виникнути конфлікт.

Інші автори також вважають, що конфлікт є ситуацією, що виникає у результаті зіткнення протилежних або несумісних інтересів, дій, поглядів і цілей певних осіб, соціальних груп або спільнот, партій, організацій тощо. При цьому конфліктом вважають такий спосіб розв'язання суперечностей, який є найбільш гострим та виникає у процесі певної соціальної взаємодії, під час якої має місце протидія між суб'єктами конфлікту і зазвичай супроводжується негативними емоціями.

Також під поняттям конфлікту розуміють особливу форму відносин між людьми або іншими суб'єктами соціальної дії, мотивація яких є обумовленою протилежними інтересами, цілями та потребами.

Окрім цього, деякі дослідники тлумачать поняття конфлікту як однієї з критичних ситуацій; при цьому, на думку дослідників, конфлікт часто супроводжується стресом, фрустрованістю, незадоволеністю, стресовістю та критичністю відносно до певного періоду або ситуації. При цьому конфлікт вважають як причиною, так і предметом та наслідком критичних ситуацій, що можуть виникнути у житті людини. Тобто у такому випадку конфлікт вважають негативним явищем, що виникає у житті людини та може призводити до низки негативних наслідків, які впливають на її психічний стан

Окрім цього, при трактуванні поняття конфлікту дослідники приділяють увагу різним типам конфліктних ситуацій, таким чином виділяють наступні типи конфлікту:

- Внутрішньоособистісний – конфлікт, який являє собою особливий стан, що пов'язаний із наявністю певних протиріч всередині самої людини;
- Міжособистісний – являє собою ситуацію, що пов'язана із зіткненням між двома або більше особистостями, які характеризуються різними поглядами, рисами характеру і при цьому можуть значним чином відрізнятися потребами, цінностями або мотиваціями;
- Внутрішньогруповий – виникає тоді, коли поведінка особистості не відповідає вимогам групи;

- Міжгруповий – при цьому виникає зіткнення інтересів, цінностей, цілей тощо різних груп.

Таким чином, конфлікт – ситуація, яка виникає у результаті зіткнення двох протилежних точок зору на різних рівнях. У результаті чого виникають суперечки та інші негативні аспекти конфліктних ситуацій, що можуть ускладнити процес міжособистісної взаємодії. Дуже часто конфлікти виникають і всередині родини. У такому випадку конфлікти між чоловіком та дружиною можуть призвести до незворотних наслідків: наявність недомовок, невирішених раніше конфліктів, образ тощо – усе це може стати причиною конфлікту. Як наслідок, це може призвести до погіршення відносин, до сварок, які можуть бути дуже важкими для кожної зі сторін. До бажання розлучитись, що на емоціях можна зробити дуже швидко. Проте чи може чоловік, чи дружина вчасно зупинитись та подивитись на те, що саме відбувається з їхніми відносинами? Чому виник конфлікт? Чому він має існувати й далі, а не варто його вирішити вже зараз?

1. Як ви гадаєте, наскільки небезпечними є конфлікти, які виникають у подружжя?

2. Чи стикались ви з конфліктами у шлюбі? Як ви їх вирішували? Чи вдалося вам остаточно вирішити цей конфлікт, ліквідувавши його першопричину?

Подружній конфлікт – це не просто розбіжність у поглядах. Це радше низка подій, які були погано вирішені та завдали глибокої шкоди подружнім стосункам. Шлюбні проблеми загострилися до такої міри, що впертість, гордість, гнів, образа і гіркота перешкоджають ефективному подружньому спілкуванню.

Корінь майже всіх серйозних подружніх розбіжностей – егоїзм з боку однієї або обох сторін. Зберегти шлюб означає відкинути егоїзм, відмовитися від гордості, пробачити образи й відкласти гіркоту; ці кроки стають все складнішими, тому краще уникати низхідної спіралі подружнього конфлікту.

Як ви гадаєте, що саме є причиною подружнього конфлікту?

Перед вами ватман, олівці та фломастери. Пропоную кожному з вас,

аналізуючи власний досвід та досвід близьких, вписати кілька причин, які, на вашу думку, зумовлюють виникнення подружніх конфліктів.

Загалом, можна стверджувати, що головною причиною подружніх конфліктів є прагнення задовольнити власні потреби та забезпечити умови для їх реалізації, при цьому нехтуючи бажаннями та поглядами партнера. Дуже часто конфлікти виникають саме на кризових етапах відносин подружжя. Аналізуючи досвід багатьох подружніх пар, можу сказати, що переважним чином подружній конфлікт пов'язаний з такою проблемою, як криза емоційної байдужості.

Криза емоційної байдужості – це один з різновидів сімейних криз, які виникають між партнерами, виникає внаслідок психологічних та соціально-психологічних чинників.

Основні прояви такої кризи – втрати взаємного інтересу, що спричинено невідповідністю моделі поведінки взаємним очікуванням, втратою взаємної привабливості, низьким рівнем міжособистісної сумісності, нездатністю подружжя задовольнити власні потреби, виникненням проблеми емоційного вигорання у шлюбі тощо.

Основні ознаки: відособлена поведінка партнерів, роздратування, зникнення романтичних стосунків та проявів любові, постійні затримки на роботі та інші приводи проводити менше часу разом.

Як ви гадаєте, що саме може спричинити виникнення такої кризи?

До причин виникнення кризи емоційної байдужості ми можемо віднести: травми дитинства – насильство, агресія з боку батьків, після чого така людина закривається у собі, не вірить іншим, намагаючись себе таким чином захистити. Вона не може співчувати, проявляти ласку та тепло. Наступна причина – відсутність ласки з боку батьків, і навпаки – прояви лише авторитарної поведінки. Такі особи вчаться приховувати власні почуття, розраховуючи лише на батьків, у результаті чого виростають байдужими. У шлюбі вони не співпереживають та не співчують іншим, не цікавляться життям свого партнера тощо.

1. *Чи мали ви проблему емоційної байдужості? Або ж вона ще досі не*

вирішена?

2. *Як ця проблема проявлялась у ваших подружніх відносинах?*
3. *Чи стала вона причиною погіршення ваших відносин?*
4. *Як ви гадаєте, як саме криза емоційної байдужості пов'язана з конфліктами у подружньому житті?*

Можна сказати, що конфлікти є проявом та водночас наслідком емоційної байдужості. Якщо один з партнерів постійно ігнорує бажання та прохання іншого, не приділяє йому достатньо уваги тощо – це може стати причиною виникнення конфлікту. У такому випадку причини конфлікту – це прояви кризи емоційної байдужості.

Окрім цього, якщо партнери мають проблему кризи емоційної байдужості, можуть виникати більш серйозні конфлікти між подружжям. Також конфлікти можуть бути використані для того, аби приховати емоційну байдужість та її негативні прояви. Наприклад, якщо партнер, перебуваючи у стані кризи, відчуває себе емоційно байдужим або непотрібним іншому партнеру, він може вдатись до подружньої зради, у випадку чого конфлікт буде штучно створено для того, аби її приховати, перемикнувши увагу партнера на сімейні дрібниці та сварки.

Також конфлікт, як прояв емоційної байдужості, може проявлятися у тому випадку, коли один або обидва партнери перестають звертати увагу на труднощі в стосунках. Наприклад, якщо один партнер висловлює свої переживання або нарікання, а інший не реагує або просто уникає розмови, це може свідчити про емоційну байдужість. Окрім цього, байдужість може проявлятися у вигляді небажання вирішувати конфлікти – відкладання «на потім» може спричинити ще більше їх розгортання та створити проблему напруженості. Також конфлікти можуть виникнути на фоні непорозуміння та відчуття, що партнера не слухають та не розуміють – якщо партнери байдужі один до одного. Наостанок, замість відкритого обговорення проблем, байдужі партнери часто використовують пасивно-агресивні тактики – вони можуть уникати партнера, робити саркастичні зауваження або навіть демонструвати відчуження через мовчання.

Таким чином, емоційна байдужість та конфлікти обов'язково мають бути

вирішені. Вони можуть бути як причинами один одного, так і наслідками, тому важливо їх подолати у комплексі. Тому під час цього тренінгу буде запропоновано виконання вправ, які допоможуть подолати конфлікти та байдужість. Наведемо короткий опис деяких з вправ, які мали бути використані під час тренінгу:

- Пантоміми емоцій. Мета вправи – навчитись розпізнавати та висловлювати емоції. Учасники витягують картку з емоцією, показують її без слів. Їх партнер має зрозуміти що це за емоція. Учасник має передати емоцію так, ніби це емоція стосовно певного конфлікту;

- Розмова зі зворотним зв'язком. Вправа з елементами гумору. Учасник має розповісти іншому про вигадану кризову ситуацію у шлюбі, наприклад – партнер забув купити хліб. Йому необхідно розповісти те, що він почув, але в комічному ключі;

- «Чия це проблема?». Учасники поділяються на групи, кожна група отримує картки з комічними кризовими ситуаціями (наприклад, дружина вимагає змінити колір усіх штор в будинку). Групи повинні визначити, чия це проблема і як можна її вирішити так, щоб це було взаємовигідно;

- Висловлювання вдячності та подяки. Учасникам пропонується за одну хвилину розповісти про те, чим саме вони вдячні своєму партнеру. Цю вправу рекомендується виконувати вдома щодня, що дозволить посилити почуття єдності, сприяючи більш піднесеному та підтверджувальному зв'язку;

- Зміна ролей. Пари отримують сценарій типового конфлікту у шлюбі, наприклад: «Дружина незадоволена, що чоловік не допомагає з домашніми справами» або «Чоловік хоче більше часу для хобі, а дружина вважає це марнуванням часу». Учасники мають спершу обговорити цей конфлікт згідно зі звичними ролями, а після – обміняти ролями. У підсумку вони мають обговорити свої почуття та емоції. Можуть мати елементи гумору, наприклад – гіперболізація стилю розмови чи звичок партнера під час конфлікту.

Ці вправи допоможуть розвинути навички поведінки під час конфлікту, успішні моделі поведінки під час конфлікту, які будуть сприяти його вирішенню,

допоможуть партнерам краще зрозуміти один одного та навчитись проявляти емоції й небайдужість.

Наостанок, необхідно надати учасникам тренінгу рекомендації, які допоможуть подолати наявні проблеми. Ці рекомендації можна сформулювати разом з усіма учасниками, що дозволить провести своєрідну рефлексію. У підсумку, ці рекомендації важливо представити у вигляді пам'ятки. Наведемо нижче рекомендації, які можна сформулювати під час тренінгу:

1. Розвивати емпатію та активне слухання;
2. Регулярно обговорювати проблему;
3. Виразити підтримку один одному;
4. Навчитись вчасно припиняти конфлікт та переходити до його конструктивного вирішення;
5. Не ображати один одного;
6. Спільно використовувати різні моделі поведінки під час конфліктів, наприклад – уникнення: якщо емоції взяли гору, слід припинити сварку, розійтись по різних кімнатах, а після обговорити ситуацію;
7. Відвідувати сеанси сімейної терапії.

Більш детально способи подолання кризи емоційної байдужості будуть розглянуті у наступній частині дослідження.

Також ще одним важливим аспектом може бути домашнє завдання – різноманітні завдання та вправи, які партнери мають виконувати, а після – звітувати тренеру протягом місяця. Це допоможе залучити кожного з них до подолання наявних проблем, а також створити враження того, що вирішення сімейних проблем може бути цікавим та перетворитись на певний квест чи випробування, результатом якого буде порятунок їхніх відносин.

Для підтвердження ефективності розробленої психопрофілактичної просвітницької розробки було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стало 40 подружніх пар. Дослідження було проведено у два етапи: спершу – діагностичний етап, під час якого необхідно було виявити ознаки та особливості прояву кризи емоційної байдужості у респондентів, другий етап –

констатувальний – проведено після формувального етапу, під час якого половина респондентів (20 подружніх пар) брали участь у психологічному тренінгу, розробка якого наведена вище. Тривалість формувального етапу – один місяць. Це дозволило встановити, наскільки розроблена психопрофілактична просвітницька методика була ефективною з точки зору подолання кризи емоційної байдужості.

У дослідженні використані наступні психодіагностичні методики:

- «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автор Є. Потапчук;
- Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя», автор Є. Потапчук;
- «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор методики Д. Деліс.

Детальний опис процедури та основних засад емпіричного дослідження наведено у пункті 1.3 кваліфікаційної роботи. Далі важливо провести аналіз результатів, отриманих у процесі дослідження. Спершу розглянемо результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автором якої є Є. Потапчук. Ця методика складається з 7-ми частин, які в сукупності надали можливість провести оцінку шлюбного потенціалу досліджуваних. Основні показники: фізична привабливість (1), інтелектуально-світоглядна привабливість (2), морально-психологічна привабливість (3), інтимно-сексуальна привабливість (4), матеріально-фінансова та господарська привабливість (5), стійкість до комплексів (6), стійкість до фізіологічної та психічної залежності (7). Результати, представлені для контрольної та експериментальної груп, відобразимо у Таблиці 2.1. та Таблиці 2.2.

Таблиця 2.1 – Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО) (Є. Потапчук) (контрольна група), %

Показ- ник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	10%	30%	40%	10%
2	5%	15%	40%	30%	10%
3	5%	10%	35%	30%	20%
4	10%	10%	30%	40%	10%
5	5%	5%	50%	20%	20%
6	5%	10%	50%	25%	10%
7	20%	10%	40%	20%	10%

Таблиця 2.2 – Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО) (Є. Потапчук) (експериментальна група), %

Показ- ник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	10%	20%	50%	10%
2	5%	15%	20%	50%	10%
3	-	5%	45%	30%	20%
4	10%	10%	30%	40%	10%
5	5%	10%	35%	30%	20%
6	-	10%	45%	25%	20%
7	5%	5%	40%	30%	20%

Згідно з отриманими результатами зазначимо, що для більшості подружніх пар контрольної групи характерним є середній рівень розвитку досліджуваних показників, для експериментальної групи – низький рівень. Це свідчить про те, що загалом шлюбний потенціал та подружня сумісність характеризуються як такі, що перебувають переважно на низькому та середньому рівні в обох випадках. Недостатня сформованість усіх компонентів привабливості та стійкості до комплексів та залежності свідчить про те, що шлюбні партнери

мають проблеми у відносинах: вони не сприймають один одного належним чином, вони не є привабливими один для одного, що може свідчити також і про сформовану емоційну байдужість. При цьому, немає чітких відмінностей між тим, яким саме є шлюбний стаж партнерів. Сформовані такі ознаки емоційної байдужості, як байдужість у контексті привабливості, психологічна залежність одного партнера від іншого.

Далі представимо та проаналізуємо результати опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП). У таблиці 2.3 наведено порівняння ступеня прояву кожної з ознак для контрольної та експериментальної груп. Отримано результати за трьома блоками – блок чуттєвості, блок емоційного прийняття, блок поведінкових проявів емоційної взаємодії. Ступінь вияву кожної з ознак – від 0,5 до 5, тобто низький, середній та високий ступінь прояву. За результатами підкреслимо, що взаємозв'язок між тривалістю перебування у шлюбі та отриманими результатами не було виявлено – проблеми існують у кожному періоді перебування у шлюбі. Отримані результати свідчать про переважно низький та середній рівень розвитку усіх ознак в обох групах. Відповідно, мають місце такі симптоми кризи емоційної байдужості: недостатнє усвідомлення емоцій та почуттів партнера, недостатній прояв почуттів, неприйняття партнера та його емоцій, ненадання емоційної підтримки партнеру, відсутність орієнтації на стан партнера – ігнорування його стану. При цьому, вміння впливати на стан партнера є доволі розвиненим, проте це вміння може проявлятися і у контексті виникнення негативних емоцій та почуттів.

Таблиця 2.3 – Результати за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП), %

Ознака	Контрольна група			Експериментальна група		
	низь- кий	серед- ній	висо- кий	низь- кий	сере- дній	висо- кий
Блок чуттєвості						
Здатність сприймати стан партнера	50%	30%	20%	50%	25%	25%

Розуміння причин виникнення страху	30%	50%	20%	40%	30%	30%
Здатність до співпереживання	60%	30%	10%	55%	35%	10%
Блок емоційного прийняття						
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	60%	30%	10%	50%	30%	20%
Безумовне прийняття	50%	30%	20%	50%	30%	20%
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	20%	50%	30%	15%	55%	30%
Емоційний фон взаємодії	40%	30%	30%	50%	30%	20%
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії						
Намагання до узгодження дій	60%	25%	15%	60%	20%	20%
Надання емоційної підтримки	50%	25%	25%	60%	30%	10%
Орієнтація на стан партнера при взаємодії	60%	30%	10%	70%	30%	0%
Вміння впливати на стан партнера	30%	40%	30%	20%	60%	20%

Розглянемо результати опитування за методикою «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі» Д. Деліс. Методика не має чіткого поділу на шкали, тому пропонуємо власні:

- 0-5 позитивних відповідей – 5 балів – емоційний дисбаланс відсутній;
- 6-7 позитивних відповідей – 6-7 балів – низький рівень емоційного дисбалансу;
- 8-9 позитивних відповідей – 8-9 балів – середній рівень емоційного

дисбалансу;

- 10-13 позитивних відповідей – 10-13 балів – високий рівень емоційного дисбалансу.

Результати першого опитування за даною методикою представимо на Рис.2.1.

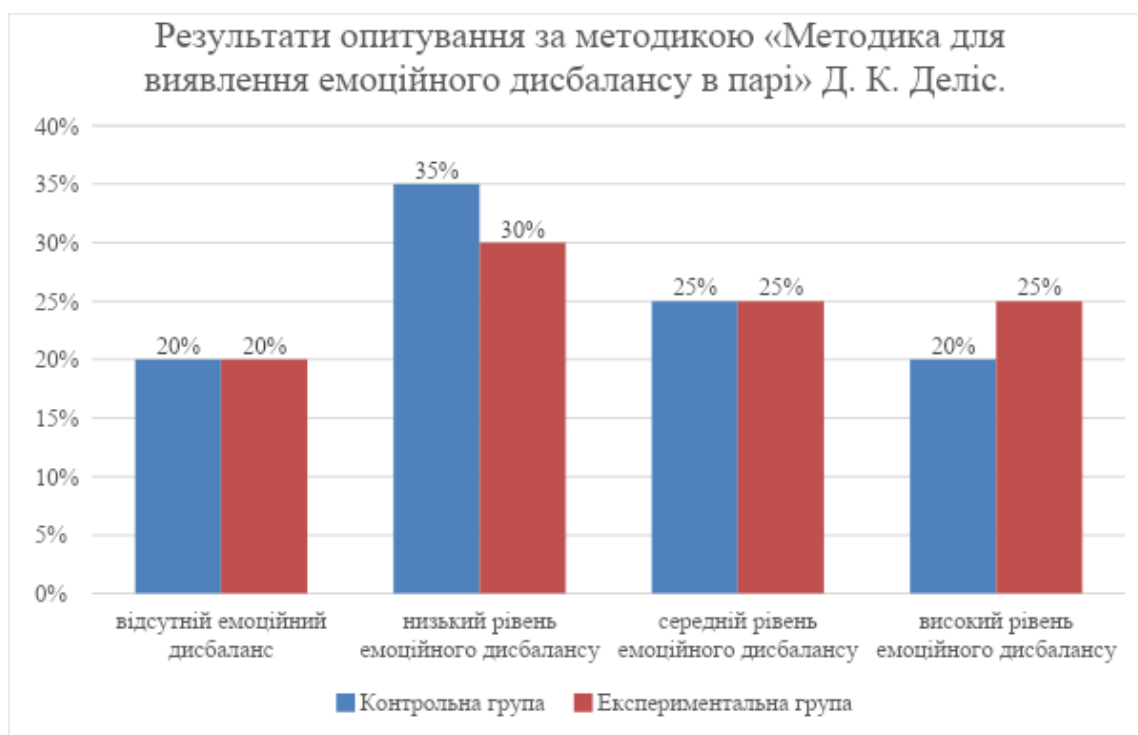


Рис.2.1 – Результати опитування за методикою «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі» Д. Деліс

Навіть якщо має місце низький рівень емоційного дисбалансу, це свідчить про те, що він присутній у парі, тому подружжя потребує допомоги для його подолання – у вигляді самотерапії чи відвідування сімейного психолога. Високий рівень емоційного дисбалансу свідчить про негайну потребу відвідування психолога, а також про ймовірність розпаду шлюбу.

Важливо підкреслити, що проблема емоційного дисбалансу є характерною для подружніх пар незалежно від того, скільки вони перебувають у шлюбі. В обох групах має місце переважно низький рівень емоційного дисбалансу. Однак, у випадку експериментальної групи, середній та високий рівень емоційного

дисбалансу є характерним для 50% респондентів, у випадку контрольної групи – для 45%, що також є проблемним. Проблема емоційного дисбалансу є однією з ознак емоційної байдужості: свідчить про різницю у прояві емоцій між партнерами.

Далі було впроваджено розроблену методику – тренінгову програму. В ній взяли участь учасники експериментальної групи. Після цього було проведено ідентичне дослідження за участі обох груп з метою виявлення можливих змін у прояві ознак та симптомів кризи емоційної байдужості.

Розглянемо результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО). Представимо їх у Таблиці 2.4 та Таблиці 2.5

Таблиця 2.4 – Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО) (Є. Потапчук) (контрольна група), %

Показ-ник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	10%	30%	40%	10%
2	5%	15%	40%	30%	10%
3	5%	10%	15%	50%	20%
4	10%	10%	20%	50%	10%
5	5%	5%	30%	40%	20%
6	5%	10%	40%	35%	10%
7	20%	10%	30%	30%	10%

Таблиця 2.5 – Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО) (Є. Потапчук) (експериментальна група), %

Показ-ник	Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
1	10%	30%	30%	20%	10%
2	15%	35%	30%	20%	0%

3	20%	40%	35%	5%	0%
4	20%	40%	20%	20%	0%
5	10%	35%	25%	20%	10%
6	15%	30%	35%	20%	0%
7	15%	45%	40%	0%	0%

Отримані результати свідчать про те, що у випадку контрольної групи відбулося лише посилення негативного аспекту шлюбного потенціалу та подружньої сумісності, тобто зниження їх рівня. У контексті експериментальної групи чітко спостерігається збільшення рівня шлюбного потенціалу та подружньої сумісності – більшість характеризується високим та середнім рівнем прояву ознак. Хоча проблема емоційної байдужості у даному випадку все ще не вирішена остаточно, підвищилась привабливість партнерів один для одного та рівень стійкості комплексам і залежності.

У Таблиці 2.6 розглянемо зміну результатів за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя». За результатами проведеного дослідження у випадку контрольної групи посилились негативні прояви майже кожного з показників. У випадку експериментальної групи збільшився рівень прояву кожного з показників з позитивної точки зору: вдалося підвищити рівень сприйняття, розуміння партнера та його емоцій, співпереживання, вміння проявляти почуття, співпраці, надання емоційної підтримки, орієнтації на стан партнера під час взаємодії з ним. Таким чином, недоброзичливість, холодність та байдужість зникли.

Таблиця 2.6 – Результати за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП), %

Ознака	Контрольна група			Експериментальна група		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Блок чуттєвості						
Здатність сприймати стан партнера	55%	25%	20%	20%	30%	50%
Розуміння причин виникнення страху	40%	40%	20%	20%	20%	60%
Здатність до співпереживання	70%	20%	10%	10%	30%	60%
Блок емоційного прийняття						
Виникнення почуттів у взаємодії з партнером	60%	30%	10%	30%	20%	50%
Безумовне прийняття	50%	30%	20%	30%	30%	40%
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	20%	50%	30%	10%	60%	30%
Емоційний фон взаємодії	40%	30%	30%	30%	30%	40%
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії						
Намагання до узгодження дій	60%	25%	15%	10%	40%	50%
Надання емоційної підтримки	60%	25%	15%	10%	40%	50%
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним	60%	30%	10%	30%	40%	30%
Вміння впливати на стан партнера	40%	40%	20%	10%	70%	20%

На Рис.2.2 відобразимо результати за методикою «Методика для

виявлення емоційного дисбалансу в парі» Д. Деліс.

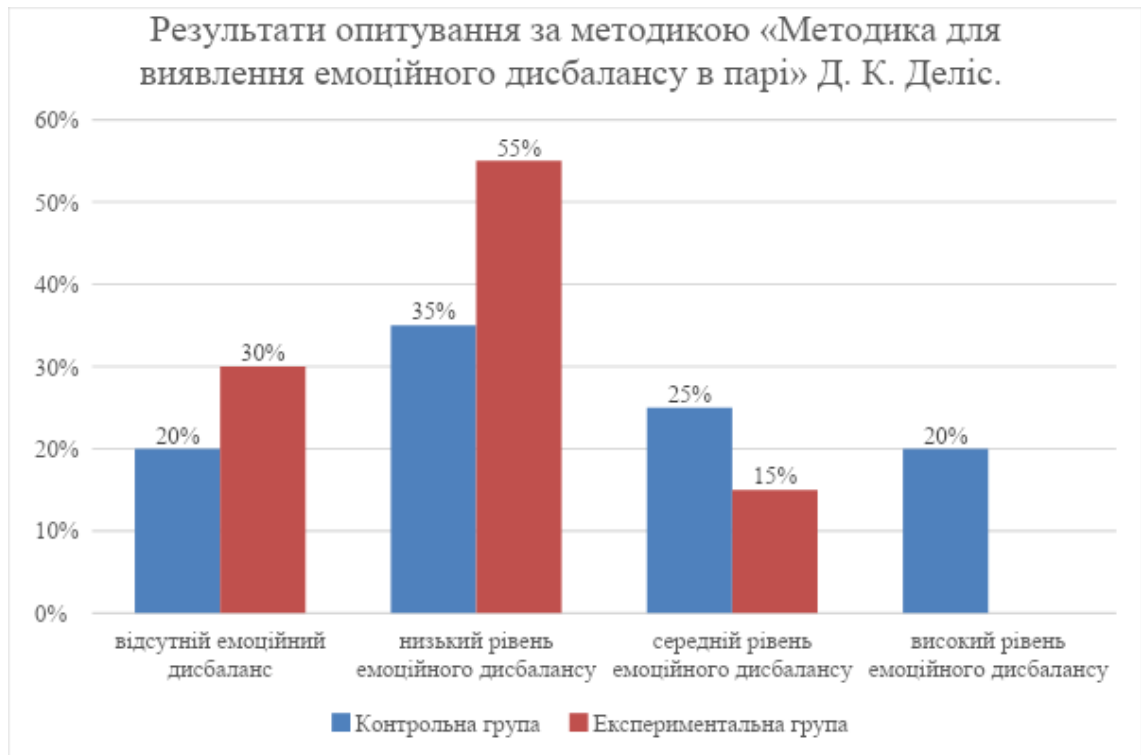


Рис.2.2 – Результати опитування за методикою «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі» Д. Деліс

За результатами повторного виконання методики Д. Деліс можна встановити, що рівень емоційного дисбалансу в експериментальній групі зменшився. Відповідно, обидва партнери рівноцінно проявляють емоції, емоційна байдужість поступово зникає.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що для обох груп на початку дослідження характерними були прояви кризи емоційної байдужості, при цьому прояв байдужості у різних контекстах був достатньо високим, а стан відносин не можна було назвати позитивним. Проведення тренінгу для експериментальної групи надало можливість подолати прояви емоційної байдужості та у деякій мірі вирішити цю проблему. В цілому, розроблений тренінг може бути використано як один із способів подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

2.3. Практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо втілення

ПОЗИТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ НІВЕЛЮВАННЯ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ

Створена у межах дослідження психопрофілактична просвітницька розробка дає можливість стверджувати, що подолати кризу емоційної байдужості між шлюбними партнерами можливо як на різних етапах розвитку шлюбу, так і за умов різних за тяжкістю проявів кризи. Тому за підсумками проведеного дослідження, що підтвердило ефективність створеної тренінгової програми, важливо зазначити практичні рекомендації для шлюбних партнерів, які передбачатимуть втілення позитивних моделей поведінки для того, щоб нівелювати кризу емоційної байдужості та покращити відносини між подружжям.

Під час тренінгу було сформовано рекомендації щодо покращення відносин та подолання кризи емоційної байдужості, які спрямовані на розвиток емпатії та активного слухання, регулярне обговорення проблеми, вираження підтримки один одному, навчання вчасно припиняти конфлікти та переходити до їх конструктивного вирішення, не ображати один одного, спільне використання різних моделей поведінки під час конфлікту (зокрема, уникнення), відвідування сеансів сімейної терапії тощо. У даній частині дослідження пропонуємо розширити та деталізувати надані рекомендації.

В цілому, практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо втілення позитивних моделей поведінки для нівелювання кризи емоційної байдужості полягають у наступному:

- Розвиток відкритого спілкування між партнерами;
- Відновлення взаємного інтересу;
- Відновлення конструктивної міжособистісної взаємодії між партнерами;
- Розвиток підтримки та уваги;
- Розвиток емпатії;
- Прояви взаємної поваги, подяки та щирих компліментів;

- Підтримка індивідуальних інтересів кожного з партнерів;
- Конструктивне вирішення конфліктів;
- Робота над собою та власними індивідуальними проблемами.

У першу чергу, особливо важливо забезпечити відкрите спілкування між партнерами. У такому випадку партнерам слід регулярно обговорювати власні емоції, думки та переживання. При цьому дуже важливо бути щирими та завжди висловлювати вголос те, що турбує когось із партнерів. У такому випадку слід висловлюватись спокійно, не звинувачуючи у цьому чоловіка або дружину. Тому вирішення проблеми емоційної байдужості варто розпочати саме з конструктивного спілкування, тож слід починати розмову з того, як саме кожен з партнерів себе почуває, не звинувачуючи у цьому іншого. Не слід використовувати образи чи пасивну агресію: висловлювання мають бути чіткими, заснованими на реальних фактах та діях партнера або власних почуттях. Під час обговорення конфліктних ситуацій необхідно забезпечити, щоб партнера почули, не перетворюючи розмову на змагання: таке спілкування має бути відкритим, аргументованим та обов'язково враховувати почуття коханої людини. Слід пам'ятати, що для подолання кризи емоційної байдужості спілкування, у якому враховуються інтереси, почуття та емоції обох партнерів, є ключем для подолання проблеми.

Важливим також є відновлення конструктивної міжособистісної взаємодії між партнерами. Нерідко емоційна байдужість проявляється у вигляді недомовок, сварок та конфліктів, які деструктивно впливають на відносини. Непорозуміння, які роками накопичувались у шлюбі, в один момент можуть або вибухнути, або спричинити байдужість. Тому для її подолання важливо відновити конструктивну міжособистісну взаємодію, яка допоможе розкрити першопричини байдужості та «пропрацювати» їх, тим самим кожен зможе конструктивно висловити усе, що його хвилює. Найбільш важливо насамперед забезпечити відкрите спілкування. Для цього необхідно спілкуватись чесно та відкрито, завжди ділитись почуттями, думками та емоціями, не маючи страху, що кохана людина буде це засуджувати, при цьому, важливо уникати

звинувачень та переформулювати думки на висловлювання на кшталт «Я почуваюся так, коли ти ...». Крім того, з боку іншого партнера має проявлятися активне слухання, оскільки дуже важливо слухати свого партнера, приділяти максимум уваги його словам та емоціям, не перебиваючи, поважаючи думки та почуття. Також конструктивна взаємодія допоможе знайти компроміси, адже надасть можливість врахувати інтереси кожного з партнерів, знайшовши рішення, яке влаштує обох.

Наступне – це відновлення взаємного інтересу. Відсутність взаємного інтересу або інтересу з боку одного з партнерів та пасивність є проявом кризи емоційної байдужості, тож важливо забезпечити ефективне відновлення взаємного інтересу, що допоможе відновити стосунки та повернути в них «іскру». Для цього необхідно здійснити план дій, що наведено в Рис.2.3.

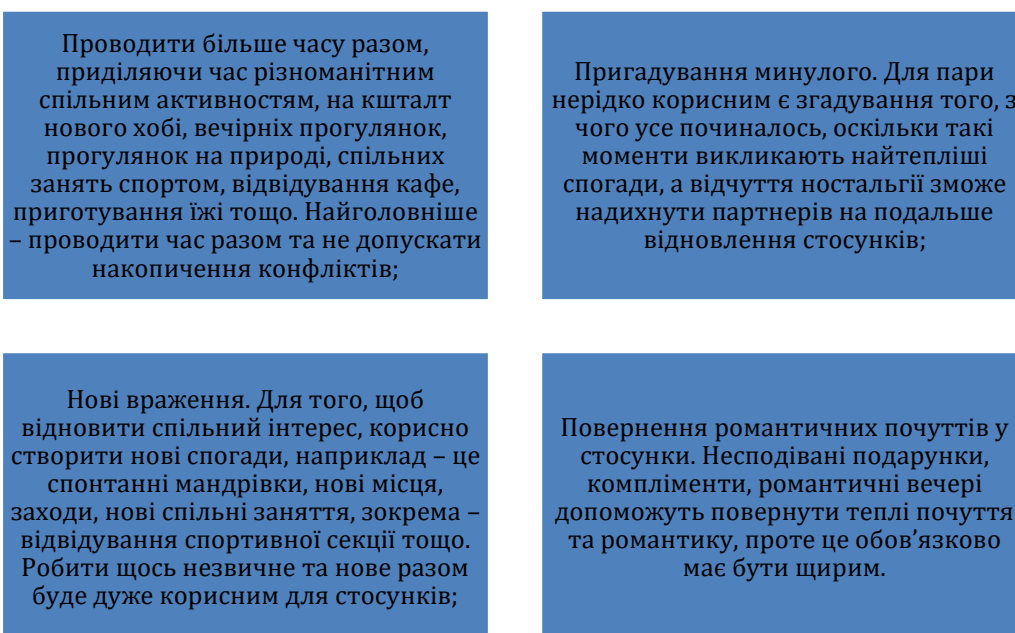


Рис.2.3. Відновлення взаємного інтересу

Розвиток підтримки та уваги передбачає надання допомоги партнеру у складних ситуаціях. Емоційно байдужий партнер «пройде повз», не реагуючи на складнощі, з якими стикається чоловік або дружина. Якщо у кризових ситуаціях партнер не отримає підтримку та допомогу з боку найріднішої для себе людини, він також може стати емоційно байдужим, що ще більше посилить прояви кризи у їх парі. Тому важливо допомагати своєму партнеру, підтримувати його,

підбадьорювати, хвалити, проявляючи зацікавленість у його житті.

Розвиток емпатії має бути спрямований на те, аби зрозуміти, що саме відчуває партнер, чому саме він це відчуває, чому він має такі думки та такі дії. Слід спробувати поставити себе на місце партнера, аби краще зрозуміти його точку зору. Наприклад, поставити себе на місце чоловіка, який прийшов після нічної зміни та почув претензії з боку дружини щодо того, що він щось забув купити. Або претензії з боку дружини щодо недостатньо високої заробітної плати, коли чоловік працює сам, забезпечуючи родину своїми силами. Що у такому випадку буде відчувати партнер та як це вплине на його подальші відносини з дружиною – питання риторичне. Подружжя своїми зусиллями створює кризу емоційної байдужості, руйнуючи власні стосунки. Тому розвиток емпатії допоможе краще зрозуміти та відчути один одного, тим самим уникнувши непорозуміння в майбутньому.

Прояви взаємної поваги, допомоги та щирих компліментів з обох сторін допоможуть підкреслити те, що шлюбним партнерам не байдуже стосовно благополуччя та душевної рівноваги своєї коханої людини. Завдяки цьому також існує можливість підтримати позитивний емоційний зв'язок, створити відчуття безпеки та близькості. Важливо визнавати думки та почуття партнера, не критикувати його перед іншими, поважати його як особистість та поважати його кордони та права; слід надавати побутову допомогу, емоційну підтримку та підтримку у досягненнях. Особливо важливими є щирі компліменти, які також будуть свідчити про те, що партнер відновлює інтерес та зацікавлений у відновленні стосунків. Корисними будуть навіть найменші дрібниці, такі як несподівані подарунки або прояви турботи.

Підтримка індивідуальних інтересів кожного з партнерів передбачає врахування захоплень, цілей та потреб, які не завжди збігаються. Не обов'язково розділяти інтереси партнера та, наприклад, відвідувати з ним одну й ту саму секцію або грати з ним у комп'ютерні ігри. Проте, повага особистого простору, підтримка партнера у його захопленнях та заохочення розвитку партнера є дуже корисними. Наприклад, слід дати можливість партнеру мати власний час та

простір для того, щоб займатись улюбленими справами, і у цей час робити те ж саме, тільки відповідно до власних інтересів. Окрім цього, навіть якщо подружжя не розділяє захоплення один одного, варто проявляти до них повагу та зацікавленість: брати участь у розмовах стосовно цих захоплень, вислуховувати усі історії від партнера, цікавитись його досягненнями, відвідувати змагання, у яких він бере участь тощо, і при цьому робити щось схоже самостійно, отримуючи від партнера ідентичну реакцію. Так партнер обов'язково зрозуміє, що його кохана людина зацікавлена у ньому та не байдужа до його життя.

Особливо важливим є конструктивне вирішення конфліктів. У випадку виникнення конфліктів важливо вчасно зупинитись, а після обговорити те, що саме хвилює кожну зі сторін, враховуючи попередні рекомендації. Розуміючи першопричину конфлікту, можливо буде його вчасно подолати. Наприклад, жінка не виконала прохання чоловіка та не допомогла йому тоді, коли він про це просив, при цьому маючи також власні важливі справи, які вона не могла відкласти на потім. Чоловік починає конфлікт, вважаючи, що його дружині байдуже на нього. У такому випадку варто вчасно зупинитись та висловити погляди кожного стосовно конфлікту, знайшовши компроміс, та прийти до конструктивного подолання конфлікту.

Наостанок, важливо працювати над собою та власними індивідуальними проблемами. Це має стосуватись особистісного вдосконалення та саморозвитку, приділення більше часу собі та власним потребам. Окрім цього, варто врахувати, що нерідко криза емоційної байдужості пов'язана з глибинними психологічними проблемами одного з партнерів. У минулому він міг пережити агресію чи приниження з боку батьків, спостерігати таку модель відносин з боку батьків, або ж стати жертвою насильства чи булінгу. Для цього варто відвідати психолога, який допоможе подолати ці проблеми, що дозволить більш ефективно працювати над остаточним подоланням кризи.

Таким чином, подолання кризи емоційної байдужості вимагає копіткої роботи з боку чоловіка та дружини. Важливо співпрацювати та разом докладати зусиль для того, щоб подолати цю проблему. Саме це дозволить побудувати

міцні та теплі стосунки.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дає можливість визначити теоретичні та емпіричні засади подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами.

Аналіз змісту та завдань процесу подолання кризи емоційної байдужості надав можливість встановити, що процес подолання полягає в ефективній адаптації людини до вимог ситуації, підтримці її психічного стану у такій ситуації та мінімізації негативного впливу обставин, які виникли. Подолання емоційної байдужості можна пов'язати з подоланням стресового фактору, відповідного до чого подолання є специфічним его-механізмом, стійкою реакцією на стресовий чинник, а також динамічним процесом, який спрямований на допомогу людині позбутися від цього фактору. Висунуто поняття «подолання кризи», яке розуміємо як когнітивну і поведінкову діяльність особистості, спрямовану на відновлення та збереження емоційної близькості, балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішнім середовищем через адаптивні реакції людини. Подолання кризи залежить від використання копінг-стратегій, віку, статі, соціального походження людини, внутрішніх ресурсів людини тощо. Основними копінг-стратегіями, яке подружжя використовує для подолання кризи емоційної байдужості, є: позитивна переоцінка кризової ситуації, пошук соціальної підтримки з метою подолання кризи, забезпечення самоконтролю з метою кращого контролю своїх емоцій та психоемоційного стану. Подолання кризи емоційної байдужості передбачає внутрішні зусилля партнерів та проведення спільної роботи над відносинами. Також може відбуватись за участі психолога, якщо самотійно партнери це не можуть здійснити.

Для створення психологічного інструментарію подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами розроблено власну програму, яка спрямована на те, аби допомогти шлюбним партнерам подолати кризу емоційної байдужості. Розроблено тренінгову програму, що передбачала використання

різних підходів для того, аби навчити партнерів вміло долати проблему, зокрема кризу емоційної байдужості та конфлікти, як її прояви. Тренінг представлено у вигляді власної психопрофілактичної просвітницької розробки, що передбачає подолання конфліктів, як прояву емоційної байдужості між партнерами. Назва тренінгової програми: «Криза та конфлікти у шлюбі: особливості, причини, наслідки та шляхи подолання. Практичні навички виходу з конфліктних ситуацій». Передбачалось опанування навичок долати та попереджати конфлікти, завдяки чому партнери мали покращити свої відносини. Було заплановано проведення чотирьох зустрічей протягом місяця. У дослідженні наведено узагальнену розробку тренінгу, яка вміщує усе найважливіше, що стосується цієї розробки. На основі розробки було сформовано знання учасників щодо особливостей конфліктів у шлюбі, причин їх виникнення та наслідків. Сформовано знання про кризу емоційної байдужості. Закріплено вміння та навички подолання конфліктних ситуацій у шлюбі. Опановано навички подолання кризи емоційної байдужості. Тренінг складався з кількох етапів: на початку учасники краще познайомились один з одним та виконали кілька цікавих вправ – для знайомства та обговорення шлюбних проблем. Основна частина складалась з лекційної частини, де учасників ознайомлено з особливостями конфліктів, кризи емоційної байдужості та їх взаємозв'язком, та практичної частини, де учасники виконали вправи, спрямовані на формування відповідних навичок. Протягом лекційної частини учасники відповідали на відкриті питання та брали активну участь в обговоренні. За підсумками тренінгу сформовано рекомендації щодо подолання конфліктів та кризи емоційної байдужості.

Для підтвердження ефективності створеної тренінгової програми проведено емпіричне дослідження із використанням трьох методик: «Діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером» (ДШПО), автор Є. Потапчук; опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя», автор Є. Потапчук; «Методика для виявлення емоційного дисбалансу в парі», автор Д. Деліс. Спершу брали участь усі 40 пар, які мали однакові умови.

Встановлено, що у більшості пар сформовані ознаки емоційної байдужості за всіма критеріями. Після цього для експериментальної групи проведено 4 зустрічі, на основі чого було проведено повторне дослідження для обох груп. Його результати підтвердили ефективність створеної розробки для подолання конфліктів та кризи емоційної байдужості.

На основі отриманих результатів сформовано практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо втілення позитивних моделей поведінки для нівелювання кризи емоційної байдужості. Основні рекомендації полягають у наступному: розвиток відкритого спілкування між партнерами; відновлення взаємного інтересу; відновлення конструктивної міжособистісної взаємодії між партнерами; розвиток підтримки та уваги; розвиток емпатії; прояви взаємної поваги, подяки та щирих компліментів; підтримка індивідуальних інтересів кожного з партнерів; конструктивне вирішення конфліктів; робота над собою та власними індивідуальними проблемами.

Результати дослідження свідчать про актуальність проблеми емоційної байдужості у шлюбі між шлюбними партнерами. Створена програма дійсно виявилась ефективною, тому вона та зазначені рекомендації можуть мати важливе практичне значення для подолання проблеми.

ВИСНОВКИ

Отже, дослідження було спрямоване на проведення теоретичного та емпіричного аналізу особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Криза емоційної байдужості є одним із різновидів сімейних криз, які виникають між шлюбними партнерами. З цією проблемою подружжя стикається на різних етапах шлюбних відносин, причини виникнення такої кризи при цьому можуть бути різноманітними. Однак наслідки кризи емоційної байдужості є деструктивними з точки зору їх впливу на шлюбні відносини. Тому, враховуючи брак досліджень, присвячених вивченню особливостей подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, було важливо провести власне наукове дослідження.

Здійснено теоретичний аналіз ключових понять дослідження – «емоційна байдужість», «шлюбні партнери», «особливості подолання». У даному контексті проведено аналіз науково-теоретичних підходів до вивчення проблеми емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Шлюбними партнерами є чоловік та дружина, які офіційно перебувають у шлюбі. У своїх відносинах шлюбні партнери стикаються з багатьма психологічними проблемами та кризами. Зокрема, стикаються з проблемою емоційного холоду, що полягає у неспроможності встановити та підтримувати взаємини психологічної інтимності, а також може проявлятися у контексті страху психологічної інтимності, контрзалежності або міжособистісної залежності. Також мають місце такі проблеми, як сварки та конфлікти, родинні кризи, подружні зради, розлучення, що призводить до непорозумінь та погіршення відносин між партнерами, недостатня психологічна інтимність, порушення психологічної інтимності, недостатні прояви емоцій у шлюбі, проблеми у контексті емоційної близькості, недостатнє вміння розуміти емоції один одного, емоційне пригнічення та ін. Усі ці проблеми складають проблему кризи емоційної байдужості, яка проявляється у вигляді таких проблем, як «емоційний холод», «емоційний голод», апатія та ін. За підсумками проведеного аналізу сформовано

наступне визначення поняття емоційної байдужості – довготривала відсутність задоволення від партнерства внаслідок порушення звичних норм у взаємостосунках шлюбних партнерів.

Теоретичним шляхом визначено психологічну сутність, причини та ознаки кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. Встановлено, що криза емоційної байдужості характеризується неспроможністю шлюбних партнерів відчувати зацікавленість у житті один одного, а також ті почуття, які були до цього. Основні ознаки: відособлена поведінка партнерів, роздратування, зникнення романтичних стосунків та проявів любові, постійні затримки на роботі та інші приводи проводити менше часу разом. Серед причин виникнення визначено такі: набута алекситимія, відсутність відчуття ласки (зокрема, ще у дитинстві) тощо. У кінцевому випадку криза емоційної байдужості може стати причиною остаточного руйнування шлюбу та розлучення партнерів внаслідок втрати емоційного зв'язку, почуттів та зацікавленості у шлюбі.

Емпіричним шляхом визначено особливості прояву кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами, на основі цього обґрунтовано шляхи та умови подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. З'ясовано, що криза емоційної байдужості може бути подолана завдяки внутрішнім зусиллям партнерів та завдяки їх спільній роботі над відносинами, а також за допомогою психолога. Теоретично розглянуто підґрунтя подолання кризи емоційної байдужості, на основі чого створено власну тренінгову програму – психопрофілактичну просвітницьку розробку, яка мала на меті ознайомити подружжя з особливостями виникнення кризи та конфліктів у відносинах, з основними причинами та наслідками виникнення конфліктів у контексті кризи емоційної байдужості, сформувати навички подолання конфліктів для забезпечення подолання кризи емоційної байдужості. Наведено розробку даної програми з описом основних теоретичних питань та вправ, які були застосовані для формування необхідних знань та вмінь учасників. Для підтвердження ефективності розробленої психопрофілактичної просвітницької розробки було проведено емпіричне дослідження, яке складалось з підготовчого

етапу, етапу безпосереднього проведення емпіричного дослідження за розробленим планом, аналізу та інтерпретації отриманих у ході дослідження результатів. Під час дослідження проведено діагностику проявів кризи емоційної байдужості для 40 пар за допомогою трьох обраних психодіагностичних методик. За підсумками встановлено, що учасники мають середній та низький рівень шлюбного потенціалу та подружньої сумісності незалежно від тривалості перебування у шлюбі. Визначено сформованість таких симптомів кризи емоційної байдужості: недостатнє усвідомлення емоцій та почуттів партнера, недостатній прояв почуттів, неприйняття партнера та його емоцій, ненадання емоційної підтримки партнеру, відсутність орієнтації на стан партнера – ігнорування його стану. Також встановлено наявність проблеми емоційного дисбалансу. Після цього впроваджено розроблену методiku для учасників експериментальної групи – 20 пар. За підсумками впровадження розробки встановлено, що прояви емоційної байдужості вдалося подолати, частково вирішивши цю проблему, тому розроблена методика може бути використана з метою подолання кризи емоційної байдужості.

За підсумками проведеного дослідження розроблено практичні рекомендації шлюбним партнерам щодо втілення позитивних моделей поведінки для нівелювання кризи емоційної байдужості. Було наведено наступні рекомендації: розвиток відкритого спілкування між партнерами; відновлення взаємного інтересу; відновлення конструктивної міжособистісної взаємодії між партнерами; розвиток підтримки та уваги; розвиток емпатії; прояви взаємної поваги, подяки та щирих компліментів; підтримка індивідуальних інтересів кожного з партнерів; конструктивне вирішення конфліктів; робота над собою та власними індивідуальними проблемами.

Таким чином, проблема кризи емоційної байдужості сьогодні є актуальною для шлюбних партнерів. Тому розроблено психопрофілактичну просвітницьку програму, яка разом з наведеними рекомендаціями може бути використана з метою ефективного подолання кризи емоційної байдужості шлюбних партнерів та інших супутніх проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сазонова О. Сімейні цінності та рольові установки подружніх пар. *Проблеми сучасної психології*. №39, 2017. С. 272–295. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.272-295>.
2. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2023, № 2. С. 91-102. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7>
3. Карпова Д. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Херсон : Гельветика, 2016. Том 1. Вип. 4. С. 41–45.
4. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. Херсон : Гельветика, 2019. Вип. 1. С. 223-228.
5. Сімейний кодекс України від 10.01.2002 р. *Відомості Верховної Ради України*. 2002. № 21-22. С. 135. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>
6. Dotsenko O. The influence of family climate on the formation of "emotional coldness" symptom complex at girls. *European Humanities Studies: State and Society*. 2016. vol. 2. P. 123-133.
7. Vangelisit A. Handbook of family communication. Lawrence Erlbaum Associates. Mahwah, 2004. 767 p.
8. Parsons T., Bales R. Family, Socialization and Interaction Process. New York: The Free Press, 1955. 33 p.
9. Vangelisit A., Perlman D. The Cambridge handbook of personal relationships, Cambridge University Press. Cambridge, 2006. 891p.
10. Weinhold, B., Weinhold, J. Breaking free of the co-dependency trap. New World Library, Novato, Calif., 2008. 272 p.

11. Weinhold, B., Weinhold, J. *The Flight from Intimacy: Healing Your Relationship of Counter-Dependence. The Other Side of Co-Dependency.* New World Library, Novato, Calif., 2008. 341p.
12. Психотерапія як невербальна практика: колективна монографія. О. Кочарян, та ін. Харків: Харківський національний університет імені В. Каразіна, 2014. 260 с.
13. Kramer P., Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.* Houghton Mifflin Harcourt. Boston, New York, 1961. 367 p.
14. Rogers C. *Client-centered therapy: it current practice, implications and theory.* Boston, 1951. 558 p.
15. Mackey, R., Diemer, M., O'Brien, B. Psychological Intimacy in the Lasting Relationships of Heterosexual and Same-Gender Couples. *Sex Roles* 43, 2000. p. 201–227. URL:
<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007028930658>
16. Доценко О. Особливості сімейної соціалізації жінок із симптомокомплексом «емоційного холоду» : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 192 с.
17. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О., 2015. 136 с.
18. Greeff, P., Hildegarde, L., Malherbe, A. Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex and Marital therapy*, 27(3), 2001. p. 247-257. URL:
https://www.researchgate.net/publication/11982852_Intimacy_and_Marital_Satisfaction_in_Spouses
19. Van den Broucke, S., Vandereycken, W., Vertommen, H. Marital intimacy: Conceptualization and assessment. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 1995. p. 217–233. URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027273589500007C>
20. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній тріаді. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського.* Миколаїв, 2018. №1 (19). С. 47-51.
21. Papp L., Kouros C., Cummings E. Emotions in Marital Conflict Interactions: Empathic Accuracy, Assumed Similarity, and the Moderating Context of

- Depressive Symptoms. *Journal of social and personal relationships*, 27 (3), P. 367-387. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3212868/>
22. Abbasi I., Alghamdi N. Polarized Couples in Therapy: Recognizing Indifference as the Opposite of Love. *Journal of Sex and Marital Therapy*. 2015. Vol. 43(1), P. 40-46. URL: https://www.researchgate.net/profile/Irum-Abbasi/publication/304582707_Polarized_Couples_in_Therapy_Recognizing_Indifference_as_the_Opposite_of_Love/links/588ce78a92851cef13618649/Polarized-Couples-in-Therapy-Recognizing-Indifference-as-the-Opposite-of-Love.pdf
23. Карпова Д., Вербська А. Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2024. вип. 3. С. 167–176. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-16>
24. Брико А. Криза емоційної байдужості між шлюбними партнерами як психологічна проблема. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024)*. Хмельницький національний університет, 2024. С. 7–8.
25. Berne, E. *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press, New York, 1964, 216 p.
26. Firestone R., Catlett J. *Fear of Intimacy*. Washington, DC: American Psychological Association, 2006. 358 p.
27. Mellody P., Freundlich L. *The Intimacy factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love*. Harper San Fransisco, 2004. P.215-185.
28. Laurenceau J., Troy A., Carver C. Two Distinct Emotional Experiences in Romantic Relationships: Effects of Perceptions Regarding Approach of Intimacy and Avoidance of Conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, P. 1123-1133.
29. Абрамюк О., Дідковська Л. Умови формування та фактори суб'єктивного

- благополуччя особистості у шлюбі. *Габітус*, 2020. № 13. С. 98-104.
30. Cordova, J., Gee, C., Warren, L. Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2005. № 24, P. 218-235. URL: https://www.researchgate.net/publication/247839339_Emotional_Skillfulness_in_Marriage_Intimacy_As_a_Mediator_of_the_Relationship_Between_Emotional_Skillfulness_and_Marital_Satisfaction
31. Emotional Suppression and Psychological Well-Being in Marriage: The Role of Regulatory Focus and Spousal Behavior. / An, U., Park, H., Han, D., Kim, Y. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. №19 (2), P. 973. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8775985/>
32. Кочарян О., Лісена А. Психотерапевтичний контекст переживання. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*, 2010. №913. Вип. 44. С.71-74.
33. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2012. № 17. С. 114–120.
34. Карпова Д., Потапчук Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design print, 2021. 52 с.
35. Полорольова психологія: колективна монографія / Кочарян О., Жидко М., Терещенко Н., Фролова Є. Харків: Харківський національний університет імені В. Каразіна, 2015. 220 с.
36. Кочарян О., Терещенко Н., Доценко А. Особливості психокорекційної роботи з жінками із синдромом «емоційного холоду». *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 23–24 жовтня 2015 р.). ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015. С. 117-118.

37. Кочарян О., Терещенко Н., Асланян Т. Вплив соціальних факторів на формування синдрому «емоційного холоду» у жінок. *Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали міжн. наук.- практ. конф. (м. Луцьк, 3 жовтня 2007 р.)* С.111-115.
38. Mellody P. Toksyczna miłosc i jak sie z niej wyzwolic. Warszawa: Jacek Santorski, 1993. 204 s.
39. Галушко Л., Амурова Я. Глибинно-психологічні чинники співзалежності стосунків подружжя. *Наукові записки. Серія: Психологія*, № 1. С. 14-21. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-2>
40. Психологія молоді сім'ї: монографія. / Мушкевич М., Федоренко Р., Магдисюк Л., Дучимінська Т. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
41. Максимова Н. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
42. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
43. Асланян Т. Структурні та функціональні характеристики симптомокомплексу «емоційного холоду» у жінок : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
44. Бару І. Особливості симптомокомплексу «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках: дис. ... канд. психолог. наук.:28.03.2015. Харків, 2015.19 с.
45. Синдром "емоційного холоду" в міжособистісних стосунках: монографія / Кочарян О. та ін. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2019. С. 256-275.
46. Опанасенко Л., Клименко А. Емоційний холод як актуальна проблема взаємостосунків сучасних батьків і дітей підліткового віку. *Наукові перспективи*, 2023. вип. 1 (31). – С. 522-535.
47. Асланян Т. Чинники формування симптомокомплексу «емоційного холоду». *Психологічні перспективи*, 2011. вип. 17. С. 3-12.

48. Sternberg, R. A triangular theory of love. *Psychological Review*, 1986. № 93 (2).P. 119-135. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
49. Kerr M., Bowen M. Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory. New York: W. W. Norton, 1988. 400 p. URL: <https://wwnorton.com/books/9780393700565>
50. Denby A., Hooff J. An emotional stalemate: cold intimacies in heterosexual young people's dating practices. *Emotions and Society*, 2024. № 6 (2), P. 171-187. DOI: <http://dx.doi.org/10.1332/263169021X16740853641050>
51. Khanna N. Impact of emotional unavailability on the happiness level of Indian couples and the happiness pie chart as a tool towards resolution: Qualitative analysis of case studies. *Social Behavior Research and Practice Open Journal*, 2023. № 8(1). P. 1-7. URL: [371767580 Impact of Emotional Unavailability on the Happiness Level of Indian Couples and the Happiness Pie Chart as a Tool Towards Resolution Qualitative Analysis of Case Studies](https://doi.org/10.1332/263169021X16740853641050)
52. Шевчук І. Поняття кризи, шляхи її подолання та подальше самопроекування власного життя. *Актуальні проблеми психології*, 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 655-663. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i27/65.pdf>
53. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. Trofaïla, N., and other. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021. № 12 (4), P. 358-373. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>
54. Кондратьєва І. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молоді сім'ї. *Габітус*, 2021. вип, 23. С. 203-207.
55. Титаренко Т., Кляпець О. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
56. Терещенко Н., Долгополова О. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник*

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія :Психологія, (66), 2019. С.101–105.

57. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус : Науковий журнал з соціології та психології*. Одеса, 2021. Вип. № 24. Т.2.С.20–24.
58. Потапчук Є., Потапчук Н. Поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру та особливості надання їм психологічної допомоги. *Збірник наукових праць № 62. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2011. С.205–208.
59. Балуківа А. Міжособистісна сумісність пари як чинник гармонійних сімейних стосунків : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2021. – 63 с. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c6e9d7a7-71d6-432c-b266-64aaa46078c6/content>
60. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. С. 149–159.
61. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
62. Шайхісламов З., Горбенко В. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*, 2023. вип. 1. Т. 34 (73). С. 64-69.
63. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 2020. вип. 55. Т. 1. С. 23-30.
64. Лисенкова І., Гарасюта Д. Дослідження стратегій подолання життєвих криз та локусу-контролю у період дорослого віку. *Габітус*, 2023. вип. 56. С. 99-103.
65. Шебанова В., Діденко Г. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях., 2018. вип. 39. С. 368-379.
66. Ткачук Я., Кульчицька А. Особистісні ресурси подолання психологічної

кризи. *INFORUM*, 2024. С. 1-3. URL:

<https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/447>

67. Котунович О. Проблема подолання сімейної кризи у молодого подружжя. Збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2018. С. 60-62. URL:
http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15108/1/25_Kotunovych.pdf
68. Дідковська Л., Абрамюк О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. *Вісник Львівського університету*, 2018. вип. 3. С. 89-102.
69. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: монографія. Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського державного університету імені Лесі Українки, 2007. 168 с.
70. Карпова Д., Потапчук Є. Особливості психологічної діагностики сімейних ролей подружжя. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 23 жовтня 2020 р.). Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2020. С. 198–201

