

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СІМЕЙНУ ВЗАЄМОДІЮ ТА СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Купчишина В. Ч.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ORCID ID: 0000-0003-0937-8029

У статті проведено теоретичний аналіз наукових поглядів феномену «емоційної байдужості» в психологічній науці. Установлено, що це питання знаходиться в полі зору як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників і визначається як певний стан людини, коли вона не реагує на емоційні стимули або демонструє мінімальне емоційне реагування на події, людей чи власні почуття. Визначено, що цей стан може проявлятися як відсутність радості, суму або страху в певних ситуаціях, коли вони очікувані, через низьку емпатію до інших; зменшення бажання бути учасником будь-якої комунікації та взаємодії. Розкрито трактування емоційної байдужості відповідно сім'ї і представлено взаємозв'язок між функціями сім'ї та емоційною байдужістю її членів.

Проаналізовано наукові позиції вчених щодо виокремлення та розкриття причин емоційної байдужості у сім'ях. Науковцями визначено такі причини, як: хронічний стрес або травми (війна, втрати, фінансові труднощі); психологічне вигорання батьків – низький емоційний ресурс; конфлікти та нерозв'язані проблеми (відчуження, образи, невисловлені емоції); низький емоційний інтелект – труднощі у розпізнаванні власних і чужих почуттів; культурні або сімейні моделі – традиції «не показувати емоції» або «тримати дистанцію». Детермінантами, які впливають на прояви емоційної байдужості між членами сім'ї, можуть виступати різноманітні чинники (нейробіологічні, психологічні, соціальні – стрес або травма; депресія; психічні розлади; невротичні захисні механізми). Наслідками, які погіршують життя людини, науковці визначають: погіршення соціальної взаємодії; «холодність» та «байдужість» у стосунках, що може призводити до конфліктів; зниження якості життя та задоволення від щоденних справ.

Розглянуто пропозиції дослідників зі зменшення прояву негативних моментів у функціонуванні сучасної сім'ї і запропоновано ефективні стратегії, шляхи зменшення проявів емоційної байдужості у сім'ях, адже вона є системним феноменом, який негативно впливає на сімейну взаємодію та психологічне благополуччя, проявляючись у зниженні рівня сімейної згуртованості, порушенні емоційної безпеки дітей, формуванні дезадаптивних моделей прив'язаності та погіршенні психологічного благополуччя членів сім'ї.

Ключові слова: байдужість, емоційна байдужість, сім'я, емоційна відстороненість, батьківське вигорання, сімейна взаємодія, сімейне благополуччя.

Kupchyshyna V. Ch. Theoretical analysis of the study of emotional indifference of family members and its impact on family interaction and family well-being

The article provides a theoretical analysis of scientific views on the phenomenon of «emotional indifference» in psychological science. It has been established that this issue is in the field of view of both domestic and foreign researchers, and is defined as a certain state of a person when he does not react to emotional stimuli or shows a minimal emotional response to events, people or his own feelings. It has been determined that this condition can manifest as a lack of joy, sadness or fear in certain situations when they are expected, due to low empathy for others; decrease in the desire to be a participant in any communication and interaction. The interpretation of emotional indifference according to the family is revealed and the relationship between family functions and emotional indifference of its members is presented.

The scientific positions of scientists regarding the identification and disclosure of the causes of emotional indifference in families have been analyzed. Scientists have identified such causes as: chronic stress or trauma (war, losses, financial difficulties); psychological burnout of parents – low emotional resource; conflicts and unresolved issues (alienation, resentment, unexpressed emotions); low emotional intelligence – difficulties in recognizing one's own and other people's feelings; cultural or family patterns – traditions of «not showing

emotions» or «keeping your distance». Determinants that affect manifestations of emotional indifference between family members can be various factors (neurobiological, psychological, social – stress or trauma; depression; mental disorders; neurotic defense mechanisms). Scientists define the consequences that worsen human life as follows: deterioration of social interaction; «coldness» and «indifference» in relationships, which can lead to conflicts; decrease in quality of life and satisfaction with daily activities.

The authors considered the proposals of researchers to reduce the manifestation of negative moments in the functioning of the modern family, and proposed effective strategies, ways to reduce manifestations of emotional indifference in families, because it is a systemic phenomenon that negatively affects family interaction and psychological well-being, manifesting itself in a decrease in the level of family cohesion, a violation of the emotional security of children, the formation of maladaptive attachment models and a deterioration of the psychological well-being of members family.

Keywords: indifference, emotional indifference, family, emotional detachment, parental burnout, family interaction, family well-being.

Вступ. Сім'я є первинним й найважливішим соціальним осередком, у якому відбувається формування особистості, засвоюються моделі поведінки, цінності, правила та способами взаємодії з іншими людьми. Ми поділяємо погляди вчених, що саме у родинному колі людина отримує перший досвід емоційної підтримки, прийняття та безпеки. Важливе місце при цьому відводиться вченими емоційному зв'язку між членами сім'ї, який виступає певним підґрунтям довіри, взаєморозуміння та психологічного комфорту. Проте дослідники наголошують на тому, що в умовах сучасних соціальних трансформацій, економічної нестабільності та воєнних дій дедалі частіше можна спостерігати емоційну байдужість між близькими людьми. Особливо гостро ця проблема стоїть в умовах війни, яка виступає тривалим психотравмуючим чинником для кожного члена родини. Такі стресори, як постійна загроза життю, вимушене переміщення, розлука з близькими, втрата домівки чи роботи (джерела доходу), невизначеність у майбутньому, спричиняють хронічний стрес, який виснажує емоційні ресурси людини. У стані тривалого напруження психіка людини часто вибирає таку емоційну стратегію, як «емоційне притуплення», коли знижується здатність співпереживати, відкрито висловлювати власні почуття та підтримувати інших. Емоційна байдужість за таких умов може виступати своєрідним механізмом психологічного захисту, проте водночас може відображатися й на сімейній взаємодії. Зниження емпатії, замкнутість, дратівливість, уникання спілкування призводять до віддалення між членами сім'ї, посилення проявів негативних станів, тривожності, недо-

віри, виникнення конфліктних ситуацій. Діти особливо чутливо реагують на емоційний стан дорослих, тому відсутність підтримки та теплоти у відносинах може негативно позначатися на їхньому психоемоційному розвитку, формуванні почуття безпеки та довіри до світу.

Таким чином, дослідження емоційної байдужості членів сім'ї в умовах воєнного та соціального стресу дає змогу глибше зрозуміти механізми трансформації сімейної взаємодії, визначити детермінанти ризику та виокремити шляхи збереження психологічного благополуччя родини в кризових обставинах.

Актуальність вибраної теми дослідження зумовлена не лише загальними тенденціями до зниження емоційної близькості в сучасному суспільстві, а й впливом масштабних стресових чинників, зокрема війни. Тривале перебування в умовах небезпеки, інформаційного перевантаження, економічної нестабільності, соціальної напруги, роз'єднання сімей призводить до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та психологічної втоми. За таких обставин сім'я, яка традиційно виконує функцію підтримки та стабілізації, сама може стати осередком напруження. Емоційна відстороненість між її членами посилює почуття самотності, знижує рівень взаєморозуміння та довіри, ускладнює процеси прийняття спільних рішень і адаптації до нових умов життя. Для військовослужбовців і членів їхніх родин додатковими чинниками виступають пережитий бойовий стрес, посттравматичні реакції, труднощі реадaptaції після повернення із зони бойових дій, що також можуть проявлятися через емоційну закритість або відчуженість.

У контексті сучасних суспільних викликів вивчення впливу війни та інших стресових чинників на емоційну сферу родини є надзвичайно важливим. Результати таких досліджень можуть стати основою для розроблення стратегій психологічної підтримки сімей, профілактики кризових явищ та формування навичок емоційної взаємопідтримки, що в подальшому сприятиме зміцненню сімейного благополуччя за будь-яких складних життєвих обставин.

У психологічній науці проблеми міжособистісних відносин, задоволеності шлюбом, сімейних ролей, емоційного вигорання членів сім'ї та інші питання, які пов'язані з функціонуванням сім'ї, досліджувалися й описані в працях значної кількості як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (Е. Аронсон, Т. Бондар, М. Буріш, І. Василенко, Дж. Грінберг, С. Джексон, О. Долгополова, С. Думановська, Дж. Еймен, Є. Калюжна, Д. Карпова, С. Клапшевський, О. Кляпець, С. Максименко, К. Маслач, А. Норберг, Є. Потапчук, Н. Потапчук, Т. Коломієць, Н. Терещенко, Т. Титаренко, В. Ткачук, В. Шауфелі та ін.). Питання взаємодії у родинях військових також неодноразово було предметом детального вивчення вченими (І. Дубровіна, К. Мейснер, Л. Петровська, І. Українець, І. Чернишова, С. Ялтонський та ін.).

Мета статті – теоретичний аналіз феномену емоційної байдужості членів сім'ї, установлення причин її виникнення й особливостей прояву, а також визначення її впливу на характер сімейної взаємодії та ступінь сімейного благополуччя.

Методи та методики дослідження. Теоретичними методами дослідження є аналіз, синтез, конкретизація та узагальнення наукових поглядів учених щодо змісту понять «байдужість», «емоційна байдужість», виокремлення причин виникнення емоційної байдужості в сім'ї та чинників, які впливають на сімейну взаємодію та її психологічне благополуччя.

Результати. Під час дослідження поняття «емоційна байдужість» слід визначитися зі змістом самого терміна «байдужість». Як відзначає Є. Потапчук, у психологічній літературі поняття «байдужість» часто ототожнюється з терміном «апатія» (відсутність почуттів,

емоцій, інтересу чи стурбованості щодо чогонебудь) і як «супутня або перехідна емоція». У дослідженні автор аналізує наукові погляди щодо апатії як певного стану, її природу виникнення, перебігу, різновиди. Байдужість у сімейних взаєминах визначається вченим як «безсторонність (відсутність зацікавлення) до того, що робить партнер». У своєму дослідженні психолог розкриває причини виникнення стану байдужості у шлюбних партнерів, особливості їх прояву та наслідки [8, с. 95–97].

Аналіз наукової літератури підтвердив, що вчені-психологи найчастіше зміст поняття «емоційна байдужість» визначають як певний стан людини, коли вона не реагує на емоційні стимули або демонструє мінімальне емоційне реагування на події, людей чи власні почуття. Цей стан може проявлятися як відсутність радості, суму або страху в певних ситуаціях, коли вони очікувані, через низьку емпатію до інших; зменшення бажання бути учасником будь-якої комунікації та взаємодії. Причинами емоційної байдужості можуть бути різноманітні чинники: нейробіологічні, психологічні, соціальні (стрес або травма), депресія, психічні розлади, невротичні захисні механізми. Наслідками, які погіршують життя людини, науковці визначають: погіршення соціальної взаємодії; «холодність» та «байдужість» у стосунках, що може призводити до конфліктів; зниження якості життя та задоволення від щоденних справ.

Під час дослідження емоційної байдужості у сімейних стосунках дослідники встановили, що вона найчастіше проявляється в дефіциті емоційної підтримки, зниженні рівня емпатії та униканні глибокого емоційного контакту між членами сім'ї. Це явище часто розглядається в контексті емоційного занедбання та сімейної дисфункції.

Нами було встановлено взаємозв'язок функцій сім'ї з емоційною байдужістю членів родини. Так, функція емоційної підтримки у сім'ї через вплив емоційної байдужості її членів ослаблює відчуття безпеки та підтримки в родині, а також зменшує довіру, що сприяє виникненню проблем у сімейній взаємодії. Комунікативна функція через вплив зазначеного нами феномену призводить до поверхневої, формальної взаємодії та спри-

чинює зростання конфліктних ситуацій між членами сім'ї. Стосовно виховної функції, то і вона під впливом емоційної байдужості батьків (чи одного з них) зменшує отримання дітьми емоційної підтримки та засвоєння ними моделей вираження власних почуттів. За таких умов дія функції соціалізації та формуванні цінностей у колі сім'ї знижує здатність її членів передавати цінності, формувати емпатію в родині. Знижується ступінь прояву адаптаційної функції. Через вплив емоційної байдужості родина гірше справляється зі стресом, кризами, змінами тощо.

Отже, можна стверджувати, що емоційна байдужість не є «нейтральним» явищем – вона послаблює базові механізми родинної підтримки і взаємодії, знижує психологічну стійкість сім'ї та її благополуччя.

Нами було встановлено, що науковцями виокремлено такі основні причини її виникнення: хронічний стрес або травми (війна, втрати, фінансові труднощі); психологічне вигорання батьків – низький емоційний ресурс; конфлікти та невирішені проблеми (відчуження, образи, невисловлені емоції); низький емоційний інтелект – труднощі у розпізнаванні власних і чужих почуттів; культурні або сімейні моделі – традиції «не показувати емоції» або «тримати дистанцію» тощо.

Зупинимося детальніше на причинах зазначеного нами явища. Заслуговують особливої уваги наукові праці іноземних учених, де розкрито визначено й розкрито причини емоційної байдужості членів сім'ї. Так, результати дослідження групи вчених (A. Voley, T. Kruczek, M. Wark) засвідчили, що емоційне занедбання, пов'язане зі зниженням соціального функціонування та порушенням адаптації особистості, безпосередньо впливає на якість сімейної взаємодії [16, с. 1036–1038]. У дослідженні зроблено акцент на тому, що дефіцит емоційної підтримки у сім'ї формує труднощі у встановленні довірливих міжособистісних зв'язків та розвитку емоційної близькості. Емоційний неглект (emotional neglect) визначається авторами дослідження як нестача чутливого емоційного реагування, коли батьки не відповідають адекватно на емоційні потреби дитини, не виявляють тур-

боти чи підтримки. Учені зауважують, що не обов'язково йдеться про фізичну зневагу – йдеться про емоційну байдужість під час взаємодії, що може мати довгострокові наслідки [16, с. 1040–1043].

У дослідженні групи інших іноземних учених (J. Gaudin, N. Polansky, A. Kilpatrick, P. Shilton) розкрито особливості функціонування сім'ї, де зафіксовано випадки неглекту (занедбання дітей), і показано, чим ці діти відрізняються від сімей без історії нехтування. Авторами дослідження було встановлено, що сім'ї з високим рівнем емоційної депривації характеризуються низькою згуртованістю та недостатньою емоційною чутливістю та порушенням рольових функцій. Це свідчить про системний характер впливу емоційної байдужості на сімейну структуру та комунікацію. Науковці є прихильниками системного підходу у сімейній психології, де емоційна байдужість/неглект виступає як результат комплексних порушень сімейної взаємодії, а не лише як відсутність турботи з боку окремого члена родини. Результати дослідження підкреслюють, що емоційна холодність, низький рівень підтримки та хронічний стрес є структурними характеристиками таких сімей [13, с. 369–371].

Теоретичне пояснення феномену емоційної відстороненості подано в межах теорії прийняття-відторгнення R. Rohner (Р. Ронер). Ця теорія доводить, що переживання відторгнення або емоційної холодності корелює з підвищеною тривожністю, агресивністю та емоційною нестабільністю. Ученим було введено термін «acceptance-rejection syndrome», який описує психологічні наслідки, що виникають у дітей та дорослих через відчуття відторгнення батьками або іншими важливими дорослими. Основний акцент у дослідженні зроблено на емоційній відстороненості, байдужості або низькій батьківській чутливості, яка виступає підґрунтям феномену емоційного відчуження. Результати дослідження засвідчують, що відчуття батьківського відторгнення універсальне й тісно пов'язане з негативними психологічними наслідками (низька самооцінка, агресія, тривога, депресивні симптоми тощо). Погляди автора ґрунтуються на крос-культурних дослі-

дженнях, які підтверджують універсальність цих ефектів у різних країнах і культурах. Завдяки отриманим результатам дослідження вченому вдалося пояснити механізми формування емоційної відстороненості у сім'ях, що може слугувати основою для програм сімейної підтримки та психологічної інтервенції. Отже, емоційна байдужість може виступати ключовим чинником формування деструктивних моделей поведінки у сімейному середовищі, – констатує науковець [15, с. 830–840].

Згідно з процесуальною моделлю впливу сімейного клімату, запропонованою вченими (P. Davies та E. Cummings), емоційна напруга та відсутність підтримки у подружніх стосунках негативно впливають на психологічне благополуччя дітей, знижуючи їхню емоційну безпеку та адаптивність. Це демонструє міжпоколінні наслідки емоційної байдужості. Автори дослідження розглядають емоційну безпеку як ключовий механізм у зв'язку між подружнім конфліктом і поведінкою/адаптацією дітей. Їхні погляди базуються на теорії прив'язаності та регуляції емоцій. У дослідженні описано, як негативні сімейні взаємодії (наприклад, постійні конфлікти) можуть погіршувати емоційну безпеку дітей, яка в подальшому впливає на їхню адаптацію [12, с. 387–411].

Як засвідчує аналіз поглядів іноземних дослідників на розкриття причин емоційної байдужості у членів сім'ї, вони часто ведуть мову про прив'язаність між її членами. Теорія прив'язаності пояснює емоційну відстороненість як наслідок формування унікального типу прив'язаності, який характеризується униканням близькості та труднощами в емоційному саморозкритті. M. Mikulincer та P. Shaver зосереджують увагу на тому, що в сімейному контексті це проявляється у зниженні рівня довіри, недостатній емоційній підтримці та складності у вирішенні конфліктів. У дослідженні представлено різні стилі прив'язаності (безпечний, тривожний, унікаючий), які впливають на емоційні реакції у близьких стосунках. Унікаючий стиль проявляється через емоційне відсторонення, низьку емоційну доступність та дистанціювання у партнерських і сімейних стосунках. Автори статті констатують,

що емоційна байдужість у дорослих часто пов'язана з ранніми сімейними моделями прив'язаності, що підтверджує важливість сімейного контексту у формуванні емоційних патернів. Дослідження містить приклади особистісних стилів прив'язаності, які впливають на процес спілкування, підтримку та емоційне включення у стосунках [14, с. 149–168].

Українські дослідники також підкреслюють значимість емоційних зв'язків та їхній вплив на сімейне благополуччя родини. Так, одним із найбільш релевантних вітчизняних наукових джерел є дослідження Н. Володарської та І. Карабаєвої, у якому розкрито роль емоційних зв'язків у родині як умову психологічного благополуччя та розвитку сімейних взаємин. Учені зазначають, що рівень психологічного благополуччя сім'ї безпосередньо залежить від якості емоційної взаємодії між її членами. Особливий акцент зроблено на тому, що емоційні зв'язки між батьками та дітьми є головними чинниками розвитку психологічного благополуччя особистості. Механізми психологічних захистів та порушення емоційних зв'язків (наприклад, страх втрати близькості, нездатність регулювати власні емоції тощо) можуть стати перешкодою для здорових стосунків і благополуччя сім'ї. Психологічна взаємодія включно з якістю емоційного обміну формує у дітей адаптивні або дезадаптивні стратегії поведінки у дорослому житті [1, с. 29–36].

Про кризу емоційної байдужості подружжя говорять Є. Потапчук та А. Павелко. Новизною дослідження є те, що авторами вперше було зроблено системний аналіз наукових поглядів учених на феномен емоційної байдужості в подружніх стосунках (визначено зміст, механізми виникнення та наслідки). Дослідниками встановлено, що зазначений феномен виникає у подружжя через невідповідність очікувань партнерів, емоційне вигорання, слабку міжособистісну сумісність. Авторами дослідження визначено ознаки, які свідчать про кризу емоційної байдужості (зникнення романтики, зростання конфліктів, апатія, відчуття розчарування в партнері тощо). У підсумку вчені констатують, що емоційна байдужість призводить до роз'єднання партнерів, зниження психологічної підтримки

та ризику розриву шлюбу [8, с. 91–102]. На нашу думку, це дослідження є одним із небагатьох вітчизняних джерел, де автори прямо розглядають емоційну байдужість у контексті сімейних стосунків, роблять огляд причин її виникнення, розкривають особливості проявів і негативних наслідків для подружньої системи.

Вітчизняні демографічні та соціологічні дослідження також фіксують, що емоційна дистанція між членами сім'ї може зростати у кризових ситуаціях (наприклад, за умов тривалої війни). У родинях, що пережили або переживають розлуку, фіксуються емоційне роз'єднання та напруженість, що впливає на ролі членів сім'ї, когнітивно-емоційні реакції та загальну сімейну динаміку. Такі зміни можуть бути чинником психологічної дисфункції та призводити до конфліктів або зниження здатності до взаємної підтримки. Так, Л. Слюсар вивчає, як війна впливає на сімейну структуру, емоційні зв'язки і здатність сімей зберігати психологічну цілісність та підтримку одне одного в екстремальних умовах. Авторка наголошує на значенні сімейної резильєнтності (здатності адаптуватися, самоорганізовуватися й підтримувати емоційні стосунки всередині родини, незважаючи на зміни у соціальних, економічних та безпекових умовах). Також особливу увагу в статті приділено аналізу наукових поглядів іноземних учених щодо предмету дослідження, наведено статистичні дані з опитування (2023 р.) про формулу стійкості сімейного кола українців. Підсумовуючи, дослідниця зазначає, що «адаптивність, згуртованість, комунікативність і гнучкість забезпечують стійкість окремої сім'ї у складних умовах, однак ці риси є й основою резильєнтності сім'ї як соціальної інституції» [10, с. 3–19].

Інший напрям українських досліджень пов'язаний із психологічними детермінантами сімейної взаємодії – рівнем емоційного інтелекту. У праці М. Миколайчук та Н. Корецької досліджено фактор емоційної компетентності як проміжний між міжособистісною взаємодією у сім'ї та суб'єктивним благополуччям подружжя. Ученими визначено, що вища здатність розпізнавати й регулювати емоції пов'язана з вищою задоволеністю шлю-

бом. Розвиток емоційного інтелекту здатен пом'якшувати наслідки емоційної байдужості або слабких емоційних реакцій, оскільки підтримує здатність до конструктивної комунікації та взаємопідтримки подружжя, підсумовують автори дослідження [6, с. 126–133].

Про взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних стосунків у своїй науковій праці говорить Г. Чайка. Дослідниця зазначає, що високо розвинена емоційна стійкість сприяє балансу афекту, підтримці позитивних зв'язків з іншими людьми, що, своєю чергою, підвищує якість сімейних взаємин [11, с. 84–86]. На нашу думку, це дослідження є важливим, оскільки в ньому розкрито роль емоційної регуляції як запобіжника емоційної байдужості. Ми погоджуємося з позицією вченої, що «слабка регуляція тісно пов'язана зі зниженням здатності підтримувати теплі стосунки із близькими» [11, с. 87–90].

Нашу увагу привернуло й дослідження групи авторів (О. Петяк, К. Ксінчук, В. Козельський) про міжособистісну комунікацію та емоційну близькість як ресурс подолання сімейних проблем/конфліктів. На думку дослідників, недостатня близькість та низький рівень емпатії підсилюють сімейні конфлікти. Відкрита комунікація, готовність до діалогу й емоційна близькість підвищують когезію (з лат. *cohaesus* означає пов'язаний, зчеплений) сім'ї та здоровий клімат у родині. Учені констатують, що неможливість емоційної взаємодії є ризиком для появи байдужості у сім'ї, а її активне підтримання слугує ресурсом протидії цьому явищу [7, с. 71–78].

Про сімейні конфлікти як психологічну кризу, адаптивні стратегії реагування особистості зазначають М. Саврасов, Е. Панащенко та Г. Семенов. Досліджуючи сімейний конфлікт як форму психологічної кризи особистості в складних умовах сьогодення, дослідники вивчали провідні адаптаційні стратегії, які застосовували члени сім'ї упродовж подолання міжособистісної напруги в родині. Автори дослідження констатують, що адаптаційні стратегії виступають головним механізмом «психологічного реагування особистості на сімейний конфлікт як кризову ситуацію». Для того щоб вони були ефек-

тивними, необхідно дотримуватися певних вимог, які розкрито у дослідженні його авторами [9, с. 217–221]. Ми поділяємо погляди науковців, що адаптивні стратегії є ефективним механізмом допомоги людині в кризових ситуаціях. У психологічній науці до адаптаційних моделей відносять: поведінкову модель Томаса – Кілмана; модель ненасильницького спілкування (NVC) М. Розенберга; модель сімейних стосунків М. Боуена; структурну сімейну терапію С. Мінухіна; теорію прив'язаності Дж. Боулбі; транзактний аналіз Е. Берна; коло конфлікту (Christopher Moore).

Як було зазначено нами вище, однією з причин виникнення емоційної байдужості є емоційне вигорання батьків. В одному з досліджень цього явища, яке також впливає на емоційну байдужість членів сім'ї, його автори (Є. Калюжна та С. Думанівська) зазначають, що повномасштабна війна в Україні спричинила потужний психотравмуючий контекст. За таких умов батьківство набуває додаткового психологічного навантаження, що підвищує ризик розвитку емоційного виснаження. Погляди авторів дослідження ґрунтуються на теорії емоційного вигорання як стану хронічного стресу, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (відчуження, холодність у стосунках), редукцію особистісних досягнень. Зазвичай термін «вигорання» вчені традиційно пов'язують із дослідженнями Г. Фрейденбергера та К. Маслач, однак авторки статті адаптують його до батьківської ролі. Дослідниці зазначають, що батьківське вигорання є досить специфічним і проявляється через постійну емоційну залученість, відсутність «вихідних» у виконанні цієї ролі, завищене почуття відповідальності за безпеку дитини під час війни. Усе в комплексі сприяє підвищенню тривожності у батьків, хронічному емоційному виснаженню, розвитку почуття провини, деперсоналізації у стосунках із дитиною та іншим психосоматичним проявам. Це також відображається негативно на міжособистісній взаємодії між членами сім'ї і сприяє появі емоційної байдужості в родині [2, с. 1332–1346].

Ще ми б хотіли звернути увагу на родині військових і проаналізувати прояви емоційної

байдужості між її членами. Звісно, ці родини за умов мирного часу нічим би не відрізнялися від інших, але сьогодні вони теж потерпають від проблем, які спричинені війною. Аналіз наукової літератури засвідчив, що наукових джерел, які ґрунтовано б розкривали предмет нашого дослідження, є не так і багато. У більшості наукових праць їхні автори безпосередньо або опосередковано розкривають прояви, наслідки та психологічні аспекти зазначеного нами явища, відчуження та емоційного навантаження у родинях військових. У своїх дослідженнях автори висвітлюють й характеризують психологічні наслідки емоційних, сімейних проблем, які розкривають подібні феномени: емоційне відчуження, стрес, емоційну втому, зниження емоційної близькості і вплив на стосунки в родині. У дослідженні Ю. Маленкової розкрито психологічні особливості емоційної сфери членів сімей військовослужбовців, включаючи емоційне навантаження, зміни у сприйнятті, емоційну нестійкість та поведінкові реакції в умовах війни членів родини. Авторка розкриває важливі симптоми емоційної дисфункції у сім'ї військових: зростання тривожності та емоційної втоми, які часто трансформуються в емоційне відчуження між членами сім'ї [5].

Про психологічні особливості дружин військових, зокрема емоційне виснаження, тривогу, соціальний тиск, які спричинені тривалою відсутністю чоловіка через службу, говорять у своєму дослідженні Т. Комар та І. Буренко. Дослідниці акцентують увагу на тому, що під впливом стресу та браку соціальної підтримки комунікація усередині родини може стати поверхневою (холодною), що призведе до зростання емоційної дистанції. Також у дослідженні показано, як невизначеність, відсутність підтримки можуть впливати на здатність до емоційної адаптації членів сім'ї та їх комунікації. Особливий акцент у роботі зроблено на застосуванні емоційних ресурсів (самоєфективність, сприйняття підтримки), які є ключовими детермінантами, що попереджають емоційну байдужість або дистанцію у сімейних відносинах [4, с. 74–81].

Отже, узагальнюючи викладене, можна констатувати, що емоційна байдужість визна-

часться вченими як криза взаємин, що призводить до роз'єднання партнерів і розпаду шлюбу та потребує психологічної підтримки та корекції. Вона є системним феноменом, який негативно впливає на сімейну взаємодію та психологічне благополуччя, проявляючись у зниженні рівня сімейної згуртованості, порушенні емоційної безпеки дітей, формуванні дезадаптивних моделей прив'язаності та погіршенні психологічного благополуччя членів сім'ї.

Емоційні зв'язки у сім'ї – важлива передумова розвитку психологічного благополуччя членів сім'ї і позитивної сімейної взаємодії. Їх порушення пов'язане з труднощами у сімейному житті. Емоційна стійкість і регуляція, здатність до емпатії та відкритої комунікації – ключові ресурси, що запобігають розвитку емоційної байдужості та сприяють адаптивним міжособистісним взаєминам. Ці висновки підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту та активної емоційної взаємодії як стратегії профілактики і корекції емоційної байдужості у сім'ї.

Аналіз наукових досліджень підтвердив наші позиції, що слід не лише досліджувати це явище, а й шукати ефективні шляхи його вирішення. Ученими (А. Вербська, Д. Карпова, А. Павелко, О. Петяк, Є. Потапчук та ін.) виокремлено такі рекомендації, які дають змогу вирішувати питання емоційної байдужості між членами сім'ї:

Розвиток емоційної компетентності (вчити членів сім'ї розпізнавати, називати та приймати свої емоції, використовувати емоційні щоденники, де кожен фіксує, що він відчував протягом дня; практикувати активне слухання, коли кожен член сім'ї відчуває, що його почуття важливі).

Збільшення якісного часу разом (сімейні ритуали: спільні вечори, ігри, прогулянки; регулярні «емоційні зустрічі»: 1–15 хвилин на обговорення станів та переживань; обов'язково без оцінок і критики, щоб знизити страх прояву емоцій).

Поліпшення комунікації (використовувати «Я-повідомлення»: «Я відчуваю...» замість «Ти мене не слухаєш»; установлювати правила конструктивних конфліктів, щоб не накопичувати образи; створювати відкриту атмо-

феру: заохочувати запитання та обговорення почуттів тощо).

Підтримка психологічного благополуччя (індивідуальна терапія або сімейна психотерапія: допомагає розпізнати приховані причини байдужості; навчання стрес-менеджменту: фізичні вправи, релаксація, медитація; визнання особистих ресурсів допомагає відновити емоційний потенціал для взаємодії).

Заохочення позитивних емоцій (учитися виявляти вдячність, підтримку та похвалу щодня; спільне святкування маленьких успіхів та приємних подій; використання фізичних контактів, якщо це прийнято для родини (обійми, дотики), як спосіб передачі емоційної підтримки).

Також важливо у подоланні емоційної байдужості, констатують Д. Карпова та А. Вербська, знати про проблему (розпізнавати її ознаки), усвідомлювати причини та наслідки емоційної байдужості, корегувати свій стиль поведінки за появи ознак емоційної байдужості. Дослідження цих учених має практичний складник: подолання кризи емоційної байдужості між членами сім'ї вивчається не лише через теоретичний аналіз, а й як процес зміни поведінки партнерів [3, с. 167–176].

Підсумовуючи, ми теж сформуваємо певні рекомендації, які, на нашу думку, сприятимуть вирішенню проблем, які пов'язані з предметом нашого дослідження. Отже, доцільним буде: застосування психотерапії (когнітивно-поведінкової або психодинамічної), яка допомагає усвідомити й відновити емоційні реакції; установлення мінізв'язків з емоціями (ведення щоденників емоцій, застосування технік усвідомлення власних почуттів); соціальна підтримка (безпечні стосунки, в яких можна спробувати проявляти власні емоції без осуду й страху); фізична активність (спорт і рух сприяють активізації емоційних та нейробіологічних механізмів).

Висновки. Емоційна байдужість членів сім'ї виступає системним чинником, що негативно впливає на сімейну згуртованість, емоційну безпеку дітей, формування дезадаптивних моделей прив'язаності.

Теоретичний аналіз свідчить, що феномен емоційної байдужості можна пояснити через теорію прийняття – відторгнення та теорію

прив'язаності, а також через процесуальні моделі впливу сімейного клімату на дітей.

Практичні рекомендації: для покращення сімейного функціонування та благополуччя доцільно впроваджувати програми розвитку емоційного інтелекту, тренінги ефективної

комунікації та заходи підтримки емоційної взаємодії між членами сім'ї.

Перспективою подальших розвідок є дослідження батьківського вигорання як причини порушення сімейної взаємодії та психологічного благополуччя сім'ї.

Список використаних джерел

1. Володарська Н. Д., Карпабаєва І. І. Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 3. С. 29–36. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-4>
2. Калюжна Є. М., Думанівська С. В. Психологічні особливості емоційного вигорання батьків у період війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 11(53). С. 1332–1346. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1332-1346](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1332-1346)
3. Карпова Д., Вербська А. Особливості появи та подолання кризи емоційної байдужості між шлюбними партнерами. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2024. № 3. С. 167–176. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-16>
4. Комар Т., Буренко І. Psychological features of self-efficacy in wives of combatants. *Personality and Environmental Issues*. 2024. № 3(3). С. 74–81. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(3\)-74-81](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(3)-74-81)
5. Маленкова Ю. П. Особливості емоційної сфери членів сімей військовослужбовців : кваліфікаційна робота бакалавра : 053. Хмельницький, 2025. 54 с. URL: <https://elar.khmn.edu.ua/handle/123456789/19281>
6. Миколайчук М. І., Корецька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі у осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник ХДУ*. Серія «Психологічні науки». 2021. № 2. С. 126–133. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-15>
7. Петяк О. М., Ксінчук К., Козельський В. Міжособистісна комунікація та емоційна близькість як ресурс подолання сімейних конфліктів. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2025. № 3. С. 71–78. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7>
8. Потапчук Є. М., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2023. № 2. С. 91–192. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7>
9. Саврасов М. В., Панасенко Е. А., Семенов Г. Л. Сімейний конфлікт як психологічна криза: адаптаційні стратегії особистості. *Габітус*. Серія «Психологія особистості». 2025. Вип. 73. С. 217–221. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.37>
10. Слюсар Л. М. Резильєнтність сім'ї в умовах довготривалої війни в Україні. *Демографія та соціальна економіка*. 2025. № 2(60). С. 3–19. DOI: <https://doi.org/10.15407/dse2025.02.003>
11. Чайка Г. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Серія «Психологія». 2022. № 1(54). С. 84–90. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12>
12. Davies P. T., Cummings E. M. Marital conflict and adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1994. № 116(3). P. 387–411. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
13. Gaudin J., Polansky N., Kilpatrick A., Shilton P. Loneliness, depression, stress, and social supports in neglectful families. *Child Abuse & Neglect*. 1996. № 20. Vol. 4. P. 363–377. DOI: [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(96\)00005-1](https://doi.org/10.1016/0145-2134(96)00005-1)
14. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*. 2005. № 12(2). P. 149–168. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108>
15. Rohner R. P. The parental «acceptance-rejection syndrome»: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*. 2004. № 59(8). P. 830–840. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
16. Wark M., Kruczek T, Boley A. Emotional neglect and family structure: impact on student functioning. *Child Abuse & Neglect*. 2003. № 27(9). P. 1033–1043. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(03\)00162-5](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(03)00162-5)

References

1. Volodarska, N. D., Karpabaieva, I. I. (2021). Vplyv emotsiinykh zviazkiv na rozvytok psykhologichnoho blahopoluchchia simi [The influence of emotional ties on the development of the psychological well-being of the family]. *Naukovy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*. Serii: Psykhologichni nauky, 3, 29–36. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-4> [in Ukrainian].

2. Kaliuzhna, Ye. M., Dumanivska, S. V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia batkiv u period viiny [Psychological features of emotional burnout of parents during the war]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 11(53), 1332–1346. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1332-1346](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1332-1346) [in Ukrainian].
3. Karpova, D., Verbska, A. (2024). Osoblyvosti poiavy ta podolannia kryzy emotsiinoi baiduzhosti mizh shliubnymy partneramy [Peculiarities of the emergence and overcoming of the crisis of emotional indifference between marriage partners]. *Scientific Journal “Psychology Travelogs”*, 3, 167–176. <https://doi.org/10.31891/RT-2024-3-16> [in Ukrainian].
4. Komar, T., Burenko, I. (2024). Psychological features of self-efficacy in wines of combatants [Psychological features of self-efficacy in wines of combatants]. *Personality and Tnvironmental – Personality and Tnvironmental Issues*, 3(3), 74–81. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(3\)-74-81](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(3)-74-81) [in English].
5. Malienkova, Yu. P. (2025). Osoblyvosti emotsiinoi sfery chleniv simei viikovoslužhbovtziv: kvalifikatsiina robota bakalavra: 053 Psykholohiia [Peculiarities of the emotional sphere of family members of military servicemen: qualifying bachelor thesis: 053 Psychology]. *Khmelnyskyi*, 54 p. Retrieved from: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/19281> [in Ukrainian].
6. Mykolaichuk, M. I., Koretska, N. V. (2021). Subiektyvne blahopoluchchia u shliubi u osib z riznym rivnem emotsiinoho intelektu [Subjective well-being in marriage in persons with different levels of emotional intelligence]. *Naukovyi visnyk KhDU – Scientific Bulletin of KhSU. Serii: Psykholohichni nauky*, 2, 126–133. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-15> [in Ukrainian].
7. Petiak, O. M., Ksinchuk, K., Kozelskyi, V. (2025). Mizhosobystisna komunikatsiia ta emotsiina blyzkist yak resurs podolannia simeinykh konfliktiv [Interpersonal communication and emotional closeness as a resource for overcoming family conflicts]. *Scientific Journal “Psychology Travelogs”*, 3, 71–78. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-7> [in Ukrainian].
8. Potapchuk, Ye. M., Pavelko, A. (2023). Teoretychnyi analiz kryzy emotsiinoi baiduzhosti podruzhhzia yak psykholohichnoi problemy [Theoretical analysis of the crisis of emotional indifference of spouses as a psychological problem]. *Scientific Journal “Psychology Travelogs”*, 2, 91–192. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7> [in Ukrainian].
9. Savrasov, M. V., Panasenko, E. A., Semenov, H. L. (2025). Simeinyi konflikt yak psykholohichna kryza: adaptatsiini stratehii osobystosti [Family conflict as a psychological crisis: adaptive strategies of the individual]. *Habitus – Habitus. Serii: Psykholohiia osobystosti*, 73, 217–221. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.37> [in Ukrainian].
10. Sliusar, L. M. (2025). Rezylientnist simi v umovakh dovhotryvaloi viiny v Ukraini [Resilience of the family in the conditions of the long-term war in Ukraine]. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika – Demography and social economy*, 2(60), 3–19. <https://doi.org/10.15407/dse2025.02.003> [in Ukrainian].
11. Chaika, H. (2022). Vzaiemozviazok emotsiinoi stiikosti ta mizhosobystisnykh vzaiemyn [The relationship between emotional stability and interpersonal relationships]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom – Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Serii: Psykholohiia*, 1(54), 84–90. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12> [in Ukrainian].
12. Davies, P. T., Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387–411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387> [in English].
13. Gaudin, J., Polansky, N., Kilpatrick, A., Shilton, P. (1996). Loneliness, depression, stress, and social supports in neglectful families. *Child Abuse & Neglect*, 20(4), 363–377. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(96\)00005-1](https://doi.org/10.1016/0145-2134(96)00005-1) [in English].
14. Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149–168. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108> [in English].
15. Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830> [in English].
16. Wark, M., Kruczek, T., Boley, A. (2003). Emotional neglect and family structure: impact on student functioning. *Child Abuse & Neglect*, 27(9), 1033–1043. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(03\)00162-5](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(03)00162-5) [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 13.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 13.05.2026