ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Кочмарук Вікторія Вікторівна

Кваліфікаційна робота

Вплив наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»
Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____В. В. Кочмарук

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ НАРАТИВІВ НА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ 7
1.1. Наукові підходи до вивчення наративів у сімейному контексті 7
1.2. Функції та значення наративу у регулюванні сімейних конфліктів 16
1.3. Теоретичні моделі застосування наративів у практиці сімейної терапії .. 23
Висновок до розділу 1 27
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НАРАТИВІВ НА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ 29
2.1. Програма емпіричного дослідження: методика, інструменти і процедура 29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів 34
Висновок до розділу 2 45
РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВІВ У СТРАТЕГІЯХ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ ... 48
3.1. Формування рекомендацій щодо побудови сімейних наративів 48
3.2. Наративні інтервенції для корекції стратегій вирішення конфліктів 53
3.3. Рекомендації для фахівців у сімейній практиці 58
Висновок до розділу 3 65
ВИСНОВКИ 67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 74
ДОДАТКИ 83

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного динамічного суспільства сімейні відносини зазнають значних трансформацій, що зумовлено змінами соціокультурних норм, економічною нестабільністю, інформаційним перевантаженням та психологічним тиском на подружжя. За таких обставин особливо гостро постає проблема ефективного вирішення сімейних конфліктів, оскільки саме від способів їх розв'язання залежить якість подружніх стосунків, психологічне благополуччя членів родини та стабільність сім'ї як соціального інституту.

Сімейні конфлікти є невід'ємною складовою подружнього життя, проте їхній деструктивний вплив може бути мінімізований завдяки усвідомленому вибору стратегій їх вирішення. Сучасні дослідження показують, що успішність подолання конфліктних ситуацій у сім'ї значною мірою визначається тим, як подружжя інтерпретує власні стосунки, які смисли вкладає у сімейні події та яким чином конструює спільну історію родини. Саме тут на перший план виходить концепція наративу як засобу осмислення та структурування досвіду сімейної взаємодії.

Наратив розглядається не просто як розповідь про події, а як активний інструмент конструювання реальності, що дозволяє переосмислити проблемні ситуації, знайти нові ресурси та сформувати більш адаптивні способи взаємодії. Особливо важливим є те, що наративи можуть як посилювати конфліктність у сімейних стосунках, так і сприяти їх гармонізації, залежно від того, які історії розповідає подружжя про себе та свої стосунки. Сімейні наративи формують спільну ідентичність подружжя, визначають їхні ролі, очікування та способи реагування на складні життєві ситуації.

Теоретичні засади дослідження наративів у психології закладено в роботах Дж. Брунера. Наративний підхід у сімейній психології та психотерапії розвивали М. Уайт, Д. Епстон, К. Томм, Дж. Фрідман, Дж. Комбс, Л. Хофман. Питання сімейних систем та їхнього функціонування досліджували С.

Мінухін, Д.Х. Олсон, М. Боуен, В. Сатір. Стратегії вирішення конфліктів у подружніх стосунках вивчали Дж. Готтман, К. Томас, Г. Спаньєр, С. Гендрік. В українській психологічній науці проблематику наративів та сімейних конфліктів досліджували Т. Титаренко, Н. Чепелєва, О. Кізь, Л. Гридковець.

Дослідження взаємозв'язку між наративними практиками подружжя та їхньою здатністю конструктивно вирішувати конфлікти відкриває нові можливості для розвитку сімейного консультування та психотерапії, дозволяє розробити ефективні інтервенції для підтримки подружніх пар у кризових ситуаціях. Особливої актуальності набуває вивчення того, як різні типи сімейних наративів співвідносяться з показниками подружньої адаптації, задоволеності стосунками, згуртованості та гнучкості сімейної системи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів.

Завдання дослідження:

– Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення наративів у сімейному контексті та визначити базові поняття дослідження.

– Дослідити теоретичні моделі застосування наративів у практиці сімейної терапії та їхній вплив на стратегії вирішення конфліктів.

– Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між характеристиками сімейних наративів та показниками подружньої адаптації, якості стосунків, сімейної згуртованості та адаптивності.

– Розробити практичні рекомендації щодо використання наративів у стратегіях вирішення сімейних конфліктів для подружжя та фахівців сімейної практики.

Об'єкт дослідження – стратегії вирішення сімейних конфліктів.

Предмет дослідження – вплив наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів.

Методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження для визначення теоретико-методологічних засад вивчення наративів у сімейному контексті; порівняння різних теоретичних підходів до розуміння функцій наративу у регулюванні сімейних конфліктів; класифікація наративних моделей, що застосовуються у сімейній терапії.

Емпіричні методи:

– Шкала подружньої адаптації DAS (Dyadic Adjustment Scale) Г.Б. Спаньєра – для оцінки якості подружньої адаптації через виміри консенсусу, задоволеності, згуртованості та емоційної експресії у стосунках;

– Шкала оцінки стосунків RAS (Relationship Assessment Scale) С.С. Гендрік – для визначення загального рівня задоволеності романтичними стосунками та їхньої якості;

– Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) Д.Х. Олсона – для вивчення двох основних параметрів функціонування сімейної системи: згуртованості та адаптивності.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що вперше здійснено комплексне дослідження впливу наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів з використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Визначено взаємозв'язки між характеристиками сімейних наративів та показниками подружньої адаптації, якості стосунків, згуртованості й адаптивності сімейної системи. Обґрунтовано психологічні механізми впливу наративних практик на вибір і ефективність стратегій подолання конфліктних ситуацій у подружніх парах.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль наративів у функціонуванні сімейної системи, розширенні

теоретичної бази наративного підходу в сімейній психології через інтеграцію концепцій сімейної адаптації, якості стосунків та системної сімейної терапії. Результати дослідження доповнюють теоретичні моделі вирішення сімейних конфліктів когнітивно-наративною складовою, що дозволяє глибше зрозуміти механізми формування та зміни стратегій подружньої взаємодії.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання його результатів у практиці сімейного консультування та психотерапії. Розроблені рекомендації щодо побудови конструктивних сімейних наративів можуть застосовуватися психологами-практиками у роботі з подружніми парами, що переживають конфліктні ситуації. Результати дослідження можуть бути використані при розробці тренінгових програм для подружжя, спрямованих на розвиток навичок ефективного вирішення конфліктів.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 10 подружніх пар. Загальна вибірка склала 20 осіб.

Апробація результатів дослідження. Результати дипломної роботи пройшли апробацію шляхом публікації наукової статті у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції *Science and Research in Education (SRE-2025)*. Опубліковані матеріали відображають основні положення та результати проведеного дослідження.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінка, з них основного тексту –75 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунка та 3 додатка.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ НАРАТИВІВ НА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1. Наукові підходи до вивчення наративів у сімейному контексті

За визначенням більшості дослідників, сім'я є складним суспільним утворенням, історично конкретною системою взаємовідносин між подружжям, батьками і дітьми, малою групою, члени якої пов'язані шлюбними або спорідненими зв'язками, спільним побутом, системою ролей, взаємною моральною відповідальністю, правами та певними емоційними відносинами (Е. Ейдеміллер, В. Юстицькіс, І. Малкіна-Пих, Г. Навайтис, Фрімен). Будь-яка система визначається певними характеристиками: функціями, структурою, динамікою та формами існування. Дослідники підкреслюють, що гармонію внутрішньосімейних відносин з точки зору особистісних параметрів визначають такі елементи: емоційна сторона подружніх відносин, ступінь прихильності; схожість уявлень подружжя, бачення себе, партнера, сім'ї та соціального світу загалом; подібність бажаних моделей спілкування та поведінкових особливостей; сексуальна і психофізіологічна сумісність; загальний культурний рівень, ступінь психологічної та соціальної зрілості партнерів, співпадіння систем цінностей подружжя (М. Абалакіна, Д. Адамс, Л. Гозман, Р. Зідлер, Б. Мурстейн, А. Рейс, Р. Сентерс, Р. Уінч) [13].

Особливості функціонування сім'ї Д. Х. Олсон поєднує у «циркулярну модель», що охоплює два основні параметри: сімейну згуртованість та сімейну адаптацію. Е. Ейдеміллер визначає сімейну згуртованість як ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї – взаємозалежність або автономність та дистанціювання один від одного. За Д. Х. Олсоном, сімейна згуртованість характеризується показниками: «емоційний зв'язок», «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «друзі», «інтереси та відпочинок». Сімейна адаптація розуміється як гнучкість або ригідність сімейної системи щодо пристосування та змін під впливом стресогенних чинників і оцінюється за

показниками «лідерство», «контроль», «дисципліна», «правила та ролі у сім'ї» [75].

Сімейна згуртованість і сімейна адаптація, на нашу думку, є ключовими для визначення рівня диференціації ідентичності в сім'ї і проявляються у членів родини через: ступінь відокремлення емоцій від мисленнєвих процесів; рівень залежності від думок і дій інших людей та від ситуаційної ефективності поведінки; особливості міжособистісних відносин конкретної особи, її близькість або віддаленість від інших.

Рівень диференціації ідентичності у сімейній взаємодії визначає [14]:

– сумісність подружніх стосунків у сімейному житті;

– баланс між емоційною інтимністю та автономією;

– задоволеність потреб іншою людиною;

– очікування подружжя один від одного;

– ступінь близькості чи дистанції між членами сім'ї.

Прихильники системної сімейної психотерапії розглядають сім'ю як систему, яка, подібно до всіх живих систем, прагне зберегти існуючі зв'язки між елементами і одночасно еволюціонувати (П. Вацлавік, К. Вітакер, Д. Джексон, О. Жорняк, К. Людвіг, С. Мінухін, В. Сатір, І. Хамітова, Б. Хеллінгер, Дж. Хейлі).

Згідно з концепцією системної сімейної психотерапії, сім'я характеризується такими параметрами: структурою сімейних ролей; структурою підсистем та меж між ними; писаними та неписаними правилами; особливостями взаємодії; сімейними міфами та історіями; сімейними стабілізаторами [16].

У структурі сімейних ролей виділяють цілісну динамічну структуру, що дозволяє застосовувати альтернативні варіанти, та патологічні ролі, які можуть негативно впливати на особистість. Розподіл ролей у сім'ї пов'язаний із цінностями й очікуваннями щодо поведінки членів родини і значною мірою визначається умовами виховання батьків.

Сім’я як система включає диференційовані підсистеми: індивідуальну, подружню, батьківську та підсистему сиблінгів, а також інші підсистеми за статевими, віковими, функціональними ознаками. Нормально функціонуючі сім’ї відрізняються різницею у правилах взаємодії між батьківською і дитячою підсистемами та в батьківсько-дитячих підсистемах.

Характерні особливості підсистем і їх вплив на формування та розвиток структури ідентичності можна подати у таблиці (табл. 1.1).

Таблиця1.1 Структура сімейної системи [20]

Підсистеми	Характеристика підсистеми	Значення підсистеми для розвитку ідентичності особистості
1. Індивідуальна підсистема або індивідуальний холон	Передбачає уявлення про своє «Я» у контексті»; включає у себе особисті- сні та історичні детермінанти влас- ного «Я», а також плинний вплив соціального контексту	Людина не може не впливати на інших людей, які вступа- ють у взаємодію з нею, оскільки її реакції викликають і по-силюють реакції інших членів підсистеми. Відбувається постійний взаємовплив індивідуальних реакцій усередині підсистем і між підсистемами, що дає підставу особистісну ідентичність розглядати невідривною від соціального кон- тексту. Таким чином, соціальний контекст здійснює вплив на розвиток ідентичності особистості
2. Підсистема подружжя	Горизонтальні трансакції усередині підсистеми; внутрішні межі кожного з членів подружньої пари окреслю- ють територію, необхідну для задо- волення власних психологічних потреб без участі інших осіб	Дитина сприймає цінність і модель інтимних взаємовідно- син, що є передумовами формування її цінностей та очіку- вань від контактів з зовнішнім світом
3. Батьківська підсистема	Вертикальні трансакції між підсис- темами; пов’язана з головною функ- цією сім’ї – репродуктивною, а та- кож з функцією догляду за дітьми і виховання	Впливає на формування у дитини відчуття власної адекват- ності у взаємодії «дорослий-дитина» у ситуаціях задоволен-ня потреб, бажань, конфліктів; завдяки цій підструктурі відбувається інтеріоризація системи цінностей батьків. Вертикальні трансакції сприяють соціалізації дитини
4. Підсистема сиблінгів	Горизонтальні трансакції усередині підсистеми	Визначеність та чіткість внутрішніх меж членів підсистеми свідчать про цілісну та стабільну особистісну ідентичність; підсистема має значення для формування і розвитку іден- тичності як група рівних, у яку вступає дитина і де виробля- ються власні стереотипи і правила і стереотипи групи рів- них. Виникає як відчуття належності до групи, так й усвідо- млення

		можливостей індивідуального вибору і наявності альтернатив у кожній ситуації взаємодії

Специфічна взаємодія з іншими членами сімейної системи формує та підсилює ті риси особистості, які відповідають контексту. Таким чином, взаємодія сприяє стабілізації уявлень особистості про власну ідентичність. Кожен член сім'ї впливає на інших через свою поведінку та реакції, що можуть посилювати або послаблювати їхні відповіді.

Як зазначає І. Малкіна-Пих, «відбувається постійний колообіг взаємних впливів і реакцій, які підтримують певні стереотипи, водночас індивід і контекст здатні проявляти гнучкість і змінюватись» [42].

Якість взаємодії між підсистемами, на нашу думку, безпосередньо визначає рівень диференціації в сім'ї – здатність особи усвідомлювати себе як унікального індивіда та пояснювати наявні розбіжності у самосвідомості. Диференціація ідентичності проявляється через ступінь розмежування емоцій і мисленнєвих процесів; залежність від думок і дій інших людей та від ситуаційної ефективності поведінки; особливості міжособистісних взаємин, близькість чи відчуженість.

Рівень диференціації ідентичності у взаємодії з іншими визначає: сумісність подружніх стосунків у сімейному житті та ступінь узгодженості емоційної інтимності з автономією.

Будь-яка система має зовнішні межі між підсистемами. У відкритій сімейній системі зовнішні межі – це межі між сім'єю та соціумом, що проявляється у різній поведінці членів родини один з одним та з людьми поза сім'єю. Чітка дистанція між поколіннями є важливою складовою здорової сімейної структури, яка, на нашу думку, базується не на домінуванні батьків, а на їх силі та особистісній зрілості, що забезпечує психологічну безпеку і

формування зрілої ідентичності дітей. Зрілим батькам не потрібно постійно демонструвати свою владу або доводити її існування.

Зовнішні межі підтримують формування та розвиток сімейної ідентичності, яка, за визначенням Н. Аккерман, включає цінності, спрямування, очікування, тривоги та проблеми адаптації, спільні для членів сім'ї під час виконання ролей [39].

Внутрішні межі – це межі між підсистемами, які можуть охоплювати подружжя, сиблінгів, статеві підсистеми та функціональні групи. Адекватність внутрішніх меж є одним із ключових аспектів функціонування сім'ї. Внутрішні межі визначаються різницею у поведінці членів окремих підсистем і допомагають структурувати психологічний простір сім'ї, що визначає її розвиток.

Внутрішню картину сім'ї відображають стандарти взаємодії – «сталі способи поведінки членів сім'ї, їхні вчинки та повідомлення, що повторюються» [76]. Стандарти взаємодії стають патогенними, якщо в сімейному спілкуванні переважають негативні емоції, приниження, погрози, недовіра, залякування, постійна критика, маніпулювання або шантаж. Інші приклади патогенних стандартів, за Е. Г. Ейдеміллером, включають «подвійну пастку», коли будь-яка форма взаємодії не схвалюється партнером, та наявність «сімейного секрету» – прихованої від членів родини інформації. Такі стандарти знижують самоповагу і самооцінку, підвищують напругу та тривожність, спричиняють агресію, неврози та психосоматичні захворювання.

Крім стандартів, важливими елементами внутрішньої картини сім'ї є: сімейні правила, сценарії, легенди та міфи. Вони формують уявлення сім'ї про себе.

Сімейні правила визначають місце кожного члена у сімейній ієрархії; нові члени інтегруються відповідно до цих правил, які поширюються і на дітей. У системній сімейній психотерапії всі сімейні правила підпорядковуються закону гомеостазу, який забезпечує існування та розвиток сім'ї як системи. Динаміка життя родини впливає на зміни функціональних

правил. Члени сім'ї, намагаючись усвідомити свій досвід, підсвідомо використовують правила та прийоми, що діяли у батьківській родині [80]. Правила охоплюють усі основні аспекти функціонування сім'ї, можуть бути писаними та неписаними, культурно зумовленими та унікальними для кожної родини, виникаючи на різних етапах життєвого циклу.

Е. Ейдеміллер зазначає, що «дефіцит правил і обов'язків стає першим джерелом образ та конфліктів; правила є елементом сімейної ідеології» [63].

Правила необхідні для функціонування будь-якої соціальної групи: вони впорядковують відносини членів для досягнення спільної мети. Проте їхня дія може бути як позитивною, так і негативною. У дисфункціональних сім'ях правила часто суперечливі, негнучкі, ригідні, дифузні або відсутні, що негативно впливає на формування та розвиток ідентичності особистості.

Сімейні правила, як і поведінкові цикли родини, ґрунтуються на переконаннях, що формуються із системи цінностей, поглядів та переконань батьківської сім'ї кожного члена ядерної родини [2].

Сімейні правила становлять основу сімейних міфів – багатофункціональних феноменів, що формуються на макросистемному рівні як сукупність інтегрованих, часто неправдоподібних переконань членів конкретної родини про неї.

Феномен сімейного міфу полягає в тому, що завдяки йому кожен член сімейної системи формує власний психологічний захист за підтримки інших членів родини та всієї системи.

Дослідники (А. Бек, Н. Гавриленко, Р. Герсон, Р. Дрейкурс, Е. Ейдеміллер, А. Елліс, М. Макголдрик, С. Максименко, І. Равич-Щербо, О. Сапогова, Дж. Тойч) визначили основні функції сімейних міфів: компенсаторну, інтегруючу, соціалізуючу та адаптивну. Особливе місце відводиться деструктивній функції міфу, яка допомагає відрізняти його від конструктивних або нейтральних уявлень про сім'ю.

Головна мета, за думкою представників сімейної психотерапії, полягає у приховуванні сімейних конфліктів і незадоволених потреб, а також у

гармонізації ідеалізованих уявлень членів родини один про одного та зовнішнього образу сім'ї в цілому.

У дослідженнях виділяють найпоширеніші сімейні міфи: про велику силу кохання; вічне кохання; зовнішню детермінацію емоцій; абсолютизацію понять; злу долю; сталість подружнього щастя; досконале знання членів сім'ї один одного; необхідність жертви заради інших; подружжя як «одне тіло й одна душа»; задоволення всіх потреб у сім'ї; вирішення проблем із народженням дитини або розлученням; дружню сім'ю; сім'ю героїв, що трансформується у міф про сім'ю рятувальників [10].

Окремо виділяють міфи про шлюб і розлучення: «Чоловік отримує більше переваг у шлюбі, ніж жінка», «Народження дитини зміцнює подружні стосунки», «Чим освіченішою є жінка, тим складніше їй створити сім'ю», «Свідоцтво про шлюб – лише шматок паперу», «Повторні шлюби міцніші», «Спільне проживання до шлюбу знижує ризик розлучення», «Чоловіки частіше залишають сім'ю» тощо.

На наш погляд, сімейні легенди слід відокремлювати від міфів – це викривлена інтерпретація окремих подій, що підтримує сімейний міф про благополуччя. Як і міф, легенда виконує захисну, адаптивну, інтегруючу та регулятивну функцію, але може стосуватися індивідуального, мікро- або макрорівня психологічного функціонування сім'ї. На відміну від міфу, сімейна легенда усвідомлюється як викривлення фактів і з часом може інтегруватися у сімейний міф.

За сучасною літературою та практичним досвідом можна виділити такі сімейні легенди: «Усі наші діти добре вчаться у школі», легенди про «загублену» та «знайдену» дитину прийомними батьками, легенда про загиблого батька-«героя» дитини, яку виховує одна мати, та легенди, що виникають після зміни офіційного статусу, прізвища чи національності. М. Боуен уперше вивчав сімейні теорії і довів, що з покоління в покоління накопичуються дисфункціональні патерни, що призводить до патологій у членів родини (концепція «трансмісії») [8].

За М. Боуеном, сімейна історія (тема) – це специфічна проблема, яка несе емоційне навантаження і навколо якої періодично виникають конфлікти. Сімейна тема визначає спосіб організації життєвих подій і проявляється зовні через стереотипи поведінки, що передаються з покоління в покоління. М. Х. Богатирьова зазначає, що міжпоколінна передача сімейної історії ґрунтується на пам'яті про пережиті попередніми поколіннями події, і цей процес називається соціальною пам'яттю [44].

П. Пепп виділила найбільш поширені сімейні теми:

– відповідальність і безвідповідальність – один із подружжя бере на себе роль відповідального, інший – безвідповідального;

– хвороба і здоров'я – один член сім'ї хворіє фізично або емоційно, а інший виступає у ролі лікаря чи психіатра;

– близькість і дистанційованість – один із подружжя прагне емоційної близькості, а інший зберігає дистанцію;

– учитель і студент – один із подружжя займає позицію авторитету та компетентності, інший залишається безпорадним [47].

На різних етапах життя сім'ї ці ролі можуть змінюватися, але, як зазначає П. Пепп, центральна тема залишається незмінною. Завдяки цьому події одного покоління часто повторюються у наступному, і теми відтворюються з покоління в покоління, хоч конкретна поведінка може змінюватися. М. Боуен підкреслює, що патерни взаємовідносин попередніх поколінь формують неявні моделі сімейного функціонування для наступних поколінь – так звані багатопоколінні переходи сімейних патернів [47].

Вибір життєвого шляху людини багато в чому залежить від досвіду та інтересів попередніх поколінь. Такий наслідок «сімейних програм» отримав назву життєвого сценарію або сімейного сценарію (Ерік Берн, Клод Стайнер, Роберт і Мері Гулдинг, Стен Вуллемс, Таїбі Кейлер).

Найглибша концепція життєвого сценарію представлена у трансактному аналізі Е. Берна, де цей феномен пояснюється не як результат умовних

рефлексів чи генетичної детермінації, а як наслідок батьківських програм, вказівок та соціальних репрезентацій, які формують сценарні зразки [50].

Сценарні зразки можуть включати моделі міжсуб'єктної взаємодії, зокрема внутрішньосімейної.

Сімейні сценарії – це стійкі патерни структурної організації та мікродинаміки родини, що повторюються з покоління в покоління. Вони складаються з минулого досвіду членів сім'ї, пережитого у батьківській родині та попередніх стосунках. До сімейного сценарію входять міфи та правила батьківської сім'ї, звички, ритуали, очікування та потреби, сформовані під впливом попереднього досвіду.

Сімейні правила, сценарії, історії, легенди та міфи, на нашу думку, є змістовними компонентами сімейних наративів – уявлень і розуміння сім'єю власної ідентичності. Ці уявлення можуть бути адекватними або неадекватними, повними чи неповними, достовірними або викривленими, більш об'єктивними або суб'єктивними, але завжди вони становлять основу та результат конструювання сімейного наративу.

Завдяки сімейним наративам відбувається впорядкування сімейних подій у послідовність, створену на основі загальної концепції наратора, що базується на міфах, історіях та сценаріях родини. Формуючи сімейний наратив, індивід переосмислює сімейні цінності та реконструює історію роду.

Сімейні історії демонструють взаємозв'язок і значущість різних подій, об'єднуючи їх, інтерпретуючи та осмислюючи сімейне життя як цілісність. Вони містять знання про членів родини попередніх поколінь, їхній життєвий досвід та особистісні характеристики, а також традиції, правила і ритуали, зафіксовані у сімейній пам'яті, частково у вигляді міфологем, що передаються свідомо або несвідомо з покоління в покоління як сімейний наратив [77].

Концепція наративної психології доводить, що різні аспекти сімейного життя відображаються у розповідях членів родини. Сімейні наративи містять інтерпретацію особливостей подружніх та батьківсько-дитячих стосунків,

різних форм комунікації та взаємодії, а також усвідомлення рольової диференціації.

Отже, сімейні наративи – це усні або письмові послідовні та завершені тексти, присвячені історії власної родини та сімейним подіям, які допомагають усвідомити особистий досвід життя у сім'ї. Завдяки цьому життєві події, пов'язані з функціонуванням сім'ї, набувають особистого значення для оповідача та слухача.

1.2. Функції та значення наративу у регулюванні сімейних конфліктів

Сімейні конфлікти становлять невід'ємну частину динаміки будь-якої родини та можуть суттєво впливати на психологічне та емоційне благополуччя всіх її членів. У контексті сучасної психотерапевтичної практики наративний підхід, розроблений у 1980-х роках австралійським соціальним працівником Майклом Вайтом та новозеландським антропологом Девідом Епстоном, пропонує унікальну перспективу розуміння та вирішення сімейних конфліктів. Цей підхід базується на фундаментальній ідеї про те, що людські життя формуються через історії, які ми створюємо про себе, свої відносини та свій досвід, а проблеми виникають тоді, коли ці наративи не відповідають повноті нашого переживання або обмежують можливості для конструктивних змін [78].

Наративна терапія укорінена в постмодерністській філософії та соціальному конструкціонізмі, які постулюють, що реальність не є об'єктивною даністю, а соціально конструюється через мову, культурні практики та міжособистісні взаємодії. Вайт та Епстон суттєво спиралися на роботи французького філософа Мішеля Фуко, особливо на його концепції влади, знання та дискурсу, щоб переосмислити традиційні психологічні підходи до терапії. Фуко стверджував, що влада не є лише репресивною силою, а виявляється через дискурсивні практики, які визначають, які форми знання та ідентичності вважаються легітимними у суспільстві. У

терапевтичному контексті це означає, що домінантні культурні наративи можуть обмежувати способи, якими люди розуміють себе та свої проблеми, створюючи те, що Фуко називав "слухняними тілами" – індивідів, які некритично інтерналізують соціальні норми та очікування.

Застосування наративного підходу до сімейної терапії представляє радикальний відхід від традиційних моделей, які часто локалізують проблеми всередині індивідів або сімейних систем. Натомість наративні терапевти розглядають сім'ї як спільноти авторів, які спільно створюють та підтримують історії про свої відносини. Коли сім'я звертається до терапії з конфліктом, вона зазвичай приносить із собою проблемно-насичений наратив – домінантну історію, яка стала єдиною "правдою" про їхні відносини. Ця історія може включати елементи вини, зради, відчуження чи невдачі, і вона часто визначає ідентичності членів сім'ї негативними способами. Наративна терапія пропонує інструменти для деконструкції цих обмежувальних історій та створення альтернативних наративів, які відкривають нові можливості для відносин.

Центральною технікою наративного підходу до роботи з сімейними конфліктами є екстерналізація проблеми. Цей процес передбачає лінгвістичний та концептуальний зсув, при якому проблема відокремлюється від ідентичності людини чи сім'ї. Замість того, щоб казати "він агресивний" або "наша сім'я дисфункціональна", наративний терапевт допомагає сім'ї назвати проблему зовнішньою сутністю – "гнів", "непорозуміння" або "відчуження". Це не просто семантична гра; екстерналізація має глибокі терапевтичні наслідки. Вона дозволяє членам сім'ї побачити, що вони не є проблемою – проблема є проблемою. Цей зсув у перспективі зменшує провину, сором та захисну поведінку, які часто супроводжують сімейні конфлікти, та створює простір для співпраці проти спільного "ворога"[3].

Дослідження підтверджують ефективність екстерналізаційних бесід у зменшенні сімейних конфліктів. Одне емпіричне дослідження показало, що п'ять із шести сімей, які брали участь у наративній терапії з використанням техніки екстерналізації, продемонстрували покращення у батьківсько-дитячих

конфліктах від 88% до 98% порівняно з базовими показниками. Покращення спостерігалися лише тоді, коли застосовувалася наративна терапія, і не фіксувалися за її відсутності. Ці результати свідчать про те, що процес відокремлення людей від їхніх проблем створює можливість для нових способів взаємодії та розуміння в сім'ї.

Процес екстерналізації у роботі з сімейними конфліктами включає кілька ключових кроків. Спочатку терапевт допомагає сім'ї назвати проблему способом, який резонує з їхнім досвідом. Наприклад, сім'я може назвати свій конфлікт "битва за контроль" або "стіна мовчання". Потім терапевт досліджує з сім'єю вплив цієї проблеми на їхнє життя через питання на кшталт: "Як битва за контроль впливає на ваші відносини?" або "Коли стіна мовчання найсильніша?" Цей процес картування впливу допомагає сім'ї побачити повний масштаб проблеми, але також і межі її впливу. Він створює простір для визнання того, що проблема не визначає повністю їхню сім'ю – є моменти та аспекти відносин, які залишаються поза її впливом [21].

Після екстерналізації проблеми наративний підхід фокусується на виявленні унікальних результатів або винятків – моментів, коли проблема не домінувала або коли члени сім'ї діяли всупереч проблемному наративу. Ці унікальні результати є критично важливими для процесу переписування історії сім'ї. Терапевт може запитати: "Чи були часи, коли битва за контроль не керувала вашими взаємодіями?" або "Що відбувалося в ці моменти?" Виявлення цих винятків допомагає сім'ї усвідомити, що вони мають навички, ресурси та цінності, які можуть протистояти проблемі. Це не просто позитивне мислення, а систематичний процес виявлення та розширення альтернативних історій, які вже присутні у досвіді сім'ї, але були затьмарені домінантним проблемним наративом.

Процес переписування або реавторингу сімейних наративів є центральним для розв'язання конфліктів у наративному підході. Після виявлення унікальних результатів терапевт працює з сім'єю над "потовщенням" цих альтернативних історій через запитання, які досліджують

їхню історію, значення та наслідки. Наприклад, якщо сім'я згадує момент, коли вони змогли спілкуватися без конфлікту, терапевт може запитати: "Що це говорить про ваші цінності як сім'ї?" або "Хто з вашого минулого не був би здивований, дізнавшись про цю здатність до розуміння?" Ці питання допомагають встановити зв'язок між унікальними результатами та більш широкою ідентичністю сім'ї, створюючи багатшу, більш повну історію, яка включає як виклики, так і ресурси [25].

Дослідження наративної сімейної терапії в Данії показало її ефективність для сімей із дітьми та підлітками з різними психічними діагнозами. У цьому дослідженні сім'ї оцінювали тягар симптомів, а батьки – свою особисту агентність щодо психічного розладу дитини. Результати показали значні покращення, що підтверджує центральну гіпотезу наративного підходу: коли батьки відчувають більшу особисту агентність і контроль над ситуацією, це позитивно впливає на всю сімейну систему. Це узгоджується з наративним акцентом на розширенні можливостей та відновленні авторства людей над своїми життєвими історіями [1].

Важливою функцією наративу у регулюванні сімейних конфліктів є його здатність деконструювати домінантні соціальні дискурси, які можуть сприяти конфліктам. Сім'ї часто інтерналізують культурні наративи про те, якими "повинні" бути хороші батьки, успішні діти, здорові відносини тощо. Коли їхній досвід не відповідає цим ідеалізованим історіям, може виникнути сором, розчарування та конфлікт. Наративний підхід допомагає сім'ям критично досліджувати походження цих очікувань та оцінювати, чи узгоджуються вони з їхніми власними цінностями та обставинами. Цей процес деконструкції не означає відкидання всіх соціальних норм, а скоріше створює простір для сім'ї обрати, які історії вони хочуть жити, замість того, щоб пасивно приймати нав'язані ззовні наративи.

Наративна терапія також використовує концепцію "згадування" як спосіб зміцнення альтернативних історій сім'ї. Цей процес передбачає дослідження відносин сім'ї з людьми, які підтримують їхні кращі наративи.

Терапевт може запитати: "Хто в вашому житті найменше здивувався б, дізнавшись про вашу здатність працювати разом?" або "Які історії про вашу сім'ю розповідали ваші бабусі та дідусі?" Ці згадування-бесіди допомагають сім'ї з'єднатися з більш широкою спільнотою свідків та підтримки, яка може підсилити їхні переписані наративи. Вони також створюють відчуття історичної безперервності та цінностей, які виходять за межі поточних конфліктів.

Застосування наративного підходу до конфліктів пар демонструє його гнучкість та універсальність. У парній терапії екстерналізація допомагає партнерам побачити свої проблеми не як доказ несумісності або недоліків один одного, а як зовнішні виклики, проти яких вони можуть працювати разом. Дослідження ефективності наративної терапії для зменшення конфліктів між подружжям показало, що цей підхід є підходящим для вирішення проблем пар. Коли партнери навчаються співавторству альтернативних історій про їхні відносини, вони розвивають більш глибоке розуміння перспектив один одного, зміцнюють емпатію та створюють спільне бачення майбутнього [12].

Важливим аспектом наративного підходу до сімейних конфліктів є увага до питань влади та привілеїв. Наративні терапевти визнають, що не всі голоси в сім'ї мають однакову вагу, і що більш широкі соціальні нерівності часто відтворюються в сімейних структурах. Діти, жінки, представники меншин можуть мати менше можливостей формувати сімейні наративи. Наративний підхід активно працює над створенням простору для маргіналізованих голосів через техніки, такі як зовнішнє свідчення, де історії людей слухаються та цінуються спеціальним чином. Це не лише терапевтична техніка, а й етична позиція, яка відображає соціально-справедливу орієнтацію наративної практики.

Наративний підхід також використовує терапевтичні документи та листи як спосіб зміцнення нових історій сім'ї. Після сесій терапевт може написати лист сім'ї, який підсумовує ключові моменти з їхньої розмови,

виділяє виявлені унікальні результати та відображає альтернативні наративи, які почали з'являтися. Ці письмові документи служать постійним нагадуванням про нові можливості та можуть перечитуватися в моменти труднощів. Вони також створюють історичний запис терапевтичного шляху сім'ї, що може бути особливо цінним для відстеження прогресу та підтримки мотивації [24].

Критики наративної терапії зазначають недостатність клінічних та емпіричних досліджень для валідації її численних тверджень, особливо через фокус підходу на якісних результатах, які важко вимірювати традиційними кількісними методами. Однак зростаюча кількість досліджень, включаючи мета-аналізи ефективності наративної експозиційної терапії, показує значні зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу з великим розміром ефекту близько 54% після лікування та 62% при подальшому спостереженні. Хоча ці дослідження фокусуються на індивідуальній травмі, вони підтверджують терапевтичну силу переписування наративів.

Одне з найважливіших значень наративного підходу для роботи з сімейними конфліктами полягає в його неблаймуючій природі. У традиційних підходах до сімейної терапії часто існує тенденція шукати "визначеного пацієнта" або "дисфункціональну динаміку", що може створювати захисність та опір. Наративний підхід, натомість, постулює, що "проблема є проблемою, а не людина". Цей фундаментальний принцип змінює тон терапії від оцінювального та діагностичного до співпрацюючого та дослідницького. Сім'ї сприймаються як експерти власного життя, які тимчасово загрузли в обмежувальних історіях, але мають усі ресурси, необхідні для створення більш задовільних наративів [23].

Застосування наративного підходу також визнає, що сім'ї є багатоісторійними – в них існують множинні, часом суперечливі наративи одночасно. Конфлікти часто виникають, коли різні члени сім'ї прихильні до різних історій про те, що відбувається, або коли домінантна історія придушує інші можливі розуміння. Наративна терапія не прагне визначити одну

"правильну" історію, а скоріше допомагає сім'ї досліджувати множинність їхніх наративів, визнавати легітимність різних перспектив та знаходити способи співіснування або інтеграції цих історій. Цей плюралістичний підхід узгоджується з постмодерністською відмовою від єдиної, об'єктивної істини та відкриває простір для більш гнучких та інклюзивних сімейних наративів.

Для практикуючих терапевтів наративний підхід пропонує багатий набір навичок запитування, які можуть бути адаптовані до різних типів сімейних конфліктів. Ці навички включають питання про відносний вплив проблеми, питання про унікальні результати, питання про ландшафт дії та ландшафт ідентичності, а також деконструктивні питання, які досліджують походження та контекст проблемних наративів. Майстерність у цих формах запитування вимагає практики, але вони можуть трансформувати терапевтичні бесіди, перетворюючи їх із сесій вирішення проблем на можливості переписування життя [9].

Важливо зазначити, що наративний підхід не є панацеєю для всіх сімейних конфліктів. Деякі ситуації, особливо ті, що включають активне насильство або зловживання, потребують більш директивних втручань для забезпечення безпеки. Однак навіть у складних випадках наративні принципи можуть бути інтегровані з іншими підходами. Наприклад, наративні методи можуть використовуватися разом із структурною сімейною терапією, системною терапією або когнітивно-поведінковими підходами для створення більш повного та ефективного втручання.

Культурна чутливість є ще одним важливим аспектом наративного підходу до сімейних конфліктів. Різні культури мають різні способи розповідання історій, різні цінності щодо сім'ї та різні розуміння конфліктів та їх вирішення. Наративні терапевти прагнуть працювати в межах культурних контекстів сімей, з якими вони працюють, визнаючи обмеженість власних культурних припущень та залишаючись відкритими до навчання. Цей культурно скромний підхід особливо важливий у мультикультурних

суспільствах, де сім'ї можуть орієнтуватися між різними культурними наративами та очікуваннями.

Значення наративного підходу виходить за межі клінічної практики до більш широких сімейних та соціальних контекстів. Навички переписування історій, екстерналізації проблем та визнання унікальних результатів можуть бути корисними інструментами для будь-якої сім'ї, яка стикається з конфліктами, навіть без формальної терапії. Освітні програми та майстер-класи з наративних практик можуть надати сім'ям інструменти для самостійного керування конфліктами та створення більш підтримуючих та гнучких сімейних наративів [49].

Завершуючи, можна стверджувати, що наративний підхід пропонує потужну та етично обґрунтовану рамку для розуміння та роботи з сімейними конфліктами. Його акцент на історіях, мові та значенні відкриває унікальні можливості для трансформації конфліктів не через нав'язування експертних рішень, а через співпрацю у створенні нових, більш задовільних наративів. Функції наративу у регулюванні сімейних конфліктів включають деконструкцію обмежувальних історій, екстерналізацію проблем, виявлення альтернативних наративів, зміцнення агентності та переписування сімейних ідентичностей. Ці функції реалізуються через процеси, які є одночасно терапевтичними та освітніми, які поважають експертність сімей та відкривають простір для змін та зростання. У світі, де сімейні структури та виклики постійно еволюціонують, наративний підхід залишається релевантним та адаптивним інструментом для підтримки сімей у створенні життів, які вони справді хочуть жити [51].

1.3. Теоретичні моделі застосування наративів у практиці сімейної терапії

Теоретичні моделі наративних підходів у практиці сімейної терапії представлені різними способами розуміння того, як сімейні історії, дискурси і розповіді формують проблемні ситуації, і як через реконструкцію цих історій

можливі терапевтичні зміни. Центральною моделлю, що лягла в основу цього напряму, є модель наративної терапії Майкла Уайта та Девіда Епстона, яка концентрує увагу на соціально-конструктивістських механізмах формування смислу у сім'ї та на діалогічних процесах, що перетворюють розповіді сімейних членів через терапевтичну взаємодію [53].

Однією з основних моделей у наративних підходах є модель externalization of problems (екстерналізація проблеми), що полягає у відокремленні труднощів від особи чи родинної структури. У цій моделі проблема описується як явище, яке впливає на життя людей, але не є невід'ємною частиною їхньої ідентичності. Це досягається через мовні формулювання, що представляють проблему як зовнішню сутність, яку можна аналізувати та змінювати. У терапевтичному процесі використовується мова, що дозволяє родині розглядати проблему окремо від себе, що змінює спосіб опису її впливу на взаємодію членів родини. Такі формулювання допомагають створити дистанцію між особою і проблемою, що сприяє подальшій роботі з альтернативними способами опису ситуацій. Цей принцип позиціонування проблеми окремо від особи служить базою для інших процедур наративної терапії, оскільки дозволяє перейти від фокусування на дефіцитах до аналізу впливу проблемного явища на систему в цілому [52].

Іншою моделлю в наративній терапії є процедура деконструкції (deconstruction), яка застосовується для розбору домінуючих історій чи сюжетів, що описують проблеми родини. Деконструкція передбачає послідовний аналіз тих частин розповіді, що підтримують проблемо-орієнтований опис ситуації. Процедура включає питання, спрямовані на те, як саме сформовані певні сюжети, які мовні конструкції та значення вони містять, і які припущення лежать в їхній основі. Через деконструкцію відокремлюють ті елементи, що підтримують непомітні смисли та обмежувальні конструкції, що укріплюють проблемний наратив. Поступовий аналіз дозволяє виявити нові способи тлумачення подій та

створити основу для формування інших розповідей, що не обмежують поведінку та стосунки членів сім'ї.

У наративних моделях важливою процедурою є виявлення «унікальних випадків» (unique outcomes), що дозволяє виділити події або фрагменти досвіду, які не узгоджуються з домінуючим проблемним наративом. Ці випадки розглядаються як можливості для формування альтернативних описів ситуацій, що вказують на інші способи поведінки, реакцій чи взаємодій. Унікальні випадки є точками, де сім'я може почати будувати нові сюжети, що не обмежуються попереднім описом проблеми. Виявлення таких подій відбувається шляхом спеціальних питань і мовних процедур, що дозволяють родині помітити і назвати ті моменти, які суперечать загальній проблемній історії, і включити їх у новий наратив. Це сприяє розширенню спектра описів реальності, що виходять за межі того, що традиційно сприймалося як неминуче або фатальне [35].

Процедура реавторизації (re-authoring) є безпосереднім наслідком виокремлення унікальних випадків і полягає в створенні та використанні нових наративних сюжетів замість тих, що були проблемо-насиченими. У цьому процесі сімейна розповідь переглядається і переписується так, щоб включати ті аспекти життя, які раніше були непомітні або невраховані. Нові сюжети формуються через серію мовленнєвих змін, які включають узгодження нових описів подій і взаємодій, що відображають спосіб життя, що не є визначеним проблемою. Реавторизація охоплює послідовні кроки від називання альтернативних випадків до інтеграції їхніх значень у ширший наратив родини, що дозволяє виробити нові підходи до взаємодії і способів вирішення труднощів.

У наративних моделях також використовується система питань, спрямованих на роботу з мовними структурами розповідей, що включає аналіз того, як саме сім'ї описують свої стосунки і проблеми. Ці процедури передбачають точне формулювання запитань, що стимулюють розгляд альтернативних смислів і нових способів формулювання подій і реакцій. Через

мовні процедури сімейні учасники можуть самі почати переформульовувати свої погляди на ситуації, в яких вони брали участь, що створює основу для нових розповідей, що включають різноманітні переживання і способи вирішення ситуацій. Мовна робота передбачає звернення до того, як терміни, образи і описові конструкції сприяють укріпленню певних способів мислення і поведінки, та як їх можна змінити на інші, що підтримують адаптивні зміни.

Важливою процедурою у наративних моделях є аналіз тимчасових та логічних зв'язків у сімейних розповідях, що включає розгляд хронології подій, причинно-наслідкових зв'язків, смислових переходів та змін ставлення протягом часу. Цей аналіз дозволяє виявити ті структурні елементи, які формують домінуючі наративи, а також побудувати нові послідовності описів, що віддзеркалюють інший спосіб переживання та взаємодії. Через таку роботу сімейні оповіді можна реорганізувати таким чином, що вони відображатимуть не лише проблемні аспекти, але й ресурси, адаптацію, зміни ролей і нові способи вирішення ситуацій, що виникають.

Серед процедур, що застосовуються у наративних підходах, виділяють роботу з метафорами і мовними образами, де замість медичних або нейтральних термінів використовують мовні звороти, найбільш наближені до переживань учасників, що дозволяє глибше зрозуміти їхній спосіб опису ситуації. Така робота з мовною формою включає вибір слів, що не навішують ярликів, а віддзеркалюють індивідуальний досвід та реакції, а також дозволяє підкреслити смисли, які мають значення саме для членів сім'ї. Це дозволяє релевантно підсилювати описи того, як події впливають на життя родини, і створювати варіанти описів, що підтримують інший спосіб реакції [37].

Наступна процедура — «double listening», що передбачає слухання оповіді з двох ракурсів: першого — як опису проблеми, і другого — як опису того, як люди реагували на проблему, зокрема тих випадків, де були проявлені ресурси, стійкість чи здатність діяти інакше. Така практика сприяє виявленню альтернативних аспектів життєвих історій, що можуть бути входовими

точками для створення нових наративних сюжетів, що відображають як проблему, так і реакції, що їй протистоять [38].

У наративних сімейних моделях також застосовується робота з залученням інших учасників розповіді або «outsider witnessing», що означає включення осіб, які можуть свідчити про зміни в сімейних історіях і підтвердити нові способи опису ситуацій. У цій процедурі сторонні слухачі можуть давати відгуки, що сприяють укріпленню того, як родина формулює нові наративи, і проводиться робота зі зміцнення нових сюжетів, які містять описи відмінні від тих, що були проблемними.

Висновок до розділу 1

Сім'я є складною багаторівневою системою, де взаємодія між подружжям, батьками та дітьми не лише формує особистісну ідентичність кожного члена родини, а й визначає рівень емоційної згуртованості та адаптації всієї сімейної системи до життєвих викликів. Згідно з циркулярною моделлю Д. Х. Олсона, функціональність сім'ї залежить від балансу між емоційним зв'язком членів родини та гнучкістю реагування на стресогенні фактори, що безпосередньо впливає на рівень диференціації ідентичності та психологічне благополуччя.

Внутрішні підсистеми сім'ї – індивідуальна, подружня, батьківська та сиблінгова – виконують специфічні, але взаємопов'язані функції у розвитку особистості. Індивідуальна підсистема формує уявлення про власне "Я" у соціальному контексті, подружня демонструє дітям цінності та моделі інтимних взаємовідносин, батьківська забезпечує інтеріоризацію системи цінностей і соціалізацію, а підсистема сиблінгів створює простір для відпрацювання навичок взаємодії у групі рівних. Через горизонтальні та вертикальні трансакції між цими підсистемами впливають на розвиток цінностей, очікувань і моделей поведінки, створюючи унікальну матрицю сімейної взаємодії.

Правила, сценарії, міфи та легенди становлять змістовну основу внутрішньої картини сім'ї, формуючи колективні уявлення родини про себе та регулюючи поведінку її членів. Сімейні правила визначають ієрархію та розподіл ролей, сценарії відтворюють міжпоколінні патерни взаємодії (концепція трансмісії М. Боуена), міфи виконують компенсаторну, інтегруючу та адаптивну функції, приховуючи конфлікти та гармонізуючи ідеалізовані уявлення, а легенди викривлено інтерпретують окремі події для підтримки загального сімейного міфу про благополуччя.

Сімейні наративи, у свою чергу, є інтегративним механізмом, що допомагає структурувати життєвий досвід родини, переосмислити цінності та історію роду, а також усвідомити причинно-наслідкові взаємозв'язки між подіями різних поколінь. Вони становлять усні або письмові послідовні розповіді про сімейні події, що надають особистого значення переживанням кожного члена родини та створюють відчуття історичної безперервності. Завдяки наративам відбувається впорядкування сімейних подій у послідовність, побудовану на основі спільних міфів, історій та сценаріїв, що передаються з покоління в покоління як соціальна пам'ять родини.

У терапевтичному контексті наративний підхід, розроблений М. Вайтом та Д. Епстоном на основі постмодерністської філософії та концепцій М. Фуко, пропонує унікальну перспективу вирішення сімейних конфліктів. Центральні техніки цього підходу – екстерналізація проблеми, виявлення унікальних результатів, деконструкція домінантних дискурсів та реавторизація сімейних історій – дозволяють відокремлювати проблеми від ідентичності людей, трансформувати проблемно-насичені наративи у альтернативні історії та зменшувати конфлікти через зміну способу розуміння сімейних ситуацій. Неблаймуюча природа наративної терапії створює простір для співпраці всіх членів сім'ї проти спільної "проблеми", підвищуючи емпатію, взаємопідтримку та відчуття особистої агентності у вирішенні труднощів.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НАРАТИВІВ НА СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження: методика, інструменти і процедура

Вибірку становили 10 сімей віком від 20 до 35 років, загальна кількість учасників дослідження - 20 осіб. Дослідження проводилося в декілька етапів: встановлення контакту з родинами та пояснення мети дослідження, індивідуальне та групове тестування членів сімей за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, обробка та систематизація отриманих даних, інтерпретація результатів дослідження та розробка рекомендацій для сімей.

Для дослідження сімейних наративів було обрано три валідизовані психодіагностичні методики.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 Д.Х. Олсона [7]

Опитувальник розроблений Д.Х. Олсоном, Дж. Портнером та І. Лаві у 1985 році на основі циркулярної моделі сімейних систем. Методика дозволяє проаналізувати два ключових параметри сімейної поведінки: згуртованість та адаптацію. Опитувальник містить 20 тверджень які оцінюються за п'ятибальною шкалою від майже ніколи до майже завжди.

Згуртованість визначається як емоційний зв'язок між членами сім'ї та ступінь індивідуальної автономії яку людина відчуває у сімейній системі. Методика виділяє чотири рівні згуртованості. Роз'єднаний тип характеризується крайньою емоційною відокремленістю членів сім'ї відсутністю прихильності та лояльності до сім'ї, індивідуальні інтереси значно переважають над сімейними, члени родини рідко проводять разом час приймають рішення незалежно один від одного. Розділений тип демонструє певну емоційну відокремленість при збереженні можливості для єдності, наявність емоційного зв'язку поряд з роздільністю, час окремо і разом збалансований простір переважно роздільний рішення приймаються індивідуально з можливістю спільного обговорення. Зв'язаний тип відображає

емоційну близькість та лояльність при збереженні індивідуальності, сімейні інтереси переважають індивідуальні але не повністю, члени сім'ї проводять більше часу разом ніж окремо простір частіше спільний рішення приймаються з урахуванням думки інших. Заплутаний тип характеризується надмірною емоційною близькістю вимогою лояльності до сім'ї дуже високою залежністю членів родини один від одного відсутністю особистого простору, всі рішення приймаються спільно.

Адаптація визначається як здатність сімейної системи змінювати свою структуру влади рольові відносини та правила взаємодії у відповідь на ситуаційний або віковий стрес. Виділяються чотири рівні адаптації. Ригідний тип характеризується авторитарним лідерством суворою дисципліною жорсткими правилами та ролями мінімальними змінами у відповідь на нові обставини. Структурований тип демонструє певне лідерство з демократичним ухилом певну передбачувану дисципліну стабільні ролі з можливістю обміну при необхідності помірні зміни у відповідь на потреби. Гнучкий тип відображає рівноправне лідерство з можливістю зміни демократичну дисципліну з можливістю обговорення обмін ролями коли необхідно значні зміни при виникненні проблем. Хаотичний тип характеризується обмеженим або непослідовним лідерством мінімальною дисципліною нечіткими ролями імпульсивними рішеннями та непередбачуваними змінами.

Опитувальник дозволяє проаналізувати як члени сім'ї сприймають свою сім'ю і якою вони хотіли б її бачити. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності психологічним кліматом існуючої сімейної системи. Чим більша розбіжність між ідеалом і сприйняттям тим більша незадоволеність існуючою сімейною системою.

Шкала оцінки стосунків RAS С.С. Гендрік [58]

Опитувальник розроблений Сьюзен Гендрік у 1988 році як короткий універсальний інструмент для вимірювання задоволеності стосунками. Методика складається з 7 тверджень які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Інструмент призначений для використання з будь-якими особами

які перебувають в інтимних стосунках незалежно від їхнього шлюбного статусу.

Методика оцінює загальну задоволеність стосунками через кілька ключових аспектів. Перше твердження стосується того наскільки партнер відповідає потребам респондента що відображає базову функціональність стосунків та ступінь взаємного задоволення основних психологічних та емоційних потреб. Друге твердження оцінює загальну задоволеність стосунками що є інтегральним показником якості взаємодії в парі. Третє твердження досліджує наскільки добрі стосунки порівняно з більшістю інших пар що дозволяє виявити соціальне порівняння та суб'єктивну оцінку якості власних стосунків відносно зовнішніх стандартів. Четверте твердження з оберненим кодуванням запитує як часто респондент шкодує про вибір партнера що виявляє глибинні сумніви та можливе розчарування у стосунках. П'яте твердження оцінює ступінь відповідності стосунків первинним очікуванням та ідеалам що показує розбіжність між реальністю та бажаним. Шосте твердження досліджує силу кохання до партнера що відображає емоційну інтенсивність та глибину почуттів. Сьоме твердження з оберненим кодуванням запитує про кількість проблем у стосунках що виявляє конфліктність та складність взаємодії в парі.

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування відповідей на всі питання при цьому відповіді на питання 4 та 7 перекодовуються у зворотному порядку. Діапазон можливих балів становить від 7 до 35 де вищі бали вказують на більшу задоволеність стосунками. Методика демонструє високу внутрішню узгодженість з коефіцієнтом альфа Кронбаха від 0,86 до 0,94 у різних дослідженнях що свідчить про надійність інструменту. Валідність підтверджена сильними кореляціями з іншими визнаними методиками вимірювання якості стосунків зокрема зі Шкалою подружньої адаптації та Індексом якості шлюбу.

Методика широко застосовується як у дослідницькій практиці так і в клінічній роботі з парами завдяки своїй стислості та універсальності. Вона

дозволяє швидко оцінити загальний рівень задоволеності стосунками виявити проблемні зони відстежувати динаміку змін у процесі терапії або з плином часу. Однак варто зауважити що методика вимірює саме суб'єктивну задоволеність, а не об'єктивну якість стосунків і може не виявляти деякі специфічні проблеми які потребують більш детального аналізу.

Шкала подружньої адаптації DAS Г.Б. Спаньєра [74]

Опитувальник розроблений Грехемом Спаньєром у 1976 році спільно з Р. Левісом на основі ретельного аналізу більше 200 наукових робіт присвячених якості шлюбу. Методика створювалася як універсальний інструмент для оцінки якості стосунків у подружніх парах та подібних діадах незалежно від їх офіційного статусу. Опитувальник містить 32 твердження з різними форматами відповідей включаючи шкали Лайкерта від 0 до 5 балів від 0 до 6 балів та дихотомічні питання так або ні.

Методика вимірює чотири основні виміри подружньої адаптації які разом формують цілісну картину якості стосунків. Диадична згода складається з 13 тверджень і оцінює ступінь згоди між партнерами з різних питань сімейного життя включаючи філософію життя розподіл обов'язків прийняття важливих рішень демонстрацію прихильності прояв почуттів цілі кар'єру друзів дозвілля релігійні питання конвенції та правила поведінки час проведений разом фінансові питання та інтимно-сексуальні стосунки. Висока згода між партнерами у цих сферах свідчить про узгодженість цінностей та підходів до організації сімейного життя що є важливим фактором стабільності стосунків.

Диадична задоволеність включає 10 тверджень і вимірює аспекти пов'язані зі стабільністю шлюбу та способами вирішення конфліктів. Цей вимір оцінює як часто партнери обговорюють можливість розлучення чи тимчасового розставання наскільки часто вони взагалі йдуть один від одного після сварки чи шкодують про вступ у стосунки наскільки часто дратують один одного як часто подружжя довіряють один одному та цілуються як оцінюється загальне благополуччя стосунків та чи є бажання залишитися

разом. Висока задоволеність відображає позитивне ставлення до стосунків емоційну близькість довіру та намір зберегти союз.

Афективна експресія складається з 4 тверджень і оцінює ступінь згоди щодо прояву прихильності та сексуальних стосунків у парі. Цей вимір досліджує як партнери виражають свою любов та прихильність наскільки їх підходи до демонстрації почуттів узгоджені чи задовольняє їх інтимно-сексуальне життя. Узгодженість у цій сфері є важливою для підтримки емоційної та фізичної близькості між партнерами.

Диадична згуртованість включає 5 тверджень і вимірює частоту позитивних взаємодій між подружжям. Цей вимір оцінює як часто партнери обмінюються ідеями спокійно обговорюють щось разом працюють над спільним проектом чи беруть участь у зовнішніх інтересах разом. Висока згуртованість свідчить про активну спільну діяльність спільне проведення часу та взаємну підтримку інтересів один одного.

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування всіх відповідей з урахуванням різних систем оцінювання для різних питань. Діапазон можливих балів становить від 0 до 151 де вищі бали вказують на кращу адаптацію та якість стосунків. Критичний поріг для розрізнення проблемних та непроблемних пар зазвичай встановлюється на рівні 100 балів хоча цей показник може варіюватися залежно від досліджуваної популяції. Окрім загального балу можна аналізувати показники за кожною з чотирьох субшкал що дозволяє виявити специфічні проблемні зони у стосунках пари.

Методика демонструє високу надійність з коефіцієнтом альфа Кронбаха від 0,90 до 0,96 для загального балу та від 0,73 до 0,88 для субшкал у різних дослідженнях. Валідність підтверджена численними дослідженнями які показали що опитувальник здатен розрізняти пари що перебувають у процесі розлучення та стабільні пари, а також чутливий до змін у стосунках протягом часу. Методика широко використовується в дослідженнях подружніх стосунків в оцінці ефективності подружньої терапії та в клінічній практиці для діагностики проблем у стосунках.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами шкали сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 було проаналізовано особливості функціонування сімейних систем у досліджуваній вибірці. Аналіз рівня сімейної згуртованості показав наступний розподіл. Роз'єднаний тип згуртованості виявлено у 10% досліджуваних сімей що характеризується крайньою емоційною відокремленістю членів родини відсутністю прихильності та лояльності до сімейної системи переважанням індивідуальних інтересів над сімейними. Розділений тип згуртованості діагностовано у 30% сімей де спостерігається помірна емоційна відокремленість при збереженні можливості для сімейної єдності час проведений разом та окремо збалансований члени родини мають власний простір але зберігають емоційний зв'язок. Зв'язаний тип згуртованості виявлено у 50% досліджуваних родин що є найбільш поширеним варіантом і характеризується високою емоційною близькістю при збереженні індивідуальності членів сім'ї переважанням сімейних інтересів над особистими активним спільним проведенням часу. Заплутаний тип згуртованості спостерігається у 10% сімей де наявна надмірна емоційна близькість що призводить до злиття меж між членами родини відсутності особистого простору вимагання абсолютної лояльності та прийняття всіх рішень виключно спільно.

Таблиця 2.1. Розподіл сімей за рівнем згуртованості

Тип згуртованості	Кількість сімей
Роз'єднаний	1
Розділений	3
Зв'язаний	5
Заплутаний	1
Загалом	10

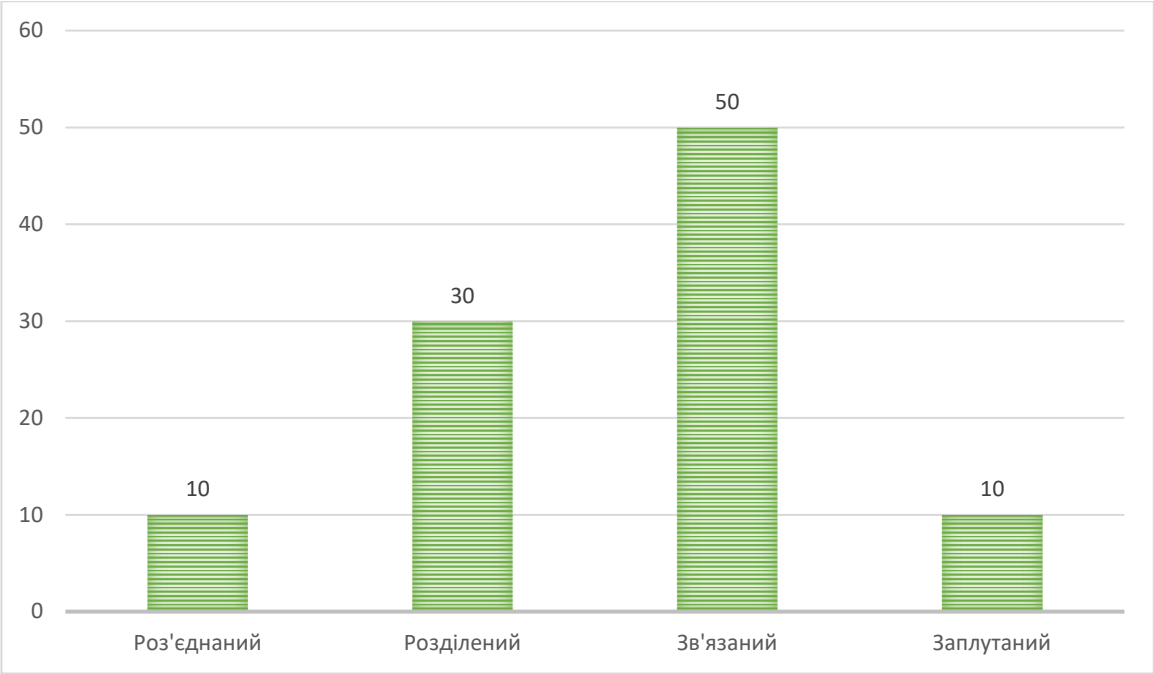


Рис. 2.1. Розподіл сімей за рівнем згуртованості

Аналіз рівня сімейної адаптації виявив такий розподіл. Ригідний тип адаптації діагностовано у 20% сімей де спостерігається авторитарне лідерство сувора дисципліна жорсткі правила та ролі мінімальна гнучкість у відповідь на зміни що може створювати труднощі при виникненні нових життєвих обставин. Структурований тип адаптації виявлено у 40% досліджуваних родин що характеризується наявністю чіткої структури з елементами демократії стабільними ролями які можуть змінюватися за необхідності помірною здатністю до адаптації у відповідь на нові потреби. Гнучкий тип адаптації спостерігається у 30% сімей де наявне рівноправне лідерство демократична дисципліна можливість обговорення та обміну ролями висока здатність змінюватися при виникненні проблем або нових обставин. Хаотичний тип адаптації діагностовано у 10% родин що характеризується непослідовним лідерством мінімальною дисципліною нечіткими ролями імпульсивними рішеннями та непередбачуваними змінами що може призводити до дезорганізації сімейного життя.

Таблиця 2.2. Розподіл сімей за рівнем адаптації

Тип адаптації	Кількість сімей
Ригідний	2
Структурований	4
Гнучкий	3
Хаотичний	1
Загалом	10

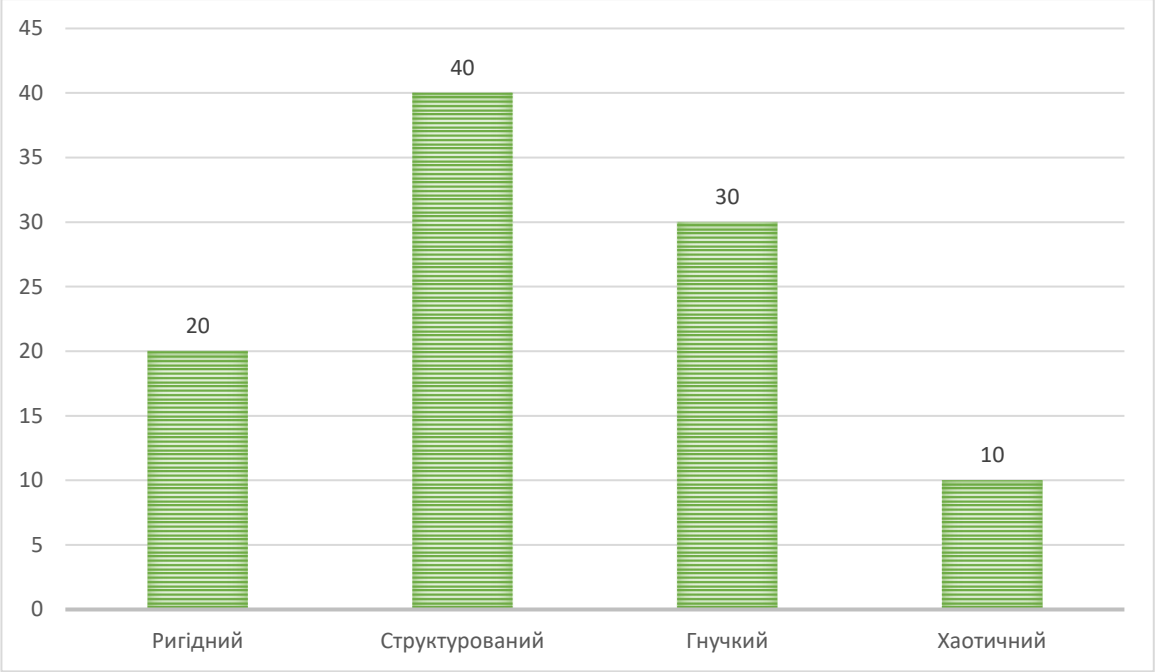


Рис. 2.2. Розподіл сімей за рівнем адаптації

Аналіз розбіжності між реальним та ідеальним сприйняттям сімейної системи показав що у 60% сімей спостерігається значна невідповідність між тим як члени родини оцінюють поточний стан сім'ї та тим яким вони хотіли б його бачити. Найбільші розбіжності виявлено у параметрі адаптації де 70% респондентів висловили бажання мати більш гнучку систему ніж та що існує зараз. Це свідчить про незадоволеність здатністю сім'ї адаптуватися до змін та бажання більшої демократичності у прийнятті рішень. Щодо згуртованості то 40% учасників дослідження прагнуть більшої емоційної близькості та спільності у сім'ї тоді як 20% навпаки хотіли б мати більше особистого простору та автономії.

За результатами шкали оцінки стосунків RAS було визначено рівень задоволеності стосунками у досліджуваних парах. Середній бал по вибірці становив 26,4 при можливому діапазоні від 7 до 35 що вказує на помірно високий рівень задоволеності стосунками у більшості пар. Розподіл за рівнями задоволеності показав що 20% пар мають високий рівень задоволеності з балами від 31 до 35 що свідчить про гармонійні стосунки відсутність значних проблем та високу взаємну підтримку. Помірний рівень задоволеності з балами від 22 до 30 виявлено у 60% пар що є найбільш поширеним варіантом і характеризується загальною задоволеністю стосунками при наявності окремих проблемних зон які потребують уваги. Низький рівень задоволеності з балами від 7 до 21 спостерігається у 20% пар що вказує на значні труднощі у стосунках незадоволеність багатьма аспектами взаємодії та високий ризик розпаду союзу.

Таблиця 2.3. Розподіл пар за рівнем задоволеності стосунками

Рівень задоволеності	Діапазон балів	Кількість пар
Високий	31-35	2
Помірний	22-30	6
Низький	7-21	2
Загалом	-	10

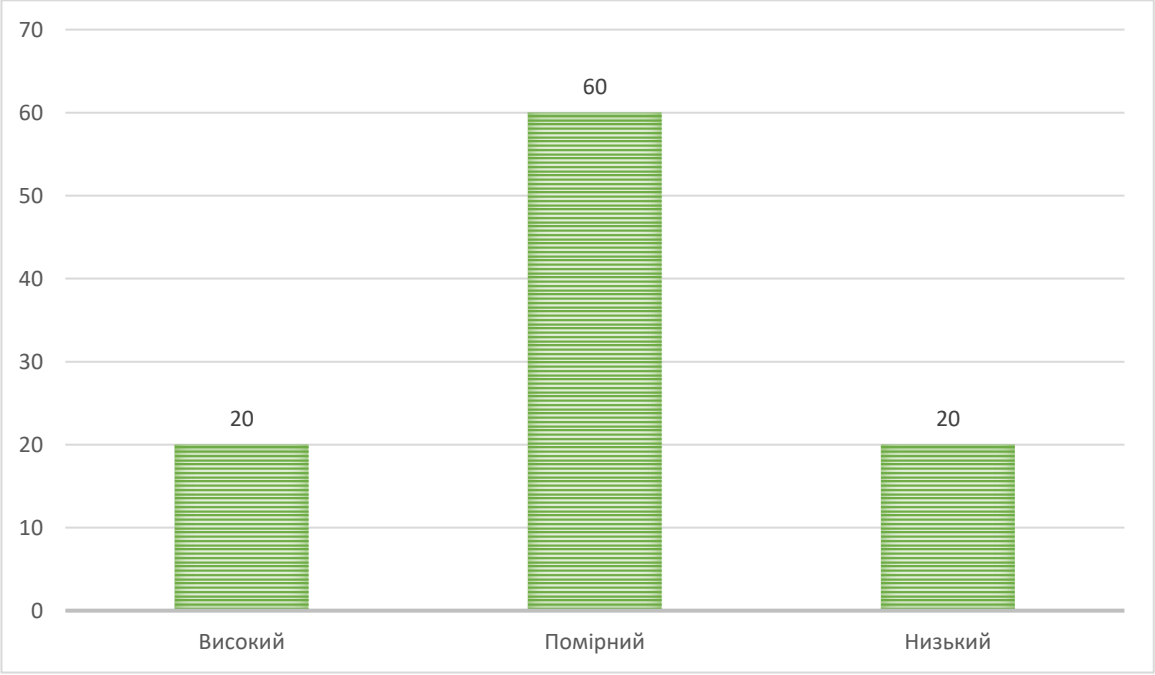


Рис. 2.3. Розподіл пар за рівнем задоволеності стосунками

Детальний аналіз відповідей на окремі питання опитувальника виявив специфічні проблемні зони у стосунках досліджуваних пар. Питання про відповідність партнера потребам показало що 30% респондентів відчувають що їхній партнер лише частково або погано відповідає їх потребам що є тривожним сигналом про можливу незадоволеність базових очікувань від стосунків. Питання про шкодування щодо вибору партнера з оберненим кодуванням виявило що 25% учасників іноді або часто шкодують про свій вибір що свідчить про глибокі сумніви у правильності рішення про створення пари. Питання про кількість проблем у стосунках показало що 40% пар оцінюють кількість проблем як значну або дуже значну що корелює з нижчими загальними балами задоволеності. Водночас позитивним є те що 70% респондентів оцінили силу свого кохання до партнера як високу або дуже високу що вказує на збереження емоційної прихильності навіть за наявності труднощів.

За результатами шкали подружньої адаптації DAS було отримано детальну картину якості стосунків у досліджуваних парах. Середній загальний бал по вибірці становив 98,6 при критичному порозі 100 балів що вказує на те що досліджувані пари перебувають на межі між адаптованими та дезадаптованими стосунками. Розподіл пар за загальним балом показав що 40% пар набрали 101 і більше балів що класифікує їх як добре адаптовані з високою якістю стосунків задоволеністю взаємодією та ефективним вирішенням конфліктів. Межовий рівень адаптації з балами від 90 до 100 виявлено у 30% пар що свідчить про наявність певних труднощів у стосунках але збереження загальної функціональності та бажання працювати над покращенням взаємодії. Низький рівень адаптації з балами нижче 90 діагностовано у 30% пар що вказує на значні проблеми у стосунках високий рівень конфліктності незадоволеність багатьма аспектами взаємодії та ризик розпаду союзу.

Таблиця 2.4. Розподіл пар за рівнем подружньої адаптації

Рівень адаптації	Діапазон балів	Кількість пар
Високий	101+	4
Межовий	90-100	3
Низький	<90	3
Загалом	-	10

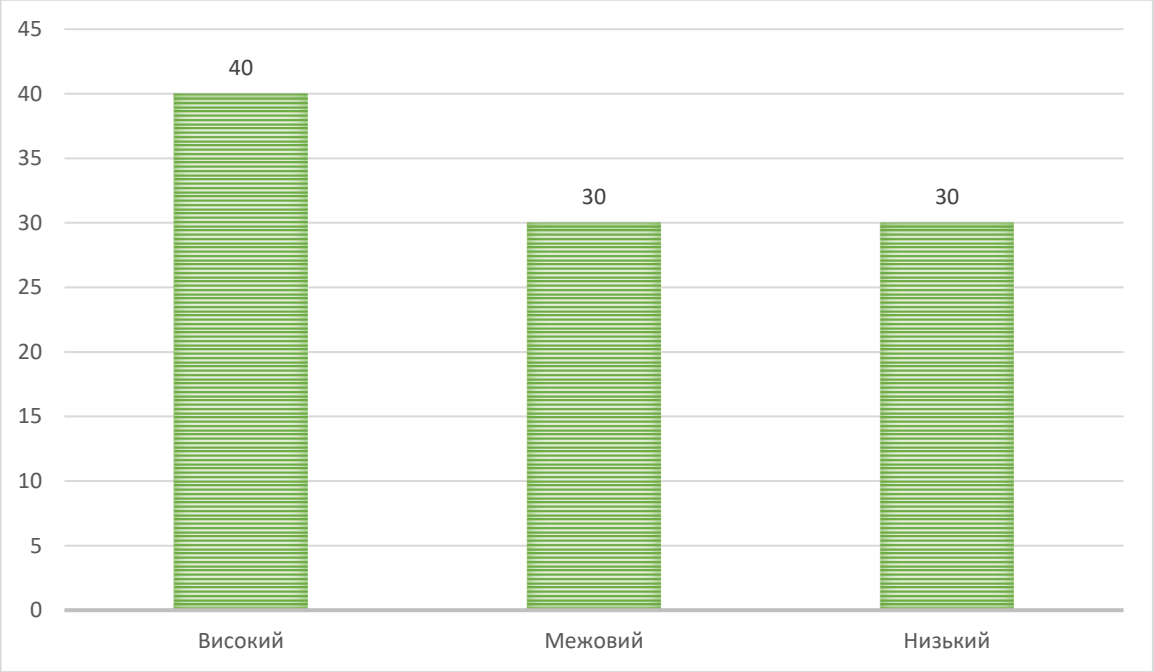


Рис. 2.4. Розподіл пар за рівнем подружньої адаптації

Аналіз субшкал опитувальника DAS дозволив виявити специфічні проблемні зони у стосунках досліджуваних пар. За субшкалою диадичної згоди середній бал становив 48,2 при максимально можливих 65 балах що вказує на помірний рівень узгодженості між партнерами у різних сферах життя. Найнижчі показники згоди виявлено у питаннях що стосуються фінансів де 50% пар повідомили про часті або постійні розбіжності розподілу домашніх обов'язків де 40% пар мають значні розбіжності та проведення дозвілля де 35% партнерів не узгоджують свої уподобання щодо спільного проведення часу. За субшкалою диадичної задоволеності середній бал становив 34,8 при максимально можливих 50 балах що свідчить про помірно високий рівень задоволеності стосунками у більшості пар. Проте 30% респондентів повідомили що часто або постійно обговорюють можливість

розлучення та 25% зізналися що часто шкодують про вступ у стосунки що є тривожними показниками. За субшкалою афективної експресії середній бал становив 8,4 при максимально можливих 12 балах що вказує на загальну задоволеність проявами прихильності та інтимно-сексуальними стосунками. Однак 35% пар висловили незадоволеність частотою або якістю сексуальних стосунків що може бути джерелом напруги у взаємодії. За субшкалою диадичної згуртованості середній бал становив 12,6 при максимально можливих 20 балах що свідчить про помірний рівень спільної активності та позитивних взаємодій між партнерами. Найнижчі показники виявлено у спільній роботі над проектами де 60% пар рідко або ніколи не займаються спільною діяльністю та обміні ідеями де 45% партнерів повідомили про недостатню частоту змістовних розмов.

Порівняльний аналіз результатів різних методик дозволив виявити загальні тенденції у досліджуваних сім'ях. Сім'ї з високим рівнем згуртованості за методикою FACES-3 демонструють також вищі показники загальної адаптації за DAS та задоволеності стосунками за RAS. Зокрема всі сім'ї із зв'язаним типом згуртованості мають бали за DAS вище 95 та середній бал за RAS понад 25 що свідчить про взаємозв'язок емоційної близькості та якості стосунків. Водночас сім'я з роз'єднаним типом згуртованості демонструє найнижчі показники за обома методиками оцінки задоволеності з балом за DAS 78 та балом за RAS 18.

Гнучкість адаптації також пов'язана з кращими показниками узгодженості між партнерами. Сім'ї з гнучким типом адаптації мають вищі бали за субшкалою диадичної згоди у DAS середній показник 52,3 порівняно з ригідними сім'ями де середній показник становить 42,1. Це вказує на те що здатність сім'ї змінюватися та адаптуватися до нових обставин сприяє кращій узгодженості між партнерами у різних сферах життя та ефективнішому вирішенню розбіжностей.

Розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сім'ї виявилася важливим показником загальної задоволеності. У сім'ях де ця розбіжність є

мінімальною всі респонденти демонструють високі бали задоволеності за RAS понад 28 балів. Навпаки у сім'ях де члени родини значно незадоволені поточним станом сімейної системи показники задоволеності стосунками є низькими від 15 до 22 балів. Найбільш проблемною сферою виявилася адаптація де 70% тих хто висловив бажання змін прагнуть більшої гнучкості та демократичності у сімейних стосунках.

Якісний аналіз наративів виявив три основні типи сімейних історій серед досліджуваних пар.

Гармонійний наратив (30% сімей) характеризується узгодженістю історій обох партнерів, наявністю спільної позитивної історії знайомства та розвитку стосунків, конструктивним описом способів вирішення конфліктів. У цих сім'ях партнери використовують спільні формулювання "ми вирішили", "наша родина", демонструють здатність знаходити компроміси та обговорювати проблеми. Приклад наративу: "Ми завжди сідаємо і спокійно обговорюємо, що кожен відчуває, а потім разом шукаємо рішення, яке влаштує обох". Такі сім'ї демонструють конструктивні стратегії вирішення конфліктів через діалог, взаємоповагу та пошук компромісів.

Конфліктний наратив (40% сімей) відзначається суперечливими версіями історії пари від кожного з партнерів, акцентом на проблемах та розбіжностях, описом конфліктів як постійної частини взаємодії. Партнери часто використовують звинувачувальні формулювання "він/вона завжди", "він/вона ніколи", описують стратегії "перемоги" у суперечках, демонструють деструктивні патерни вирішення конфліктів. Приклад: "Він ніколи не слухає, що я кажу, тому доводиться підвищувати голос, щоб достукатися, але це все одно не допомагає". У таких сім'ях домінують стратегії конфронтації, уникнення або маніпуляції замість конструктивного діалогу.

Трансформаційний наратив (30% сімей) характеризується визнанням труднощів у стосунках та змін, які відбулися з часом, описом еволюції способів взаємодії від деструктивних до більш конструктивних. Партнери розповідають про "до" і "після", усвідомлюють попередні помилки та

демонструють бажання і здатність змінюватися. Приклад: "Раніше ми часто кричали один на одного, але зрозуміли, що це не веде нікуди. Тепер намагаємося робити паузу, коли емоції зашкалюють, і повертатися до розмови, коли заспокоїмося". Такі сім'ї використовують стратегії рефлексії, тайм-ауту та поступового вироблення нових правил взаємодії.

Таблиця 2.5. Розподіл сімей за типом наративу

Тип наративу	Кількість сімей	Відсоток
Гармонійний	3	30%
Конфліктний	4	40%
Трансформаційний	3	30%
Загалом	10	100%

Аналіз узгодженості наративів між партнерами показав, що у 40% пар наративи значно відрізняються за змістом, акцентами та інтерпретацією подій. Така неузгодженість корелює з нижчими показниками задоволеності стосунками та вищим рівнем конфліктності. У 35% сімей наративи частково узгоджені - партнери розповідають схожі історії, але з різними емоційними акцентами та інтерпретаціями значущості подій. Лише у 25% пар спостерігається висока узгодженість наративів, коли обидва партнери розповідають єдину спільну історію з узгодженими цінностями та смислами.

Аналіз стратегій вирішення конфліктів у наративах виявив наступний розподіл. Конструктивні стратегії (обговорення, компроміс, взаємна поступка) присутні у наративах 35% пар і асоціюються з гармонійним та трансформаційним типами історій. Деструктивні стратегії (крик, звинувачення, маніпуляція, ігнорування) домінують у 30% пар з конфліктним типом наративу. Стратегії уникнення (відмова від обговорення, замовчування проблем, відхід від конфлікту) характерні для 35% сімей і часто поєднуються з роз'єднаним типом згуртованості за FACES-3.

Таблиця 2.6. Розподіл стратегій вирішення конфліктів у наративах

Тип стратегії	Кількість пар	Відсоток
Конструктивні	3-4	35%
Деструктивні	3	30%
Уникнення	3-4	35%
Загалом	10	100%

Зв'язок між типом наративу та структурними характеристиками сім'ї виявився статистично значущим. Сім'ї з гармонійним наративом демонструють переважно зв'язаний тип згуртованості (100% випадків) та гнучкий або структурований тип адаптації (100% випадків). Сім'ї з конфліктним наративом характеризуються різними типами згуртованості, але частіше роз'єднаним або заплутаним (75% випадків), та ригідним або хаотичним типом адаптації (75% випадків). Сім'ї з трансформаційним наративом знаходяться у перехідному стані між різними рівнями згуртованості та адаптації, що відображає їхню здатність до змін.

Для виявлення статистичних взаємозв'язків між показниками різних методик було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Результати показали наявність значущих кореляцій між ключовими параметрами сімейного функціонування.

Виявлено сильний позитивний зв'язок між рівнем згуртованості за FACES-3 та загальною задоволеністю стосунками за RAS ($r = 0,78$, $p < 0,01$). Це свідчить, що емоційна близькість між членами сім'ї значною мірою визначає загальну задоволеність партнерів своїми стосунками. Сім'ї зі зв'язаним типом згуртованості демонструють значно вищі показники задоволеності порівняно з роз'єднаними сім'ями.

Гнучкість адаптації за FACES-3 також позитивно корелює із загальним балом подружньої адаптації за DAS ($r = 0,72$, $p < 0,01$) та субшкалою диадичної згоди ($r = 0,69$, $p < 0,01$). Здатність сім'ї змінювати свою структуру та правила

у відповідь на нові обставини сприяє кращій узгодженості між партнерами у різних сферах життя та ефективнішому вирішенню розбіжностей.

Розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сім'ї за FACES-3 виявила сильний негативний зв'язок з показниками задоволеності стосунками за RAS ($r = -0,81$, $p < 0,001$) та загальним балом за DAS ($r = -0,76$, $p < 0,01$). Чим більша невідповідність між тим, як члени родини сприймають поточний стан сім'ї, та їхніми ідеальними уявленнями, тим нижча загальна задоволеність стосунками та якість подружньої адаптації.

Субшкала диадичної згуртованості за DAS значуще корелює з рівнем згуртованості за FACES-3 ($r = 0,74$, $p < 0,01$), що підтверджує валідність обох інструментів та свідчить про важливість спільних позитивних взаємодій для формування емоційного зв'язку між партнерами.

Таблиця 2.7. Кореляційні зв'язки між показниками сімейного функціонування

Показник 1	Показник 2	r Пірсона	p
Згуртованість (FACES-3)	Задоволеність стосунками (RAS)	0,78	< 0,01
Гнучкість адаптації (FACES-3)	Загальний бал (DAS)	0,72	< 0,01
Гнучкість адаптації (FACES-3)	Диадична згода (DAS)	0,69	< 0,01
Розбіжність реал./ідеал. (FACES-3)	Задоволеність стосунками (RAS)	-0,81	< 0,001
Розбіжність реал./ідеал. (FACES-3)	Загальний бал (DAS)	-0,76	< 0,01
Диадична згуртованість (DAS)	Згуртованість (FACES-3)	0,74	< 0,01
Тип наративу	Задоволеність стосунками (RAS)	0,73	< 0,01
Узгодженість наративів	Диадична згода (DAS)	0,71	< 0,01
Узгодженість наративів	Диадична задоволеність (DAS)	0,68	< 0,01
Конструктивні стратегії	Гнучкість адаптації (FACES-3)	0,66	< 0,05

Аналіз зв'язку між типом наративу та кількісними показниками виявив, що сім'ї з гармонійним наративом мають статистично значуще вищі показники

за всіма методиками порівняно з сім'ями з конфліктним наративом. Середній бал за RAS у сім'ях з гармонійним наративом становить 31,2, тоді як у сім'ях з конфліктним наративом - 21,4 ($t = 4,23$, $p < 0,01$). Аналогічно, середній загальний бал за DAS у сім'ях з гармонійним наративом становить 112,3, порівняно з 84,7 у сім'ях з конфліктним наративом ($t = 3,89$, $p < 0,01$).

Таблиця 2.8. Порівняння показників задоволеності за типом наративу

Тип наративу	Середній бал RAS	Середній бал DAS	Згуртованість (FACES-3)
Гармонійний	31,2	112,3	Зв'язаний
Конфліктний	21,4	84,7	Роз'єднаний/Заплутаний
Трансформаційний	26,8	98,5	Розділений/Зв'язаний

Узгодженість наративів між партнерами позитивно корелює з субшкалою диадичної згоди за DAS ($r = 0,71$, $p < 0,01$) та субшкалою диадичної задоволеності ($r = 0,68$, $p < 0,01$). Пари, які розповідають узгоджену спільну історію, демонструють кращу узгодженість у різних сферах життя та вищу задоволеність своїми стосунками.

Конструктивні стратегії вирішення конфліктів у наративах позитивно пов'язані з гнучким типом адаптації за FACES-3 ($r = 0,66$, $p < 0,05$) та субшкалою диадичної задоволеності за DAS ($r = 0,64$, $p < 0,05$). Деструктивні стратегії у наративах негативно корелюють із загальною задоволеністю стосунками за RAS ($r = -0,69$, $p < 0,01$) та показниками диадичної згоди за DAS ($r = -0,62$, $p < 0,05$).

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження підтвердило, що сімейні наративи та структура взаємодії значною мірою впливають на стратегії вирішення конфліктів у родині та загальну якість стосунків. Аналіз шкали FACES-3 показав, що більшість сімей мають зв'язаний тип згуртованості (50%) та структуровану

(40%) або гнучку (30%) адаптацію, що свідчить про баланс між емоційною близькістю і збереженням індивідуальності членів сім'ї. Разом з тим, 10–20% родин характеризуються роз'єднаністю або ригідністю, що асоціюється з низькою задоволеністю сімейним життям і проблемами у прийнятті рішень.

Результати опитувальників RAS та DAS підтвердили, що задоволеність стосунками та ефективність вирішення конфліктів тісно пов'язані зі ступенем емоційної близькості, здатністю адаптуватися до змін і взаємною узгодженістю партнерів. У сім'ях з мінімальною розбіжністю між реальним та ідеальним сприйняттям системи спостерігаються високі показники задоволеності стосунками, тоді як значна невідповідність, особливо у сфері адаптації, пов'язана з підвищеним ризиком конфліктів та незадоволеністю взаємодією.

Якісний аналіз сімейних наративів виявив три основні типи історій: гармонійний (30%), конфліктний (40%) та трансформаційний (30%). Сім'ї з гармонійним наративом демонструють значно вищі показники задоволеності (середній бал за RAS 31,2) порівняно з сім'ями з конфліктним наративом (21,4). Узгодженість наративів між партнерами виявилася критично важливою: лише 25% пар розповідають єдину спільну історію, тоді як у 40% пар наративи значно розбіжні, що корелює з нижчою задоволеністю стосунками. Конструктивні стратегії вирішення конфліктів присутні у 35% пар і асоціюються з гармонійним та трансформаційним типами наративів.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між параметрами сімейного функціонування: згуртованість за FACES-3 та задоволеність стосунками за RAS ($r = 0,78$, $p < 0,01$), гнучкість адаптації та загальний бал за DAS ($r = 0,72$, $p < 0,01$), узгодженість наративів та диадична згода ($r = 0,71$, $p < 0,01$). Найсильніший негативний зв'язок виявлено між розбіжністю реального та ідеального сприйняття сім'ї і задоволеністю стосунками ($r = -0,81$, $p < 0,001$).

Результати підтверджують, що сімейні наративи виступають не лише описом, а й конституюючим елементом сімейної реальності, визначаючи

способи інтерпретації конфліктів та стратегії їх вирішення. Отримані дані мають важливе практичне значення для сімейної психотерапії, оскільки вказують на можливість терапевтичної роботи з наративами як інструментом трансформації дисфункціональних патернів взаємодії.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВІВ У СТРАТЕГІЯХ ВИРІШЕННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Формування рекомендацій щодо побудови сімейних наративів

Емпіричне дослідження виявило критичну роль узгодженості сімейних наративів у формуванні задоволеності стосунками та адаптивності сімейної системи. Результати показали, що сім'ї з високим рівнем згуртованості та гнучкої адаптації демонструють більш когерентні та взаємопов'язані наративи, тоді як дезадаптовані пари характеризуються фрагментованістю розповідей та суперечливими інтерпретаціями спільного досвіду. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи над конструюванням здорових сімейних наративів як базового інструменту профілактики та подолання конфліктних ситуацій.

Побудова конструктивного сімейного наративу починається з усвідомлення членами родини того факту, що їхні уявлення про сім'ю є не об'єктивною реальністю, а суб'єктивними інтерпретаціями подій, що постійно конструюються та переконструюються у процесі комунікації. Розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сімейної системи, виявлена у 60% досліджуваних родин, свідчить про те, що члени сім'ї часто мають різні уявлення не лише про бажане майбутнє, але й про поточний стан взаємодії. Така розбіжність призводить до непорозумінь, накопичення невисловлених очікувань та зростання конфліктності. Перший крок до формування узгодженого наративу полягає у створенні безпечного простору для висловлювання та обговорення індивідуальних розповідей кожного члена сім'ї про те, що відбувається у їхній родині, як вони це сприймають та що відчувають у зв'язку з цим [72].

Практична робота з наративами передбачає розвиток навичок рефлексивного слухання, коли партнери вчаться не просто чути слова один одного, але й розпізнавати глибинні значення, потреби та емоції, що стоять за цими словами. У парах з низьким рівнем задоволеності стосунками, де 40%

респондентів оцінили кількість проблем як значну, часто спостерігається патерн поверхневої комунікації, коли партнери обмінюються інформацією, але не створюють спільних смислів. Техніка наративного інтерв'ювання, адаптована для сімейного контексту, допомагає подружжю поглибити розуміння внутрішнього світу один одного через постановку відкритих запитань, що стимулюють детальні розповіді про переживання, цінності та мрії. Замість типових для конфліктних ситуацій звинувачувальних або оціночних висловлювань, партнери навчаються формулювати запитання, спрямовані на з'ясування: "Що ця ситуація означає для тебе?", "Які твої почуття, коли це відбувається?", "Що для тебе було б ідеальним вирішенням?", "Які твої найглибші потреби у цих стосунках?"[60].

Важливим елементом побудови сімейного наративу є робота з часовою перспективою розповіді. Дослідження показало, що 25% учасників іноді або часто шкодують про свій вибір партнера, що вказує на домінування негативної ретроспективної оцінки стосунків. Така фіксація на проблемному минулому створює песимістичний наратив, де історія пари представлена як послідовність помилок та розчарувань. Переформулювання наративу передбачає збалансоване включення позитивних спогадів, визнання спільних досягнень та ресурсів, які допомогли подружжю подолати попередні труднощі. Техніка конструювання "наративу стійкості" полягає у цілеспрямованому пошуку та артикуляції епізодів, коли пара успішно справлялася з викликами, що формує історію не як траєкторію деградації, але як процес розвитку з періодами труднощів та подолання. Це не означає ігнорування реальних проблем, а радше створення більш повної та збалансованої картини стосунків, де негативний досвід інтегрується у загальний контекст спільного життя [54].

Конструювання майбутнього у сімейному наративі вимагає формулювання спільної візії, яка враховує індивідуальні потреби та прагнення обох партнерів. Аналіз показав, що 40% учасників прагнуть більшої емоційної близькості, тоді як 20% хотіли б мати більше особистого простору та

автономії. Така суперечність очікувань може призводити до хронічних конфліктів, якщо вона не артикулюється та не обговорюється явно. Робота над наративом майбутнього передбачає створення діалогічного простору, де кожен партнер може висловити свої бажання щодо розвитку стосунків, а потім подружжя спільно конструює інтегративну візію, що поєднує ці бажання у взаємоприйнятній формі. Техніка "наративного планування майбутнього" включає детальне обговорення того, як виглядатимуть ідеальні стосунки через рік, п'ять, десять років, які ролі виконуватимуть партнери, як вони організовуватимуть спільний час та особистий простір, які спільні цілі досягатимуть, як розподілятимуть відповідальність за різні сфери сімейного життя.

Особливу увагу слід приділяти артикуляції та узгодженню цінностей, що лежать в основі сімейного наративу. Дані про низькі показники згоди у питаннях фінансів, де 50% пар повідомили про часті розбіжності, та розподілу домашніх обов'язків, де 40% мають значні розбіжності, вказують на неузгодженість базових життєвих пріоритетів та уявлень про справедливість. Часто партнери відтворюють імпліцитні моделі сімейної взаємодії, засвоєні у батьківських родинах, не усвідомлюючи, що їхні партнери можуть мати абсолютно відмінні уявлення про те, як "має бути" у сім'ї. Експлікація цих прихованих цінностей через наративні практики дозволяє виявити джерела непорозумінь та свідомо сконструювати нову, спільну систему цінностей пари. Це досягається через обговорення того, які принципи є найважливішими для кожного партнера у контексті сімейного життя, звідки походять ці переконання, наскільки вони гнучкі або незмінні, які компроміси можливі, а які цінності є абсолютно принциповими [55].

Конструювання ролей у сімейному наративі передбачає свідоме визначення та періодичний перегляд функцій, відповідальності та очікувань щодо кожного члена родини. Традиційні гендерні наративи часто створюють напругу у сучасних парах, де обоє партнерів можуть працювати та мати професійні амбіції, але при цьому зберігаються неявні очікування щодо

традиційного розподілу домашніх обов'язків. Створення усвідомленого наративу про ролі вимагає відкритого обговорення того, хто за що відповідає у сім'ї, чому саме така конфігурація обрана, наскільки вона справедлива та задовільна для обох партнерів, які механізми перегляду та перерозподілу обов'язків існують. Важливо, щоб цей наратив був гнучким та дозволяв адаптацію до змінюваних життєвих обставин, адже результати дослідження показали, що сім'ї з гнучким типом адаптації мають значно вищі показники узгодженості між партнерами [57].

Інтеграція розширеного сімейного контексту у наратив пари є важливою, особливо у культурах з сильними міжпоколіннєвими зв'язками. Впливи батьківських родин, історії попередніх поколінь, сімейні міфи та легенди формують імпліцитні очікування та патерни поведінки, що можуть як підтримувати, так і підривати стабільність молодої сім'ї. Усвідомлення цих впливів через конструювання багатопоколіннєвого наративу допомагає парі визначити, які традиції та цінності вони хочуть зберегти, а від яких готові відмовитися, створюючи власну унікальну сімейну історію. Техніка генограми, доповнена наративним підходом, дозволяє не просто зафіксувати структуру родинних зв'язків, але й виявити повторювані теми, патерни взаємодії, нерозв'язані конфлікти попередніх поколінь, що можуть несвідомо відтворюватися у поточних стосунках.

Робота з кризовими епізодами у сімейному наративі вимагає особливої делікатності та майстерності. Кризи, конфлікти та травматичні події є невід'ємною частиною історії будь-якої сім'ї, і спосіб їх інтерпретації та інтеграції у загальний наратив визначає, стануть вони джерелом хронічного напруження чи ресурсом для зростання. Техніка наративної реінтерпретації дозволяє переосмислити складні епізоди не як докази неспроможності стосунків, а як виклики, що стимулювали розвиток нових навичок, поглиблення розуміння один одного або переоцінку пріоритетів. Водночас важливо уникати поверхневого позитивного переформулювання, що мінімізує реальність болю та складності пережитого. Йдеться радше про визнання

складності досвіду та пошук його конструктивних значень у контексті еволюції стосунків.

Підтримка динамічності та відкритості сімейного наративу є критично важливою для його життєздатності. Наратив не може бути зафіксованою одного разу історією, він має постійно оновлюватися, інкорпоруючи новий досвід, переосмислюючи минуле з нових позицій, коригуючи майбутні плани відповідно до змін обставин та етапів життєвого циклу сім'ї. Регулярні "наративні діалоги", коли подружжя спеціально виділяє час для обговорення того, як розвиваються їхні стосунки, що змінилося у їхньому розумінні один одного та сім'ї загалом, які нові виклики виникли та як вони можуть бути інтегровані у їхню спільну історію, підтримують актуальність та релевантність сімейного наративу. Такі діалоги можуть бути структуровані навколо важливих дат, етапів життєвого циклу або просто відбуватися періодично як практика підтримки близькості та взаєморозуміння [34].

Культурна чутливість у конструюванні сімейних наративів передбачає визнання того, що різні культурні традиції пропонують відмінні моделі сімейної організації, розподілу влади, експресії емоцій та вирішення конфліктів. У мультикультурних парах або у контексті культурних трансформацій, коли молодше покоління засвоює цінності, відмінні від батьківських, особливо важливо створити простір для діалогу між різними культурними наративами. Це не означає необхідності вибору однієї культурної моделі над іншою, а радше конструювання гібридного наративу, що інтегрує елементи різних традицій у унікальну конфігурацію, що працює для конкретної пари. Визнання множинності можливих способів організації сімейного життя знижує тиск нормативних очікувань та створює більше простору для креативності у конструюванні власної сімейної ідентичності.

3.2. Наративні інтервенції для корекції стратегій вирішення конфліктів

Наративний підхід пропонує специфічний набір інтервенцій, спрямованих на трансформацію цих дисфункціональних патернів через реконструювання історій про конфлікт та способи його подолання.

Екстерналізація проблеми є фундаментальною наративною технікою, що змінює позицію партнерів відносно конфлікту. Замість взаємних звинувачень та ідентифікації партнера як джерела проблеми, екстерналізація дозволяє сконструювати наратив, у якому проблема виступає як окрема сутність, що впливає на обох партнерів та їхні стосунки. Техніка реалізується через лінгвістичні зміни у описі ситуації: замість "ти завжди такий егоїстичний" формулювання трансформується у "егоїзм іноді проникає у наші стосунки та створює відстань між нами". Така лінгвістична реконструкція має глибокий психологічний ефект, переводячи пару з позиції опонентів, що борються один з одним, у позицію союзників, що разом протистоять зовнішній проблемі. Процес екстерналізації включає детальне дослідження того, коли і як проблема проявляється, який вплив вона має на кожного партнера та на стосунки загалом, які обставини посилюють або послаблюють її вплив, які спроби протистояння їй робили партнери раніше [22].

Деконструкція домінантних наративів про конфлікт передбачає критичний аналіз історій, які партнери розповідають про свої стосунки та про причини труднощів. Часто ці історії є спрощеними, монокаузальними та фаталістичними, приписуючи проблеми незмінним рисам характеру партнера або непереборним обставинам. Наприклад, наратив "ми несумісні, тому що у нас різні темпераменти" створює відчуття безнадії та неминучості конфлікту. Деконструкція полягає у постановці питань, що розхитують стабільність цього наративу: "Чи завжди ваші різні темпераменти призводили до конфліктів, або були ситуації, коли вони доповнювали один одного?", "Хто сказав, що партнери мають бути ідентичними за темпераментом?", "Звідки походить це переконання?", "Які альтернативні пояснення ваших труднощів можливі?".

Такий процес відкриває простір для конструювання альтернативних, більш нюансованих та обнадійливих наративів про стосунки.

Ідентифікація унікальних епізодів є ключовою технікою наративної терапії, що полягає у цілеспрямованому пошуку та дослідженні ситуацій, коли проблема могла б проявитися, але не проявилася, або коли партнери успішно впоралися з конфліктом всупереч домінантній історії про їхню нездатність до конструктивної взаємодії. Ці "унікальні епізоди" або "винятки" є точками входу для конструювання альтернативного, більш адаптивного наративу. Детальне дослідження таких епізодів включає з'ясування: що саме відбувалося у цій ситуації, що зробив кожен партнер, що допомогло їм діяти по-іншому, які їхні якості чи навички проявилися, що це говорить про них та їхні стосунки, як можна використати цей досвід у майбутніх складних ситуаціях. Наприклад, якщо пара, що зазвичай вдається до крику під час конфліктів, згадує епізод, коли вони змогли обговорити складне питання спокійно, детальне дослідження цього епізоду може виявити ресурси та умови, що зробили це можливим, та стати основою для альтернативного наративу про їхню здатність до конструктивного діалогу [11].

Ре-авторинг або переписування історії конфлікту передбачає активне конструювання нової розповіді про складну ситуацію, що змінює її значення та наслідки для ідентичності пари. Якщо початковий наратив представляв конкретний конфлікт як черговий доказ фундаментальної дисфункціональності стосунків, процес ре-авторингу може реконструювати його як поворотний момент, коли пара навчилася чомусь важливому про себе та один одного. Техніка реалізується через структуроване обговорення, що включає: опис проблемної ситуації з позиції кожного партнера, виявлення автоматичних інтерпретацій та атрибуцій, що супроводжували конфлікт, дослідження альтернативних пояснень поведінки партнера, розгляд ширшого контексту життєвих обставин, що могли впливати на кожного, ідентифікацію того, що кожен партнер намагався донести чи захистити через свою поведінку, формулювання нового розуміння ситуації, що інтегрує перспективи обох.

Результатом є спільно сконструйована історія, що визнає складність ситуації, враховує потреби обох партнерів та відкриває шлях до більш конструктивних способів взаємодії у майбутньому.

Робота з дефінітивними церемоніями у наративному підході адаптується для сімейного контексту як практика залучення значущих свідків до процесу реконструювання сімейної історії. Коли пара переживає період інтенсивних конфліктів, вона часто опиняється в ізоляції, соромлячись обговорювати свої труднощі з близькими або отримуючи односторонню підтримку, що підсилює конфліктну динаміку. Структурована практика залучення підтримуючої спільноти, де пара може розповісти свою нову, реконструйовану історію про подолання труднощів та отримати визнання своїх зусиль, надає процесу зміни соціальної валідації та закріплює новий наратив. Це може бути організовано як спільна зустріч з близькими друзями або родичами, де пара ділиться своїми інсайтами про те, що вони зрозуміли про свої стосунки та про себе, які зміни вони впроваджують, яку підтримку цінували б від свого оточення. Свідки реагують, висловлюючи, що їх зачепило у розповіді, які якості пари вони побачили, як історія пари резонує з їхнім власним досвідом, що надає парі зовнішнє дзеркало їхніх позитивних змін [4].

Наративне картографування конфлікту допомагає парі візуалізувати та структурувати складну динаміку їхніх суперечок, виявляючи повторювані патерни, тригери та точки ескалації. Техніка передбачає створення візуального представлення типового конфліктного епізоду, де позначаються: початкова подія чи тригер, внутрішні реакції кожного партнера, зовнішня поведінка, відповіді партнера, процес ескалації, кульмінація та розв'язка. Кожен партнер створює свою карту, що відображає його перспективу, після чого пара порівнює ці карти, виявляючи розбіжності у сприйнятті та інтерпретації тієї самої послідовності подій. Наприклад, те, що один партнер описує як "холодну байдужість", інший може сприймати як "захисне відсторонення від надмірної емоційності". Усвідомлення цих розбіжностей створює основу для більш

емпатичного розуміння та відкриває можливості для зміни патерну на різних етапах його розгортання.

Інтеграція наративу опору у роботу з конфліктами передбачає конструювання історії про те, як пара протистоїть деструктивним впливам та зберігає цінність своїх стосунків всупереч труднощам. Дані дослідження показали, що 70% респондентів оцінили силу свого кохання до партнера як високу навіть за наявності значних проблем, що вказує на наявність глибокої емоційної прихильності та мотивації до збереження союзу. Наратив опору фокусується на ідентифікації та артикуляції того, що підтримує зв'язок між партнерами попри конфлікти: спільні цінності, дорогі спогади, взаємна повага, притягальність, турбота про дітей, духовні переконання. Детальне дослідження цих ресурсів та конструювання навколо них сильного наративу створює противагу проблемно-насиченій історії та нагадує парі про те, чому вони обрали бути разом та що варте захисту у їхніх стосунках.

Техніка позиціонування допомагає парі усвідомити, як вони позиціонують себе та один одного у конфліктних наративах. Часто під час суперечок партнери займають жорсткі та взаємодоповнюючі позиції, такі як "переслідувач-втікач", "батько-дитина", "жертва-агресор", що обмежують можливості для конструктивного діалогу. Наративна робота з позиціонуванням передбачає експлікацію цих неявних ролей через запитання: "Коли ти говориш зі мною таким тоном, в якій ролі ти бачиш себе?", "В яку позицію це ставить мене?", "Чи подобається тобі ця роль, яку ти займаєш?", "Які альтернативні позиції ми могли б зайняти відносно один одного у цій ситуації?". Усвідомлення цих патернів позиціонування відкриває можливість для їх зміни та конструювання більш рівноправних та гнучких способів взаємодії.

Наративна робота з часовою перспективою конфлікту передбачає розширення часового горизонту від фіксації на гострому моменті суперечки до включення більш широкого контексту історії стосунків. Під час інтенсивного конфлікту партнери часто опиняються полоненими

теперішнього моменту, втрачаючи зв'язок з історією взаємної підтримки та любові. Техніка "подорожі у часі" допомагає парі відновити цей зв'язок через структуровані запитання: "Якби ви могли повернутися у час, коли ваші стосунки були найкращими, що ви побачили б?", "Що той варіант вас сказав би вам зараз?", "Якби ви могли заглянути на п'ять років вперед та побачити себе як пару, що успішно подолала ці труднощі, що змінилося б у вас?", "Які перші кроки ви зробили на цьому шляху?". Такі запитання створюють когнітивний простір для трансценденції поточного конфлікту та конструювання більш обнадійливої траєкторії розвитку стосунків [33].

Робота з мультиголосністю сімейних наративів визнає, що кожен член родини має власну перспективу та версію сімейної історії, і всі ці голоси мають цінність та право на існування. У конфліктних ситуаціях часто спостерігається боротьба за право мати єдину "правильну" версію того, що відбулося, з намаганням дискваліфікувати перспективу партнера. Наративний підхід заохочує діалог між різними версіями через техніку "обміну історіями", де кожен партнер спочатку розповідає свою версію без переривання, потім партнер переказує почуте власними словами, перевіряючи точність розуміння, і лише після цього відбувається діалог про розбіжності у сприйнятті. Мета не у досягненні єдиної об'єктивної версії, а у створенні мета-наративу, що визнає множинність перспектив та інтегрує їх у більш багате та нюансоване розуміння ситуації.

Наративні листи як інтервенція використовуються для закріплення змін та створення документального свідчення нового розуміння, досягнутого у процесі роботи з конфліктом. Після сесії спільного обговорення один або обоє партнерів можуть написати листи один одному, у яких вони артикулюють своє нове розуміння перспективи партнера, визнають помилки у власній поведінці, висловлюють цінність стосунків та зобов'язання щодо впровадження конкретних змін. Такі листи стають матеріальними артефактами нового наративу, до яких можна повертатися у майбутньому, особливо у моменти кризи, як нагадування про досягнуте розуміння та прийняті зобов'язання.

Процес написання також має терапевтичний ефект, бо вимагає рефлексії, структурування думок та усвідомленого формулювання емоцій та намірів [36].

Інтеграція ритуалів у наративну роботу з конфліктами передбачає створення спеціальних практик, що символічно відзначають переходи від старих патернів до нових. Після значного конфлікту та досягнення нового розуміння пара може розробити ритуал, що символізує завершення старої проблемної історії та початок нової глави. Це може бути спільне написання старої історії та її символічне знищення, створення візуального представлення нових зобов'язань, обмін символічними подарунками, що представляють нові якості стосунків, або будь-яка інша значуща для пари дія. Ритуали надають процесу зміни конкретності та емоційної значущості, створюючи виразну межу між минулим та майбутнім у наративі пари.

3.3. Рекомендації для фахівців у сімейній практиці

Фахівцям, що працюють з сім'ями, критично важливо розвивати наративну компетентність як базову навичку терапевтичної взаємодії. Це передбачає не просто знайомство з наративними техніками, але глибоке розуміння соціально-конструкціоністської епістемології, що лежить в основі наративного підходу. Практик має усвідомлювати, що його власне сприйняття сімейної системи також є наративом, сконструйованим крізь призму особистого досвіду, професійного навчання та культурного контексту. Рефлексивна позиція, що визнає множинність можливих інтерпретацій сімейної реальності, дозволяє уникнути нав'язування нормативних моделей та створює простір для співтворення рішень, що відповідають унікальному контексту конкретної родини. Практична реалізація цієї позиції включає постійну рефлексію власних припущень, готовність ставити під сумнів власні інтерпретації, активне запрошення перспектив сімейних членів та визнання їх експертності щодо власного життя.

Діагностична робота з сім'ями має інтегрувати як стандартизовані психометричні інструменти, такі як використані у дослідженні FACES-3, RAS та DAS, так і наративні методи оцінки. Психометричні методики надають кількісні дані про функціонування сімейної системи, дозволяють порівняння з нормативними показниками та відстеження динаміки змін. Однак ці інструменти мають обмеження у виявленні унікальних значень, що члени сім'ї надають своєму досвіду, культурних особливостей функціонування та ресурсів, що можуть не відображатися у стандартних шкалах. Наративна оцінка доповнює цю картину через детальне дослідження сімейних історій, способів конструювання проблем та рішень, домінантних тем та альтернативних наративів. Ефективна діагностична практика інтегрує обидва підходи, використовуючи психометричні дані як відправну точку для наративного дослідження та інтерпретуючи кількісні показники у контексті якісного розуміння унікальної сімейної системи [46].

Початковий етап роботи з сім'єю вимагає особливої уваги до встановлення терапевтичного альянсу з усіма членами родини, що може бути складним завданням у контексті конфліктних стосунків. Дані показали, що 60% сімей мають значну розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сімейної системи, що означає, що члени родини можуть мати суттєво відмінні очікування від терапевтичної роботи. Навичка балансування між різними перспективами, визнання легітимності кожної позиції без приєднання до жодної з них, створення безпечного простору для висловлювання всіх голосів є критичною для успішності подальшої роботи. Техніка циркулярного інтерв'ювання, де фахівець запитує кожного члена сім'ї про перспективу іншого, допомагає активізувати рефлексію та емпатію, одночасно демонструючи множинність точок зору на сімейну реальність.

Робота з високо конфліктними парами, де 30% респондентів повідомили про часті або постійні обговорення розлучення, вимагає специфічних навичок деескалації та структурування комунікації. На початкових етапах може бути необхідним встановлення чітких правил взаємодії під час сесій, включаючи

заборону на перебивання, образливі висловлювання чи погрози. Техніка "говорити-слухати" структурує діалог таким чином, що один партнер розповідає про свій досвід протягом визначеного часу без переривання, другий активно слухає та потім переказує почуте для перевірки розуміння, лише після цього відбувається обмін ролями. Така структура знижує ймовірність ескалації конфлікту під час сесії та моделює конструктивний спосіб комунікації, який пара може використовувати поза терапевтичним простором. У випадках екстремальної конфліктності можуть бути показані початкові індивідуальні сесії з кожним партнером для розвитку індивідуальних навичок регуляції емоцій та комунікації перед початком спільної роботи.

Інтервенції мають бути адаптовані до специфічного профілю дисфункції конкретної сім'ї. Результати дослідження виявили, що найбільші розбіжності у парах стосуються фінансів, розподілу домашніх обов'язків та проведення дозвілля. Для пар з низькою диадичною згодою пріоритетом є робота над узгодженням цінностей та очікувань у цих конкретних сферах через наративне дослідження того, звідки походять різні уявлення про "правильний" спосіб організації цих аспектів життя, та конструювання нових, спільних угод. Для пар з низькою диадичною задоволеністю, де наявні сумніви у правильності вибору партнера, фокус може бути на відновленні позитивного наративу через дослідження того, що спочатку привернуло партнерів один до одного, які якості вони цінували, які спільні переживання створили зв'язок, та реконструюванні цього наративу у контексті поточних труднощів. Для пар з низькою афективною експресією, де 35% висловили незадоволеність інтимно-сексуальними стосунками, може знадобитися спеціалізована психосексуальна терапія інтегрована з наративною роботою над значеннями та очікуваннями щодо інтимності [56].

Культурна компетентність є невід'ємною складовою ефективної практики у мультикультурному суспільстві. Фахівець має розвивати обізнаність щодо того, як різні культурні традиції конструюють сімейні ролі, гендерні відносини, способи вираження емоцій, підходи до вирішення конфліктів.

Водночас критично важливо уникати культурного есенціалізму, що приписує всім членам певної культурної групи ідентичні характеристики, ігноруючи індивідуальну варіативність, впливи субкультур, міжкультурних шлюбів та особистого вибору. Позиція культурного смиренства передбачає визнання обмежень власного знання про інші культури та запрошення клієнтів навчати фахівця їхнім специфічним культурним контекстам. Питання типу "Як у вашій культурній традиції зазвичай вирішується така ситуація?", "Наскільки важливо для вас слідувати цій традиції?", "Які аспекти ви хотіли б зберегти, а від яких готові відійти?" допомагають з'ясувати унікальну конфігурацію культурних впливів для конкретної сім'ї.

Робота з гендерною динамікою у сім'ях вимагає особливої чутливості до того, як патріархальні наративи можуть структурувати сімейні взаємодії способами, що підтримують нерівність та конфліктність. Виявлені у дослідженні розбіжності щодо розподілу домашніх обов'язків часто відображають традиційні гендерні очікування, що можуть бути неадекватними у контексті, де обоє партнерів працюють. Наративний підхід до гендерної роботи передбачає деконструкцію домінантних маскулінних та фемінінних наративів через дослідження їхнього історичного та соціального походження, ідентифікацію того, які інтереси вони обслуговують, та конструювання альтернативних, більш егалітарних способів організації гендерних ролей у сім'ї. Водночас фахівець має уникати нав'язування власних гендерних цінностей та працювати у межах того, що є прийнятним та бажаним для конкретної пари, навіть якщо це не відповідає сучасним егалітарним ідеалам.

Етичні виміри роботи з сім'ями включають важливі питання конфіденційності, нейтральності та меж втручання. Коли фахівець працює з парою або родиною, він має справу з множинними клієнтами, чиї інтереси можуть конфліктувати. Питання конфіденційності інформації, отриманої в індивідуальних сесіях, має бути прояснене на початку роботи з встановленням чітких угод про те, яка інформація може бути розкрита іншим членам сім'ї. Нейтральність не означає байдужості чи відсутності власних цінностей у фахівця, а радше зобов'язання

не приєднуватися до жодної сторони у внутрішньосімейних альянсах та працювати в інтересах системи загалом. Однак ця нейтральність має межі у ситуаціях насильства, зловживань чи порушення прав вразливих членів сім'ї, особливо дітей, де фахівець має етичний та часто юридичний обов'язок втрутитися та захистити постраждалого [67].

Робота з сім'ями у ситуаціях домашнього насильства вимагає спеціалізованих знань та навичок, що виходять за межі стандартної парної терапії. Наративний підхід до насильства категорично відкидає його нейтралізацію чи виправдання будь-якими обставинами та наполягає на безумовній відповідальності агресора за свою поведінку незалежно від провокацій чи стресів. Екстерналізація у цьому контексті застосовується не до насильства як такого, а до культурних дискурсів про маскулінність та владу, що легітимізують насильницьку поведінку. Робота з агресорами фокусується на деконструкції цих дискурсів та реконструюванні альтернативних моделей маскулінності та партнерських відносин. Водночас важливо усвідомлювати, що парна терапія часто протипоказана у ситуаціях активного насильства, бо може підвищувати ризик для жертви, і більш доцільною є паралельна індивідуальна робота з кожним партнером.

Інтеграція сімейної роботи з іншими видами психологічної допомоги може бути необхідною у випадках, коли члени сім'ї мають індивідуальні психічні розлади, що впливають на сімейну динаміку. Дані про те, що 25% респондентів часто шкодують про вибір партнера, можуть вказувати на клінічну депресію або тривожні розлади, що потребують спеціалізованого лікування поряд з сімейною терапією. Ефективна інтегративна практика передбачає координацію між різними фахівцями, що працюють з сім'єю, з чітким розподілом відповідальності та регулярним обміном інформацією за згодою клієнтів. Наративна рамка може бути корисною для інтеграції різних видів втручання через конструювання когерентної історії про те, як індивідуальні та системні фактори взаємодіють та як різні види допомоги сприяють загальній меті покращення функціонування сім'ї.

Профілактична робота з молодими парами на ранніх етапах формування сімейної системи може бути більш ефективною стратегією, ніж інтервенція у вже хронічно конфліктних стосунках. Програми пренатальної та постнатальної підтримки, що включають психоедукацію щодо типових викликів переходу до батьківства та розвиток навичок конструктивної комунікації, можуть попередити формування дисфункціональних патернів. Наративні вправи типу спільного конструювання історії родини, яку пара хоче створити, планування того, як вони хочуть адаптувати або змінити патерни з батьківських родин, обговорення очікувань щодо розподілу батьківських обов'язків можуть підвищити усвідомленість та узгодженість на ранніх етапах, коли патерни ще не зафіксувалися [70].

Групові формати роботи з парами можуть бути ефективним та економічним способом надання психологічної допомоги, особливо у превентивному контексті. Структуровані групи для пар з конкретною тематикою, такою як комунікація, вирішення конфліктів, сексуальність чи переходи життєвого циклу, дозволяють парам вчитися не лише від фасилітатора, але й від досвіду інших учасників. Наративні практики легко адаптуються для групового формату через обмін історіями, взаємне свідчення процесів змін інших пар, конструювання колективного знання про успішні стратегії подолання труднощів. Водночас групові формати не підходять для роботи з високо конфліктними або кризовими парами, де необхідна інтенсивна індивідуальна увага.

Використання технологій у сімейній практиці відкриває нові можливості для доступу до психологічної допомоги, особливо для пар з географічними обмеженнями або складним графіком. Онлайн терапія через відеоконференції може бути ефективною для багатьох пар, хоча має специфічні виклики у встановленні терапевтичного альянсу та управлінні конфіденційністю. Додаткові технологічні інструменти, такі як застосунки для відстеження настрою, конфліктів чи позитивних взаємодій, можуть доповнювати терапевтичну роботу, надаючи структуру для моніторингу змін між сесіями.

Наративні вправи, такі як ведення спільного щоденника або обмін листами через захищені платформи, можуть бути інтегровані у цифровий формат, розширюючи терапевтичну роботу за межі часу сесій.

Супервізія та постійний професійний розвиток є критичними для підтримки якості практики у сімейній роботі. Складність сімейних систем, інтенсивність емоцій у конфліктних парах, етичні дилеми та ризик втягування у сімейну динаміку створюють високі вимоги до фахівця та ризики професійного вигорання. Регулярна супервізія надає простір для рефлексії складних випадків, обговорення контрперенесних реакцій, етичних питань та отримання підтримки. Участь у професійних спільнотах, конференціях, майстер-класах підтримує оновлення знань та навичок. Особиста терапія для фахівця може бути корисною для опрацювання власних сімейних тем, що можуть несвідомо впливати на роботу з клієнтами.

Дослідницька діяльність фахівців-практиків через систематичне відстеження результатів власних інтервенцій, участь у практичних дослідженнях, публікацію клінічних випадків сприяє розвитку професійного поля та підвищує якість допомоги. Використання стандартизованих інструментів оцінки до та після терапії, таких як застосовані у даному дослідженні, дозволяє відстежувати ефективність роботи та виявляти, які інтервенції працюють для яких типів проблем. Інтеграція дослідницької та практичної діяльності через модель практика-дослідника є перспективним напрямом професійного розвитку, що подолує традиційний розрив між академічними дослідженнями та клінічною практикою [31].

Міждисциплінарна співпраця розширює можливості комплексної допомоги сім'ям, особливо у складних ситуаціях, що включають юридичні, медичні, соціальні чи освітні виміри. Взаємодія психологів з сімейними юристами, медіаторами, соціальними працівниками, педіатрами, психіатрами дозволяє координувати різні види підтримки та уникати суперечливих втручань. Наративна рамка може служити спільною мовою для міждисциплінарної

команди, фокусуючи всіх фахівців на сприянні сім'ї у конструюванні більш адаптивних та життєздатних історій про себе та свої можливості.

Висновок до розділу 3

Практичне застосування наративного підходу у роботі з сімейними конфліктами підтверджує його високу ефективність у підвищенні узгодженості стосунків та адаптивності родини. Емпіричні дані показують, що сім'ї з високим рівнем згуртованості демонструють більш когерентні наративи, тоді як дезадаптовані пари характеризуються фрагментованістю розповідей. Виявлена у 60% досліджуваних родин розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сімейної системи підтверджує необхідність цілеспрямованої роботи над конструюванням здорових сімейних наративів.

Формування конструктивного наративу включає кілька ключових етапів: усвідомлення суб'єктивності уявлень про сім'ю, розвиток навичок рефлексивного слухання через відкриті запитання, роботу з часовою перспективою для збалансування негативного досвіду позитивними спогадами, узгодження цінностей та очікувань партнерів, свідоме визначення ролей і врахування культурного контексту. Особливо важливим є конструювання спільної візії майбутнього, що враховує індивідуальні потреби обох партнерів та інтегрує їх у взаємоприйнятній формі.

Наративні інтервенції для корекції конфліктів включають специфічні техніки трансформації дисфункціональних патернів: екстерналізацію проблеми (відокремлення труднощів від ідентичності партнерів), деконструкцію домінантних історій про конфлікт, ідентифікацію унікальних епізодів успішної взаємодії, ре-авторинг проблемних ситуацій, наративне картографування конфліктних патернів та роботу з мультиголосністю сімейних розповідей. Ці техніки дозволяють перевести пару з позиції опонентів у позицію союзників проти спільної проблеми.

Для фахівців важливо поєднувати психометричні методи діагностики (FACES-3, RAS, DAS) з наративними методами оцінки, що забезпечує як кількісні дані про функціонування сімейної системи, так і якісне розуміння унікальних значень досвіду родини. Ефективна практика вимагає встановлення терапевтичного альянсу з усіма членами сім'ї, балансування між різними перспективами, культурної та гендерної чутливості, дотримання етичних стандартів конфіденційності та нейтральності. Інтеграція наративного підходу з іншими видами психологічної допомоги, міждисциплінарна співпраця та постійний професійний розвиток через супервізію розширюють можливості комплексної підтримки сімей.

ВИСНОВКИ

У результаті виконаного дослідження було досягнуто поставленої мети щодо теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження впливу наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів. Послідовне вирішення визначених завдань дозволило отримати комплексне розуміння ролі наративних практик у функціонуванні сімейної системи та сформулювати практичні рекомендації для подружжя та фахівців сімейної практики.

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення наративів у сімейному контексті дозволив визначити базові поняття дослідження та встановити концептуальні засади роботи. Сімейні наративи визначено як усні або письмові послідовні та завершені тексти, присвячені історії власної родини та сімейним подіям, які допомагають усвідомити особистий досвід життя у сім'ї та надають життєвим подіям особистого значення для оповідача та слухача. Встановлено, що наративи є не просто описами реальності, а активними інструментами конструювання сімейної ідентичності, що включають сімейні правила, сценарії, історії, легенди та міфи. Теоретичний аналіз виявив, що різні наукові підходи підкреслюють значущість наративів для формування та підтримки сімейної згуртованості, диференціації ідентичності членів родини, організації міжпоколіннєвої трансмісії цінностей та патернів взаємодії.

2. Аналіз функцій та значення наративу у регулюванні сімейних конфліктів показав, що наративний підхід, розроблений Майклом Вайтом та Девідом Епстоном, пропонує унікальну перспективу розуміння та вирішення сімейних конфліктів через концепції соціального конструкціонізму та постмодерністської філософії. Визначено ключові функції наративу у регулюванні конфліктів: деконструкція обмежувальних історій через виявлення домінантних проблемно-насичених наративів, екстерналізація проблем через відокремлення труднощів від ідентичності членів сім'ї, виявлення альтернативних наративів через унікальні епізоди та винятки з

проблемної історії, зміцнення агентності подружжя через усвідомлення власних ресурсів та можливостей, переписування сімейних ідентичностей через реавторинг історій у більш адаптивному напрямку. Встановлено, що наративи можуть як посилювати конфліктність у сімейних стосунках, так і сприяти їх гармонізації залежно від того, які історії розповідає подружжя про себе та свої стосунки.

3. Дослідження теоретичних моделей застосування наративів у практиці сімейної терапії виявило різноманітність процедур та технік наративного підходу. Модель екстерналізації проблеми дозволяє відокремити труднощі від особи чи родинної структури через мовні формулювання, що представляють проблему як зовнішню сутність. Процедура деконструкції передбачає послідовний аналіз домінуючих історій через питання про походження, мовні конструкції та припущення, що підтримують проблемний наратив. Виявлення унікальних випадків створює можливості для формування альтернативних описів ситуацій, що не узгоджуються з домінуючим проблемним наративом. Процедура реавторизації полягає у створенні нових наративних сюжетів, що включають аспекти життя, які раніше були непомітні або невраховані. Система питань спрямована на роботу з мовними структурами розповідей для стимулювання розгляду альтернативних смислів. Робота з метафорами і мовними образами дозволяє глибше зрозуміти індивідуальний досвід учасників. Техніка подвійного слухання сприяє виявленню як проблемних аспектів, так і ресурсів стійкості у життєвих історіях.

4. Розроблена програма емпіричного дослідження включала використання трьох валідизованих психодіагностичних методик для комплексної оцінки впливу наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів. Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 Д.Х. Олсона дозволила проаналізувати два ключових параметри сімейного функціонування через виміри згуртованості та адаптації з виділенням чотирьох рівнів кожного параметра. Шкала оцінки стосунків RAS С.С. Гендрік забезпечила

вимірювання загальної задоволеності романтичними стосунками через сім ключових аспектів. Шкала подружньої адаптації DAS Г.Б. Спаньєра надала детальну картину якості стосунків через чотири виміри: диадичну згоду, диадичну задоволеність, афективну експресію та диадичну згуртованість. Вибірку становили десять подружніх пар віком від двадцяти до тридцяти п'яти років, загальна кількість учасників дослідження складала двадцять осіб. Дослідження проводилося у декілька етапів з дотриманням етичних принципів конфіденційності та добровільності участі.

5. Емпіричне дослідження взаємозв’язку між характеристиками сімейних наративів і показниками функціонування сімейної системи засвідчило наявність стійких закономірностей та статистично достовірних кореляцій. Аналіз параметра згуртованості показав, що найбільш поширеним є зв’язаний тип, який було діагностовано у половини досліджуваних родин. Такий тип характеризується високим рівнем емоційної близькості між членами сім’ї за умови збереження їхньої автономії та індивідуальності. За параметром адаптації домінуючим виявився структурований тип, притаманний сорока відсоткам сімей, що свідчить про наявність чітко організованої сімейної структури з елементами демократичності та помірною здатністю до змін відповідно до життєвих обставин. Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв’язок між емоційними та функціональними аспектами сімейного життя. Зокрема, встановлено сильну позитивну кореляцію між рівнем згуртованості за методикою FACES-3 та загальною задоволеністю стосунками за шкалою RAS, що підкреслює визначальну роль емоційної близькості у формуванні якості подружніх взаємин. Водночас гнучкість адаптації за FACES-3 виявила значущий позитивний зв’язок як із загальним показником подружньої адаптації за DAS, так і з рівнем диадичної згоди, що свідчить про те, що здатність сімейної системи змінюватися та пристосовуватися сприяє кращій узгодженості між партнерами.

Окрему увагу привертає виявлений сильний негативний зв’язок між розбіжністю реального та ідеального образу сім’ї й показниками задоволеності

стосунками та подружньої адаптації. Це вказує на те, що невідповідність очікувань реальному досвіду сімейного життя суттєво знижує суб’єктивне відчуття благополуччя у подружжі. Водночас значуща позитивна кореляція між диадичною згуртованістю за DAS і рівнем згуртованості за FACES-3 підтверджує узгодженість результатів застосованих психодіагностичних інструментів та взаємозв’язок спільних позитивних взаємодій з емоційним зв’язком у сім’ї.

Аналіз наративних характеристик також засвідчив їхній суттєвий вплив на якість подружніх стосунків. Тип сімейного наративу позитивно пов’язаний із рівнем задоволеності стосунками за RAS: сім’ї з гармонійним наративом демонструють значно вищі показники задоволеності порівняно з родинами, у яких домінує конфліктний наратив. Крім того, узгодженість наративів між партнерами асоціюється з вищим рівнем диадичної згоди та диадичної задоволеності за DAS, що свідчить про важливість спільного смислового бачення сімейного досвіду. Виявлено також, що наративи, у яких переважають конструктивні стратегії вирішення конфліктів, пов’язані з гнучким типом адаптації сімейної системи та вищою диадичною задоволеністю. Натомість деструктивні стратегії, зафіксовані у сімейних наративах, мають негативний зв’язок із загальною задоволеністю стосунками та рівнем диадичної згоди. Отримані результати загалом підтверджують, що зміст і структура сімейних наративів є важливим психологічним чинником функціонування сімейної системи та благополуччя подружніх взаємин.

Встановлено, що сім'ї з високим рівнем згуртованості демонструють вищі показники загальної адаптації та задоволеності стосунками, що підтверджує взаємозв'язок емоційної близькості та якості стосунків. Гнучкість адаптації пов'язана з кращими показниками узгодженості між партнерами, де сім'ї з гнучким типом мають значно вищі бали за субшкалою диадичної згоди порівняно з ригідними сім'ями. Розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сімейної системи, спостережувана у шістдесяти відсотків сімей, корелює з нижчими показниками задоволеності стосунками. Середній

загальний бал за шкалою подружньої адаптації складає дев'яносто вісім балів при критичному порозі сто балів, що вказує на те, що досліджувані пари перебувають на межі між адаптованими та дезадаптованими стосунками. Найбільші розбіжності між партнерами виявлено у сферах фінансів, розподілу домашніх обов'язків та проведення дозвілля, що вказує на неузгодженість базових життєвих пріоритетів та уявлень про справедливість.

6. Розроблені практичні рекомендації щодо використання наративів у стратегіях вирішення сімейних конфліктів охоплюють три основні напрямки. Рекомендації щодо побудови сімейних наративів включають усвідомлення суб'єктивності сімейних уявлень, розвиток навичок рефлексивного слухання, роботу з часовою перспективою розповіді через балансування ретроспективного та перспективного вимірів, конструювання спільної візії майбутнього з урахуванням індивідуальних потреб обох партнерів, артикуляцію та узгодження базових цінностей, що лежать в основі сімейного життя, усвідомлене визначення та періодичний перегляд сімейних ролей, інтеграцію розширеного сімейного контексту через усвідомлення впливів батьківських родин, роботу з кризовими епізодами через наративну реінтерпретацію, підтримку динамічності та відкритості сімейного наративу через регулярні наративні діалоги. Наративні інтервенції для корекції стратегій вирішення конфліктів включають техніку екстерналізації проблеми для зміни позиції партнерів відносно конфлікту, деконструкцію домінантних наративів про конфлікт через критичний аналіз спрощених фаталістичних історій, ідентифікацію унікальних епізодів як точок входу для конструювання альтернативного наративу, реавторинг історії конфлікту через активне конструювання нової розповіді про складну ситуацію, наративне картографування конфлікту для візуалізації повторюваних патернів, інтеграцію наративу опору про те, як пара протистоїть деструктивним впливам, техніку позиціонування для усвідомлення жорстких взаємодоповнюючих ролей, роботу з часовою перспективою конфлікту через розширення часового горизонту, визнання мультиголосності сімейних

наративів, використання наративних листів для закріплення змін, інтеграцію ритуалів для символічного відзначення переходів від старих патернів до нових.

7. Рекомендації для фахівців у сімейній практиці підкреслюють необхідність розвитку наративної компетентності як базової навички терапевтичної взаємодії, інтеграції психометричних інструментів з наративними методами оцінки, особливої уваги до встановлення терапевтичного альянсу з усіма членами родини, специфічних навичок деескалації при роботі з високо конфліктними парами, адаптації інтервенцій до специфічного профілю дисфункції конкретної сім'ї, культурної компетентності у мультикультурному суспільстві, чутливості до гендерної динаміки та патріархальних наративів, дотримання етичних принципів конфіденційності та нейтральності, спеціалізованих знань для роботи з ситуаціями домашнього насильства, інтеграції сімейної роботи з іншими видами психологічної допомоги, профілактичної роботи з молодими парами на ранніх етапах формування сімейної системи, використання групових форматів для економічного надання допомоги, застосування технологій для розширення доступу до психологічної підтримки, регулярної супервізії та постійного професійного розвитку, дослідницької діяльності через систематичне відстеження результатів інтервенцій, міждисциплінарної співпраці для комплексної допомоги сім'ям.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило нові питання, які виходять далеко за межі формату кваліфікаційної роботи, що підкреслює надзвичайну перспективність вивчення впливу наративів на функціонування сімейної системи. Доцільним є подальше дослідження довготривалих ефектів наративних інтервенцій через лонгітюдні дослідження, порівняння ефективності наративного підходу з іншими напрямками сімейної терапії, вивчення специфіки наративних практик у різних культурних контекстах, дослідження особливостей конструювання наративів на різних етапах

життєвого циклу сім'ї, розробку та апробацію спеціалізованих програм наративної терапії для сімей з різними типами дисфункції, залучення до дослідження більш репрезентативних вибірок, що дозволить узагальнити висновки на ширшу популяцію подружніх пар, інтеграцію нейропсихологічних методів для вивчення когнітивних механізмів конструювання та реконструювання сімейних наративів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березко І.В. Наратив майбутнього як складова автонаративу та його місце у структурі розуміння та інтерпретації власного досвіду особистістю. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика.* Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Т. 2. Вип. 6. С. 90–105.
2. Гандзілевська Г.Б., Шермер Я.Л. Роль сімейних міфів у формуванні патріотично зорієнтованого життєвого сценарію. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія». 2016. Вип. 4. С. 72–81.
3. Горностай П.П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ, 2002. Вип. 5(8). С. 81–91.
4. Гундертайло Ю. Д. Особистісна міфологія у вимірі життєвого світу. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 25. С. 44-54. С.52
5. Дегтярьова Н. Е., Сингаївська І. В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет "КРОК", 2023. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1699
6. Денисенко Ю. Фактори формування особистісної ідентичності в сучасній сім'ї. Соціальна психологія. 2008. № 2. С. 124-131
7. 1. Інститут соціальної та політичної психології. Циклічна модель родинної системи та її діагностика: шляхи застосування методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-III)». Київ, 2008. 236 с. URL: https://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1229966208.pdf
8. Каліщук С.М., Столярчук О. А. Роль тренінгу сенситивності у професійній підготовці сімейного психолога. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025, №2, с. 59–65. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/789

9. Кляпець О.Я. Чинники формування життєвих завдань особистості, пов'язаних із шлюбом та сім'єю. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* Київ: Міленіум, 2009. Вип. 22 (25). С. 123–132.

10. Копотун М.М. Наратив як засіб дослідження особливостей життєвого цілепокладання. *Соціальна психологія*. 2008. № 5. С. 170–179.

11. Костіна Т.О. Наративна складова життєвого сценарію особистості. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Вип. 13. 2013. С. 163–169.

12. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: автореф. дис... канд. психол. наук: Київ, 2017. 22 с.

13. Кресан О.Д. Сімейний наратив як засіб переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. *Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (04 квітня 2018 р., м. Київ). Київ, 2018. С. 92–95.

14. Любимова Ю.А. Сімейний наратив: мереживо особистих історій: монографія. Київ, 2016. URL: https://www.academia.edu/30456747/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%AE_%D0%90_%D0%A1%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2_%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%85_%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F

15. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навч. Посібник. Київ: МАУП, 200. 256 с.

16. Маринкевич С.М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*. 2013. Вип. 39. С. 252-262.

17. Маринкевич С.М. Контент-аналіз сімейних міфів Воцерковлених родин. *Філософія. Культура. Життя*. 2014. Вип. 41. С. 164–174.

18. Маринкевич С.М. Вивчення сімейних міфів, їх функцій та характеристик у сучасних психологічних дослідженнях. *Філософія. Культура. Життя*. 2014. Вип. 40. С. 170–178.

19. Махній М. Історія психології. 2016. URL: https://makhnii-history.blogspot.com/2016/02/blog-post.html

20. Мороз А.В. Наративний підхід до дослідження ідентичності особистості. *Наука і освіта*, 2009, №4, с. 30–34. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/4_2009/7.pdf.pdf

21. Мороз Р.А. Наративи в психологічній теорії і прак тиці. *Проблеми сучасної психології:* Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН Укра їни. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 8. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. 832 с. с. 719 - 727.

22. Мороз Р.А. Феномен сімейного наративу в сучасній психології сім'ї. *Матеріали II Всеук раїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка* (19 - 20 квітня 2010 року). Т. III. Київ: ДП «Ін формаційно-аналітичне агентство», 2010. 398 с.

23. Мороз Р. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 129–135.

24. Мохнач Л.Ю., Сингаївська І.В. Теоретичний аналіз впливу наративних психотехнологій на формування ідентичності особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет "КРОК", 2020. С. 57–59. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/19

25. Помиткіна Л.В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf

26. Петрунько О.В. Батьки і діти: типові помилки виховання. Практичний психолог: дитячий садок, 2014. № 4. С. 25–32

27. Савенкова І. І., Венгер А.С. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Збірник наукових праць.* Вип. 2.12 (103). 2021 С. 129–135. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/26_20.pdf

28. Сингаївська І., Коцюбинська І. Резильєнтність і бачення майбутнього в наративах українців, переміщених за кордон через війну. Вчені записки Університету «КРОК», 2025. № 2 (78). С. 432–439.

29. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2023. № 3 (71). С. 125–134. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/626/650

30. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). 2023. С. 260–262. URL: https://drive.google.com/file/d/1ELXEVcfsgOa8qka14_k1V8wa7z4mKyLp/view

31. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету "КРОК*". 2021. № 1 (61). С. 251–257.

32. Титаренко Т.М. Наративні практики організації особистісного майбутнього. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2009. Вип. 22 (25). С. 11–18.

33. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с. URL: https://files.core.ac.uk/download/pdf/153585033.pdf

34. Фройд З. Вступ до психоаналізу. пер. з нім.: П. Таращук. Київ: Основа, 1998. 709 с.

35. Чаусова А.Ю. Наративний підхід у дослідженні особливостей сімейних стосунків. *Актуальні проблеми психології*. 2011. Т. 2. Вип. 7. С. 233-234.

36. Чаусова Ю.А. Рольові настановлення подружжя в сімейному життєконструюванні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* Київ: Міленіум, 2012. Вип. 31 (34). С. 136–146.

37. Шиловська О.М. Особливості функціонування наративу як засобу усвідомлення власного досвіду. *Психологія в медичній та соціальній практиці*. Київ, 2002. С. 60–66.

38. Шелковнікова З.Б. Наративний поворот в лінгвістиці. *Лінгвістика XXI століття*. 2013. С. 195–200.

39. Шестопалова О.П., Міхаліченко О.В. Робота з сімейним міфом у практиці системного сімейного консультування. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». 2009. № 9/1. Вип. 15. С. 144–150.

40. Яремчук О. Соціально-психологічна модель сімейного міфу: теоретичний вимір. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 1.

41. Яремчук О.В. Соціальна психологія: сучасні розробки: навчально- методичний посібник. Одеса: «Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2015. 187 с.

42. Ambert A., Adler P.A., Adler P., Detzner D.F. Understanding and evaluating qualitative research. *Journal of Marriage & Family*, 1995, т. 57, с. 879–893.

43. Besa D. Evaluating narrative family therapy using single system research designs. *Research on Social Work Practice*, 1994, т. 4, с. 309–326.

44. Bohanek, J. G., et al. Family narrative interaction and children's sense of self. *Family Process*, 2006, 45(1), 39–54. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1545-5300.2006.00079.x

45. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. North vale, New York, Jason Aronson, 1978. Chapter 16: Theory and practice. 565 p.

46. Combs G. Narrative therapy with couples… and a whole lot more! A collection of papers, essays and exercises. *Dulwich centre publication*. Adelaide, South Australia, 2002. 281 p.

47. Coulehan R., Friedlander M., Heatherington L. Transforming narratives: A change event in constructivist family therapy. *Family Process*, 1998, т. 37, с. 17–33.

48. Cowley G., Springen K. Rewriting life stories. *Newsweek*, 1995, т. 125, № 16, с. 70–74.

49. Duke, M.P., Lazarus, A., Fivush, R. Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 2008, 45(2), 268–272. URL: https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.2.268

50. Epston E. Narrative Means to Therapeutic Ends. E. Epston, M. White. New York: W.W.Norton, 1990. – 223 p.

51. Fivush, R., Merrill, N. An ecological systems approach to family narratives. *Memory Studies*, 2016, 9(3), 305–314. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1750698016645264

52. Ferreira A. J. Family myths. *Psychiatric Research Reports*. 1996. № 20. P. 186 – 191.

53. Ferreira A. Family Myth and Homeostasis. *Archives of General Psychiatry*. 1963. № 9(5). P. 457–463.

54. Gale J. A field guide to qualitative inquiry and its clinical relevance. *Contemporary Family Therapy*, 1993, т. 15, с. 73–92.

55. Gergen K. J. Narrative tensions: Perilous and productive. Kenneth J. Gergen, Mary M. Gergen. – Swarthmore College and Penn State University, Brandywine: Narrative Inquiry 21:2, 2011. P. 374–381.

56. Haden, C. A., Haine, R. A., Fivush, R. Developing narrative structure in parent–child reminiscing across the preschool years. *Developmental Psychology*, 1997, 33(2), 295–307. URL: https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.2.295

57. 13. Hendrick, S. S. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 1988, 50, 93–98. URL: https://backend.fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_General_Relationship_Satisfaction_RELATIONSHIP.pdf

58. Hevern V. W. Narrative psychology: Internet and resource guide. Syracuse, NY : Author, 1999. URL: http://maple.lemoyne.edu/narpsych.html

59. Kelley P. Narrative therapy in a managed care world. *Crisis Intervention and Time-Limited Treatment*, 1998, т. 4, с. 113–123.

60. Koenig Kellas, J. Family ties: Communicating identity through jointly told family stories. *Communication Monographs*, 2005, 72(4), 365–389. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03637750500322453

61. Langellier, K.M., Peterson, E.E. *Storytelling in daily life: Performing narrative*. Philadelphia: Temple University Press, 2004. 288 p. URL: https://tupress.temple.edu/books/storytelling-in-daily-life

62. McAdams, D. P. The role of narrative in personality psychology today. *Narrative Inquiry*, 2006, 16(1), 11–18. URL: https://www.jbe-platform.com/content/journals/10.1075/ni.16.1.04mca

63. Merchant N. Qualitative research for counselors. *Counseling & Human Development*, 1997, т. 30, № 1, с. 1–20.

64. Monk C., Winslade J., Crocket K., Epston D. *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope*. San Francisco : Jossey-Bass, 1997.

65. Neimeyer R. A. An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 1993, т. 61, № 2, с. 221–234.

66. Nelson M. L., Poulin K. Methods of constructivist inquiry. *Constructivist thinking in counseling practice, research, and training*. за ред. T. L. Sexton, B. L. Griffin. New York: Teachers College Press, 1997, с. 157–173.

67. O'Hanlon B. The third wave. *Family Therapy Networker*, 1994, т. 18, с. 19–29.

68. Polkinghorne D. R. Narrative knowing and the human sciences. D. R. Polkinghorne. Albany: State University of New York Press, 1988. – 232 p.

69. Reese, E., Fivush, R. Parental styles of talking about the past. *Developmental Psychology*, 1993, 29(3), 596–606. URL: https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.3.596

70. Riessman C. K. Narrative Analysis. Qualitative Research Methods. Series. Newbury Park, CA: Sage. №30. 1993. 80 p.

71. Salmon, K., Reese, E. The benefits of reminiscing with young children. *Current Directions in Psychological Science*, 2016, 25(4), 233–238. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0963721416655100

72. Sluzki C. E. Transformations: A blueprint for narrative changes in therapy. *Family Process*, 1992, т. 31, с. 217–230.

73. 19. Spanier, G. B. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 1976, 38, 15–28. URL: https://raw.githubusercontent.com/jjcurtin/arc_measures/main/DAS/SpainerG1976.pdf

74. St. James-O'Connor T., Meakes E., Pickering M., Schuman M. On the right track: Client experience of narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 1997, т. 19, с. 479–495.

75. Vangelisti, A. L., et al. Family portraits: Stories as standards for family relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1999, 16(3), 335–368. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407599163004

76. White C., Denborough D. *Introducing narrative therapy: A collection of practice-based writings*. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 1998.

77. White M., Epston D. *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton, 1990.

78. Weston H. E., Boxer P., Heatherington L. Children's attributions about family arguments: Implications for family therapy. *Family Process*, 1998, т. 37, с. 35–49.

79. Wolff L. O. Family narrative: how our stories shape us. Speech Communication Association, Miami Beach, 1993. – 20 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сімейної адаптації та згуртованості FACES-3 Д.Х. Олсона

Методика складається із списку тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за ступенем його виразності, використовуючи п’ятибальну шкалу:

майже ніколи - 1, рідко - 2,

іноді - 3,

часто - 4,

майже завжди - 5.

У першому випадку завдання випробуваного оцінити реальне сімейне функціонування, у другому - ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити.

Обробка та інтерпретація результатів.

Визначення типу структури сім’ї. Під час обробки підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень.

Кількість балів, отримане під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

1. Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними та реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості та адаптації) визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям. В даний час не існує жодних емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального та усвідомлюваного. Висока оцінка розбіжності вказує на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність має бути розрахована для кожного індивідуума згуртованості та адаптації, а загальна опенька може бути отримана в результаті складання цих двох оцінок. Зворотна залежність одержаних результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

ПІБ _____

Вік _____

Дата дослідження _____

Інструкція

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Бланк опитувальника

Твердження	1 майже ніколи	2 рідко	3 час від часу	4 часто	5 майже завжди
1.Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.					
2.При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.					
3.Ми схвально ставимося до друзям інших членів сім'ї.					
4.Діти самостійно обирають форму поводження					
5.Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.					
6.Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.					
7.Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.					
8.У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.					
9.Ми любимо проводити вільний час усі разом.					
10.Покарання обговорюються батьками.					
11.Члени нашої родини відчувають себе дуже близькими один до одного.					
12.У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.					

13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.					
14. Правила у нашій сім'ї змінюються.					
15.Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.					
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.					
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер					
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.					

Додаток Б

Шкала оцінки стосунків RAS С.С. Гендрік

Шкала оцінки задоволеності у стосунках допоможе вам визначити рівень вашого задоволення поточними стосунками. Просимо вас уважно прочитати кожне запитання та обрати відповідь, яка найкраще відображає ваші почуття та досвід. При заповненні шкали, враховуйте наступне:

- відповідайте на всі питання, орієнтуючись на ваші поточні стосунки;
- обирайте лише одну відповідь для кожного питання;
- відповідайте чесно та спонтанно. Не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей;
- надавайте перевагу першому варіанту відповіді, який виник після прочитання запитання;
- ви зможете перепройти опитування ще раз;
- час для заповнення шкали – до 5 хвилин;
- оцініть від 1 до 5 (де 1 – найнижчий рівень задоволеності, а 5 – найвищий рівень задоволеності). Референтні значення виділені курсивом зроблені перекладачем, в оригінальній шкалі вони відсутні.

Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?

1 - *дуже погано*

2

3

4

5 - *дуже добре*

Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?

1 *дуже не задоволена (-ий)*

2

3

4

5 *дуже задоволена*

Наскільки хорошими є ваші стосунки порівняно з іншими?

1 *дуже поганими*

2

3

4

5 *дуже хорошими*

Як часто ви шкодуєте про те, що вступили в ці стосунки?

1 *дуже рідко*

2

3

4

5 *дуже часто*

Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?

1 *дуже слабо відповідають*

2

3

4

5 *дуже сильно відповідають*

Наскільки сильно ви любите свого партнера?

1 *не люблю*

2

3

4

5 *дуже сильно люблю*

Чи багато проблем існує у ваших стосунках?

1 *практично не існує*

2

3

4

5 дуже багато

Інтерпретація результатів

Ось як можна інтерпретувати ваш результат:

Бали	Рівень задоволеності	Додаткові пояснення
7 – 16	Низький рівень	Ви можете відчувати невдоволення або напругу у стосунках. Якщо це так, рекомендуємо відверто обговорити свої почуття з партнером або звернутися за підтримкою до психолога чи консультанта з сімейних питань.
17 – 26	Середній рівень	Ваші стосунки мають як позитивні, так і складні моменти. Можливо, варто обговорити з партнером питання, які вас турбують, або разом попрацювати над покращенням взаєморозуміння.
27 – 35	Високий рівень	Ви, ймовірно, дуже задоволені своїми стосунками, відчуваєте підтримку, довіру та емоційну близькість з партнером.

Додаток В

Шкала подружньої адаптації DAS Г.Б. Спаньєра

Виберіть найбільш адекватну відповідь на 15 сфер вашого життя серед варіантів: «Завжди згідні», «Майже завжди згідні», «Деколи не згідні», «Часто не згідні», «Майже завжди не згідні», «Завжди не згідні».

1. Сімейний бюджет
2. Відпочинок
3. Релігійні питання
4. Прояви любові
5. Друзі
6. Сексуальні стосунки
7. Норми поведінки
8. Життєва філософія
9. Спілкування з батьками та родичами
10. Цінності (те, що важливо), цілі та завдання
11. Кількість проведеного разом часу
12. Прийняття важливих рішень
13. Домашні обов’язки
14. Інтереси та активності на дозвіллі
15. Кар’єрні питання

Виберіть відповідну відповідь на 7 питань з варіантів: «Увесь час», «Більшість часу», «Досить часто», «Інколи», «Рідко», «Ніколи».

16. Як часто ви обговорюєте або розглядали раніше можливість розлучення, розставання чи завершення стосунків?
17. Як часто ви чи ваш/а партнер/ка йдуть з дому після сварки?
18. Загалом як часто ви думаєте, що між вами й вашим/ою партнером/кою все гаразд?
19. Чи довіряєте ви своєму/їй партнеру/ці?

20. Чи ви коли-небудь шкодували, що одружилися? (або зійшлися)

21. Як часто ви з партнером/кою сваритеся?

22. Як часто ви з партнером/кою «граєте один одному на нервах»?

Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: «Щодня», «Майже щодня», «Інколи», «Рідко», «Ніколи».

23. Чи цілуєте ви свого/ю партнера/ку?

Дайте відповідь на 1 питання вибравши серед: «Усі інтереси спільні», «Більшість інтересів спільні», «Деякі інтереси спільні», «Дуже мало спільних інтересів», «Дуже мало спільних інтересів».

24. Чи маєте ви з партнером/кою спільні інтереси та заняття поза домом?

Дайте відповідь на 4 питання вибравши серед: «Ніколи», «Рідше, ніж раз на місяць», «Один чи два рази на місяць», «Один чи два рази на тиждень», «Один раз на день», «Частіше».

25. Натхненно обмінюєтеся ідеями

26. Смієтеся разом

27. Спокійно щось обговорюєте

28. Разом працюєте над якоюсь справою

Є речі, стосовно яких пари інколи досягають згоди, а інколи – ні. Позначте, чи котресь із перерахованих нижче питань спричиняло до розбіжностей у поглядах або проблем у стосунках протягом останніх кількох тижнів. (Зазначте відповідь «так» чі «ні»)

29. Занадто сильна втома, щоб займатися сексом

30. Невираження любові

31. Наведена нижче шкала відображає різні ступені щастя у стосунках.

Середня позначка – «щасливі» – відповідає рівню щастя у більшості стосунків. Будь ласка, позначте те твердження, яке найточніше описує рівень щастя у ваших стосунках, враховуючи всі їхні сторони.

«Надзвичайно нещасливі», «Досить нещасливі», «Дещо щасливі», «Щасливі», «Дуже щасливі», «Надзвичайно щасливі», «Ідеальні».

32. Яке із наведених нижче тверджень найкраще описує ваше ставлення до майбутнього ваших стосунків?

– Я пристрасно бажаю, щоб мої стосунки склалися успішно, і готовий/а заради цього піти майже на все

– Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю заради цього все можливе.

– Я дуже хочу, щоб мої стосунки склалися успішно, і зроблю у це свій посильний внесок.

– Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я не можу зробити для цього чогось набагато більшого, ніж роблю зараз.

– Було б добре, якби мої стосунки склалися успішно, але я відмовляюся докладати більші зусилля, ніж зараз, щоб підтримувати ці стосунки.

– Мої стосунки ніколи не складуться успішно, і я нічого більше не можу зробити, щоб їх підтримувати.