

ТЕХНІКА «ЯК У НАС СПРАВИ?» ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СИНХРОНІЗАЦІЇ В ПАРНИХ СТОСУНКАХ

Бондаренко Інна Володимирівна

психолог, сімейний консультант

ORCID ID: 0009-0008-9617-0624

У статті представлено авторську психологічну техніку «Як у нас справи?», спрямовану на відновлення емоційної синхронізації та близькості між партнерами в парних стосунках. Теоретичну основу техніки становлять емоційно-фокусована терапія С. Джонсон, яка розглядає емоційний зв'язок між партнерами як первинну потребу у стосунках, концепція усвідомленої комунікації М. Лессер та психоеволюційна теорія емоцій Р. Плутчіка. Методологія включає вісім послідовних кроків: підготовку до діалогу, постановку основного питання, слухання на трьох рівнях (зміст, емоції, потреби), визначення розриву між реальним та бажаним станом стосунків, створення спільного бачення, завершення діалогу, рефлексію та інтеграцію практики у повсякденне життя. Техніка має два варіанти застосування: для роботи з подружніми парами та для відновлення взаємин між батьками й дорослими дітьми. Визначено протипоказання: активне насильство, зрада, гостре горювання, загострення психічного захворювання, активна залежність без ремісії, стан афекту або крайнього виснаження. Апробацію проведено на вибірці з п'яти пар (вік учасників 22–38 років, тривалість стосунків від 11 місяців до 8 років) упродовж шестимісячного періоду. Якісний аналіз виявив початкові труднощі у засвоєнні навичок глибокого слухання та формулювання я-повідомлень, які поступово трансформувалися в стійкі комунікативні компетенції. Учасники відзначили покращення якості комунікації, зростання відчуття емоційної близькості та взаєморозуміння, розвиток навичок активного слухання, зниження повсякденної напруги та більшу готовність до компромісів. Техніка виявилася ефективною як для пар у стані кризи, так і як превентивний інструмент підтримання здоров'я стосунків. Перспективи подальших досліджень – кількісна оцінка ефективності з використанням валідизованих психометричних інструментів та розширення вибірки учасників.

Ключові слова: емоційна синхронізація, парне консультування, усвідомлена комунікація, активне слухання, емоційно-фокусована терапія, я-повідомлення, діалог у стосунках, емоційна близькість.

Bondarenko I. THE "HOW ARE WE DOING?" TECHNIQUE: A TOOL FOR RESTORING EMOTIONAL SYNCHRONIZATION IN COUPLE RELATIONSHIPS

This article presents the author's psychological technique "How are we doing?", aimed at restoring emotional synchronization and closeness between partners in couple relationships. The theoretical basis of the technique comprises S. Johnson's emotionally focused therapy, which views the emotional bond between partners as a primary need in relationships, M. Lesser's concept of conscious communication, and R. Plutchik's psychoevolutionary theory of emotions. The methodology includes eight sequential steps: preparation for dialogue, posing the main question, listening on three levels (content, emotions, needs), identifying the gap between the real and desired state of the relationship, creating a shared vision, completing the dialogue, reflection, and integrating the practice into everyday life. The technique has two application variants: for work with married couples and for restoring relationships between parents and adult children. Contraindications are identified: active violence, infidelity, acute grief, exacerbation of mental illness, active addiction without remission, and states of affect or extreme exhaustion. The technique was tested on a sample of five couples (participants aged 22–38 years, relationship duration from 11 months to 8 years) over a six-month period. Qualitative analysis revealed initial difficulties in mastering deep listening skills and formulating I-statements, which gradually transformed into stable communicative competencies. Participants reported improved communication quality, growth in the sense of emotional closeness and mutual understanding, development of active listening skills, reduced daily tension, and greater readiness for compromise. The technique proved effective both for couples in crisis and as a preventive tool for maintaining relationship health. Prospects for further research include quantitative assessment of effectiveness using validated psychometric instruments and expansion of the sample.

Key words: emotional synchronization, couple counseling, conscious communication, active listening, emotionally focused therapy, I-statements, dialogue in relationships, emotional intimacy.

Вступ. Сучасні дослідження в галузі сімейної психології констатують зростання кількості пар, які звертаються за допомогою через відчуття емоційної дистанції та втрату близькості в стосунках. Парадоксально, але технологічний прогрес, який мав би полегшити комунікацію, нерідко призводить до її поверхневості: пари спілкуються переважно про логістику побуту, розклади, фінансові питання, уникаючи розмов про стан самих стосунків.

Розробка техніки «Як у нас справи?» інспірована кількома теоретичними та практичними підходами в сучасній психології стосунків. Концепція М. Лессер “Mind the Gaps” [1, с. 130–162] акцентує увагу на важливості регулярного виявлення розривів між реальним та бажаним станом стосунків. Принципи емоційно-фокусованої терапії [2, с. 83] підкреслюють значення емоційного зв’язку між партнерами як первинної потреби та основи безпеки в стосунках.

Дослідження в галузі міжособистісної комунікації демонструють, що якість стосунків залежить не стільки від кількості спілкування, скільки від його глибини та здатності партнерів до емпатійного слухання. Дж. М. Готтман у своїх лонгітюдних дослідженнях виявив, що успішні пари відрізняються не відсутністю конфліктів, а наявністю регулярних ритуалів емоційного з’єднання та здатністю розмовляти про свої стосунки рефлексивно [3, с. 14–15]. Українські дослідження підтверджують, що стиль комунікації є нелінійно детермінуючим чинником задоволеності шлюбом: для досягнення емоційної близькості вирішальною є не асертивність сама по собі, а взаємна адаптація партнерів та калібрування комунікативних норм у парі [4, с. 105–106].

Водночас існуючі терапевтичні підходи часто вимагають тривалої роботи з фахівцем і не завжди надають парам конкретних інструментів для самостійного підтримання емоційного зв’язку в повсякденному житті. Виникає потреба в розробці структурованих, але водночас гнучких технік, які пари могли б інтегрувати у власну практику без постійного супроводу психолога.

Метою дослідження є опис методики психологічної техніки, спрямованої на відновлення емоційної синхронізації в парних стосунках через структуроване запитання, активне слухання на трьох рівнях та створення спільного бачення розвитку стосунків.

Завдання дослідження включають: 1) теоретичне обґрунтування необхідності техніки на основі сучасних підходів до парного консультування; 2) розробку покрокової методології застосування техніки; 3) визначення показань та протипоказань до застосування; 4) проведення пілоотної апробації техніки; 5) якісний аналіз досвіду учасників та виявлення типових труднощів і динаміки змін.

Матеріали та методи. Теоретико-методологічну основу техніки «Як у нас справи?» становлять три взаємопов’язані концептуальні підходи. По-перше, емоційно-фокусована терапія С. Джонсон, яка розглядає емоційний зв’язок між партнерами як первинну потребу та основу безпеки в стосунках [2, с. 83–86]. Техніка інтегрує принцип емоційної доступності, згідно з яким партнери мають бути здатними відкрито висловлювати свої вразливі емоції та відповідати на емоційні потреби один одного. По-друге, концепція усвідомленої комунікації М. Лессер [1, с. 130–162] акцентує увагу на систематичному виявленні розривів між актуальним станом стосунків та очікуваннями партнерів. М. Лессер вводить поняття “compassionate accountability” – співчутливої відповідальності, за якої кожен партнер бере відповідальність за власний внесок у стан стосунків, водночас зберігаючи емпатію до досвіду іншого. По-третє, дослідження в галузі активного слухання та емпатійної комунікації демонструють ефективність багаторівневого слухання, що включає не лише розуміння змісту повідомлення, а й розпізнавання емоційного стану та глибинних потреб співрозмовника [3, с. 14–15].

Додатковим теоретичним підґрунтям слугує психоеволюційна теорія емоцій Р. Плутчіка [5], яка забезпечує структуровану систему розпізнавання та називання емоційних станів. Використання Колеса емоцій Р. Плутчіка у практиці техніки допомагає парам розширити емоційний словник та точніше ідентифікувати власні переживання.

Техніка розроблена для застосування у парному консультуванні та має на меті створення структурованого безпечного простору для діалогу про стан стосунків. Основним інструментом виступає базове питання «Як у нас справи?», яке запускає процес рефлексії та обміну досвідом між партнерами.

Методика застосування техніки включає три основні стадії: підготовчу, основну та заключну. На підготовчій стадії консультант пояснює парі концепцію емоційної синхронізації та важливість регулярних розмов про стосунки, які виходять за межі побутових тем. Встановлюються правила безпечної комунікації: використання я-повідомлень замість звинувачень, право на паузу при сильних емоціях, повага до особистих меж.

Основна стадія структурована у вісім послідовних кроків. Крок 1 – підготовка до діалогу, тривалість п’ять хвилин. Партнери обирають спокійний час без зовнішніх відволікань, вимикають телефони, налаштовуються на відкриту розмову. Консультант нагадує про базові принципи: мета діалогу полягає не у визначенні правоти, а у взаємному розумінні.

Крок 2 – постановка основного питання «Як у нас справи?», тривалість 20–30 хвилин. Консультант пропонує парі обговорити чотири основні аспекти: що було приємним і підтримуючим у стосунках; що було складним або болісним; що виявилось легшим ніж очікувалося; про що важливо поговорити саме зараз. Партнери діляться досвідом у вільній формі, не обов’язково по черзі, можуть реагувати на висловлювання один одного, уточнювати, доповнювати.

Крок 3 – слухання на трьох рівнях. Консультант допомагає парі практикувати глибоке слухання, яке включає три компоненти: рівень змісту – відображення почутої інформації своїми словами; рівень

емоцій – ідентифікація та називання емоційного стану партнера; рівень потреб – розпізнавання глибинних потреб, що стоять за словами та емоціями. Консультант може моделювати таке слухання або просити партнерів практикувати відображення почутого.

Крок 4 – визначення розриву між реальним та бажаним станом стосунків, тривалість 15–20 хвилин. Пара досліджує: у чому полягає різниця між тим як є зараз і як хотілося б; чого кожному не вистачає; що означає «краще» для кожного з партнерів; де відчувається близькість а де дистанція. Консультант підкреслює, що виявлення розриву є не критикою, а картою можливостей для спільного розвитку.

Крок 5 – створення спільного бачення та конкретних кроків, тривалість 15–20 хвилин. Партнери обговорюють: що вони можуть робити інакше для наближення до бажаного стану; які реальні посильні кроки готові спробувати; як підтримуватимуть один одного у цьому процесі. Консультант допомагає сформулювати кроки конкретно та досяжно.

Крок 6 – завершення діалогу, тривалість 5–10 хвилин. Кожен партнер коротко ділиться: з чим виходить із розмови; що було важливо почути; що хоче взяти з собою у наступний період спільного життя.

Крок 7 – рефлексія досвіду. Консультант пропонує парі відповісти на запитання: що нового дізналися про стан стосунків; які розриви виявили; що було найскладнішим і найціннішим у розмові; як змінилося відчуття близькості.

Крок 8 – інтеграція практики у повсякденне життя як домашнє завдання. Консультант рекомендує поетапне впровадження: перші три місяці – раз на місяць, наступні 3–6 місяців – раз на два місяці, після дев'яти місяців практики – раз на три місяці для підтримання. Додатково пропонується використовувати екстрені розмови при відчутті дисбалансу в стосунках.

Техніка має два варіанти застосування: А – робота з подружньою парою; Б – робота з батьками та дорослими дітьми. Варіант Б включає специфічні акценти на діалог між поколіннями, готовність батьків почути критику без захисту, визнання автономії дорослої дитини, формування нових правил взаємодії між дорослими людьми.

Визначено протипоказання до застосування техніки: гостра фаза конфлікту з активним насильством; активна зрада що щойно відкрилася; гостре горювання; загострення психічного захворювання; активна залежність без ремісії; стан афекту або крайнього виснаження. У таких випадках необхідна попередня стабілізація стану.

Для апробації техніки було залучено п'ять пар, які звернулися за психологічним консультуванням із запитом щодо емоційної дистанції, поверхневої комунікації, відчуття відчуженості. Середній вік учасників становив 22–38 років, тривалість стосунків від одинадцяти місяців до восьми років. Перша сесія застосування техніки відбувалася під керівництвом консультанта, надалі пари практикували самостійно протягом шести місяців. Збір даних здійснювався через структуровані інтерв'ю після першої сесії, через три місяці та через шість місяців практики.

Результати. Якісний аналіз досвіду застосування техніки «Як у нас справи?» виявив характерну динаміку змін у комунікативних патернах та емоційній близькості учасників протягом шестимісячного періоду спостереження.

На початковому етапі освоєння техніки всі пари відзначали парадоксальне поєднання зовнішньої простоти та внутрішньої складності методу. Учасники повідомляли, що саме формулювання питання «Як у нас справи?» здавалося елементарним, проте практична реалізація структурованого діалогу виявлялася суттєво складнішою за очікування. Основні труднощі стосувалися трьох аспектів.

По-перше, партнери відзначали складність формулювання я-повідомлень замість звинувачень. Типовою була ситуація, коли учасник починав фразу з наміром описати власний досвід, але мимовільно переходив до критики поведінки партнера. Наприклад, замість «я відчуваю самотність коли ми не спілкуємося ввечері» звучало «ти завжди сидиш у телефоні і не звертаєш на мене уваги». Така трансформація повідомлення провокувала захисну реакцію у партнера та перешкоджала глибокому діалогу.

По-друге, виявилася складність практики слухання на трьох рівнях. Учасники повідомляли, що звичний патерн комунікації передбачає або пасивне чекання своєї черги говорити, або негайне формулювання контраргументів під час слухання партнера. Натомість техніка вимагала активної уваги до змісту, емоцій та потреб співрозмовника, що спочатку викликало когнітивне перевантаження. Особливо складним виявлявся третій рівень слухання – розпізнавання глибинних потреб. Учасники часто плутали емоції з потребами або не могли диференціювати поверхневі бажання від фундаментальних потреб у безпеці, визнанні, близькості.

По-третє, пари відзначали труднощі з підтриманням регулярності практики. Попри усвідомлення важливості таких розмов, у побутовій рутині виникала тенденція відкладати їх або скорочувати час діалогу. Деякі пари повідомляли про спокусу замінити структуровану розмову спонтанним обговоренням проблем, що зазвичай призводило до конфліктів замість конструктивного діалогу.

Водночас протягом трьох–шести місяців регулярної практики всі пари демонстрували позитивну динаміку. Учасники повідомляли про поступове формування індивідуального стилю застосування техніки, адаптованого до особливостей конкретної пари. Деякі пари надавали перевагу більш формалізованій структурі з чітким дотриманням кроків, інші інтегрували принципи техніки у більш вільний діалог, зберігаючи ключові елементи – я-повідомлення, слухання на трьох рівнях, фокус на потребах та можливостях.

Через шість місяців практики учасники відзначали декілька значущих змін у якості стосунків. По-перше, суттєво збільшилася частота змістовних розмов, що виходять за межі обговорення побутових питань. Пари повідомляли, що навчилися виділяти спеціальний час для діалогу про стосунки, сприймаючи це як інвестицію в емоційну близькість, а не як додаткове навантаження.

По-друге, покращилася якість комунікації в цілому, включно зі спонтанними розмовами поза структурованою практикою. Учасники зазначали, що навички активного слухання, сформовані в процесі застосування техніки, почали автоматично проявлятися в повсякденних взаємодіях. Зокрема, партнери навчилися не перебивати один одного, давати простір для висловлювання, запитувати про емоції та потреби замість припущень.

По-третє, пари відзначали зростання відчуття емоційної близькості та взаєморозуміння. Учасники повідомляли, що регулярні структуровані діалоги створили безпечний контейнер для обговорення складних тем, які раніше уникали через страх конфлікту і сварки. Виявилось, що наявність чіткої структури та правил комунікації знижує тривожність та дозволяє партнерам бути більш вразливими та автентичними.

Водночас результати виявили індивідуальну варіативність у швидкості засвоєння техніки. Дві пари з п'яти демонстрували швидшу адаптацію та інтеграцію практики, що корелювало з вищим початковим рівнем рефлексії та досвідом індивідуальної психотерапії. Три інші пари потребували більше часу та додаткової підтримки консультанта для подолання початкових труднощів.

Учасники також повідомляли про вторинні позитивні ефекти техніки. Зокрема, деякі пари відзначали покращення інтимності, зниження рівня повсякденної напруги, більшу готовність до компромісів у практичних питаннях. Ці зміни учасники пов'язували саме з відновленням емоційної синхронізації через регулярні структуровані діалоги.

Важливим спостереженням стало те, що техніка виявилася ефективною не лише для пар у стані кризи, але й для пар із відносно благополучними стосунками як превентивний інструмент підтримання близькості. Дві пари з вибірки звернулися саме з профілактичною метою, і вони особливо високо оцінили техніку як засіб попередження накопичення невисловлених очікувань та непорозумінь.

Висновки. Розроблена та апробована техніка «Як у нас справи?» являє собою структурований інструмент відновлення емоційної синхронізації в парних стосунках, що інтегрує принципи емоційно-фокусованої терапії, усвідомленої комунікації та практики активного слухання на трьох рівнях. Теоретичне обґрунтування техніки базується на сучасному розумінні емоційного зв'язку як первинної потреби в стосунках та необхідності систематичного виявлення розривів між реальним і бажаним станом пари.

Методологія застосування техніки, структурована у вісім послідовних кроків, забезпечує баланс між чіткою структурою та гнучкістю адаптації до індивідуальних особливостей пари. Ключовими елементами виступають використання я-повідомлень, слухання на трьох рівнях, фокус на потребах замість звинувачень, створення спільного бачення розвитку стосунків.

Результати пілотної апробації техніки на вибірці з п'яти пар протягом шести місяців демонструють її ефективність у покращенні якості комунікації та відновленні емоційної близькості. Виявлена характерна динаміка засвоєння техніки включає початковий період труднощів, пов'язаних із формуванням нових комунікативних навичок, з подальшою трансформацією в стійкі компетенції та індивідуальний стиль застосування.

Практична значущість техніки полягає у можливості інтеграції в повсякденне життя пари як самостійної практики після початкового навчання під керівництвом консультанта. Поетапна система впровадження з поступовим зменшенням частоти структурованих розмов від щомісячних до щоквартальних дозволяє парам адаптувати практику до власних потреб та ритму життя.

Техніка має профілактичний потенціал, оскільки може застосовуватися не лише в кризових ситуаціях, але й для підтримання здоров'я стосунків у парах. Універсальність техніки проявляється в можливості застосування як з подружніми парами, так і для відновлення стосунків між батьками та дорослими дітьми з відповідними адаптаціями фокусу діалогу.

Обмеженням дослідження є невелика вибірка та якісний характер аналізу без використання стандартизованих психометричних інструментів. Перспективами подальших досліджень є розширення вибірки, включення кількісних методів оцінки ефективності техніки з використанням валідизованих опитувальників задоволеності стосунками та емоційної близькості, лонгітудне спостереження за парами протягом тривалішого періоду для оцінки стійкості досягнутих змін.

Доцільним є також вивчення факторів, що сприяють або перешкоджають успішному засвоєнню техніки, зокрема ролі початкового рівня рефлексії, досвіду психотерапії, тривалості стосунків, чи відвідують партнери індивідуальну терапію. Окремого дослідження потребує адаптація техніки для специфічних популяцій, таких як пари у складних життєвих обставинах, пари з міжкультурними відмінностями, пари з особливими потребами.

Розроблена техніка «Як у нас справи?» збагачує інструментарій сімейного консультування практичним методом, який поєднує теоретичну обґрунтованість, структурованість застосування та доступність для інтеграції в самостійну практику пар. Результати пілоотної апробації підтверджують потенціал техніки як ефективного інструменту підтримання емоційної синхронізації та близькості в парних стосунках.

Література:

1. Лессер М. Ясність стосунків: як співчутлива відповідальність будуватиме міцні взаємини, продуктивні середовища та осмислене життя. Новато: New World Library, 2023. 264 с. ISBN: 978-1-60868-867-4.
2. Джонсон С. Міцно тримай мене: сім розмов для стосунків на все життя. Нью-Йорк : Little, Brown and Company, 2008. 352 с. ISBN: 978-0-316-11300-7.
3. Готтман Дж. М., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу: практичний посібник від провідного фахівця з питань подружніх стосунків. Нью-Йорк : Harmony Books, 2015. 320 с. ISBN: 978-0-553-44799-4.
4. Кашпур Ю. М., Загребя Я. М. Вплив стилю комунікації молодого подружжя на задоволеність їх сімейним життям. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2025. № 4. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.4.08>
5. Плутчик Р. Загальна психоеволюційна теорія емоцій. *Емоція: теорія, дослідження та досвід*. Т. 1. Теорії емоцій / за ред. Р. Плутчика, Г. Келлермана. Нью-Йорк : Academic Press, 1980. С. 3–33. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7>

References:

1. Lesser, M. (2023). Yasnist stosunkiv: yak spivchuttieva vidpovidalnist buduie mitsni vzaiemny, produktyvni sere dovishcha ta osmyslene zhyttia [Clarity of relationships: How compassionate accountability builds strong relationships, productive environments, and a meaningful life]. Novato: New World Library. ISBN 978-1-60868-867-4 [in Ukrainian].
2. Johnson, S. (2008). Mitsno trymai mene: sim rozmovi dlia stosunkiv na vse zhyttia [Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love]. New York: Little, Brown and Company. ISBN 978-0-316-11300-7 [in Ukrainian].
3. Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). Sim pryntsyviv shchaslyvoho shliubu: praktychnyi posibnyk vid providnoho fakhivtsia z pytan podruznykh stosunkiv [The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert]. New York: Harmony Books. ISBN 978-0-553-44799-4 [in Ukrainian].
4. Kashpur, Yu. M., & Zahreba, Ya. M. (2025). Vplyv stylu komunikatsii molodoho podruzzhia na zadovolenist yikh simeinym zhyttiam [Influence of communication style of young couples on satisfaction with family life]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*, (4). <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.4.08> [in Ukrainian].
5. Plutchik, R. (1980). Zahalna psykhoevoliutsiina teoriia emotsii [A general psychoevolutionary theory of emotion]. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotsiia: teoriia, doslidzhennia ta dosvid*. Vol. 1. Teorii emotsii [Emotion: Theory, research, and experience. Vol. 1. Theories of emotion] (pp. 3–33). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 23.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026