

ЦИКЛІЧНА МОДЕЛЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ

Грищенко Людмила¹

¹ Магістрантка кафедри психології Київського медичного університету факультет фармації, психології та менеджменту, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-3525-8273>

UDC: 159.922.1

АНОТАЦІЯ

Статтю присвячено концептуалізації циклічної моделі регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі. У сучасних дослідженнях сімейної взаємодії симптоми, трикутники та ролі переважно розглядаються як окремі прояви дисфункції, тоді як їхній взаємозв'язок у межах єдиного регуляторного процесу залишається недостатньо концептуалізованим. Метою статті є теоретичне обґрунтування циклічної моделі регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі та аналіз симптомів, трикутників і сімейних ролей як взаємопов'язаних механізмів локалізації, перерозподілу й стабілізації психоемоційної напруги. Дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі, системному та інтегративному підходах, а також на концептуальному моделюванні процесів у системі сімейних відносин. Запропонована модель описує динамічну взаємодію психофізіологічної активації, емоційної реактивності, комунікативних патернів, рольової стабілізації, процесів системного зворотного зв'язку та порогу інтеграції психоемоційного досвіду, який визначає перехід між ко-регуляторними та псевдорегуляторними режимами функціонування сімейної системи. Симптоми інтерпретуються як механізми локалізації накопиченої системної напруги, трикутники – як механізми її перерозподілу, а сімейні ролі – як механізми стабілізації та підтримання рівноваги. Окрему увагу приділено розмежуванню ко-регуляції та псевдорегуляції як різних регуляторних режимів функціонування сімейної системи в умовах стресових впливів. Сімейна взаємодія розглядається як багаторівнева регуляторна система, у межах якої системна емоційна напруга виконує не лише дестабілізуючу, а й функцію організації та підтримання системної динаміки. Розроблена модель розширює сучасні уявлення про механізми сімейної регуляції, пропонуючи концептуальне пояснення переходу між ко-регуляторним і псевдорегуляторним режимами функціонування сімейної системи, та відкриває перспективи для подальшої операціоналізації й емпіричної перевірки запропонованих конструктів.

Ключові слова: сімейна система; регуляція напруги; сімейна терапія; ко-регуляція; трикутники; сімейні ролі; системна динаміка.

Вступ. Класичні та сучасні підходи до сімейної терапії розглядають сім'ю як цілісну динамічну систему взаємопов'язаних елементів і процесів, у межах якої емоційні реакції, поведінкові патерни та міжособистісні взаємодії формуються не ізольовано, а в контексті функціонування цілісної регуляторної системи у межах якої зміна регуляторного стану одного з її елементів впливає на функціону-

вання усіх інших (Bertalanffy, 1968; Bowen, 1978; Fialkoff & Pinchevski, 2023; Максименко, 2024). Психоемоційна напруга, що виникає у відповідь на стресові впливи та конфлікти, може розглядатися як один із ключових чинників регуляторної перебудови сімейної системи, порушуючи функціональну рівновагу й запускаючи перебудову сімейної взаємодії та різні механізми її регуляції й стабілізації. У

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Liudmyla Hryshchenko*

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

працях системних сімейних терапевтів симптоми, ролі та трикутники описуються як важливі механізми регуляції психоемоційної напруги та підтримання функціональної рівноваги сімейної системи в умовах стресу, конфлікту й емоційного перевантаження (Bowen, 1978; Minuchin, 2018; Haley, 1992).

Підходи до пояснення механізмів регуляції сімейної системи суттєво відрізняються залежно від теоретичної традиції. У межах класичних системних підходів значну увагу приділено симптоматичній поведінці, трикутникам, структурній організації сім'ї, рольовим взаємодіям і комунікативним патернам як механізмам підтримання стабільності сімейної системи. Сучасні дослідження ко-регуляції, сімейної резильєнтності та емоційної адаптації також підкреслюють важливість взаємного емоційного впливу між членами сім'ї у процесах реагування на стрес і підтримання психологічної стабільності (Bornstein & Esposito, 2023; Morais et al., 2024; Гавриловська та ін., 2024).

Водночас у більшості досліджень симптоми, ролі та трикутники переважно аналізуються як відносно окремі феномени сімейної динаміки. Недостатньо дослідженим залишається питання того, яким чином зазначені механізми переходять один в одного в процесі регуляції психоемоційної напруги та формують єдиний циклічний процес системної адаптації. Зокрема, потребує подальшого теоретичного осмислення механізм переходу від підвищення системної психоемоційної напруги та порушення діадичної рівноваги до формування трикутників, локалізації напруги

через симптоматичну поведінку та подальшої рольової фіксації взаємодії в сімейній системі.

У контексті тривалого стресу, хронічних конфліктів та емоційного перевантаження сімейна система може не інтегрувати психоемоційну напругу, а лише тимчасово розподіляти її між своїми елементами через симптоматичну поведінку, коаліції та подальшу рольову фіксацію взаємодії (Bowen, 1978; Minuchin, 2018; Haley, 1992). У цій роботі такий процес розглядається як один із можливих проявів псевдорегуляторного режиму функціонування сімейної системи.

Подібна стабілізація може забезпечувати короточасне зниження інтенсивності конфлікту, та відбувається переважно за рахунок перерозподілу або локалізації емоційного напруження, а не його інтеграції. Коли психоемоційне навантаження перевищує *пориг інтеграції психоемоційного досвіду*, а наявні механізми регуляції вже не забезпечують ефективного опрацювання накопиченої напруги, система може переходити до псевдорегуляторних способів стабілізації, спрямованих переважно на тимчасове підтримання стабільності взаємодії, а не на відновлення регуляторної рівноваги шляхом ко-регуляції, інтеграції та конструктивного опрацювання емоційного перевантаження (Грищенко, 2026а). У результаті невирішена напруга залишається та накопичується в системі, створюючи передумови для повторної активації тих самих регуляторних патернів. Це сприяє циклічній активації конфліктних сценаріїв, формуванню ригідних моделей взаємодії та хронізації дезадаптивних патернів сімейної динаміки.

Запропонований поріг інтеграції психоемоційного досвіду не є аналогом алоstaticч-ної межі у вузькому нейрофізіологічному розумінні. Якщо концепція алоstaticчного навантаження описує переважно виснаження адаптаційних ресурсів організму, то поріг інтеграції психоемоційного досвіду відображає функціональну межу, після досягнення якої наявні регуляторні ресурси сімейної системи вже не забезпечують достатньої інтеграції психоемоційного навантаження. Таким чином, ці конструкти можуть розглядатися як концептуально споріднені, але такі, що описують різні рівні організації процесів адаптації.

Подібні процеси особливо посилюються в умовах тривалого соціального стресу, кризових подій та нестабільності, що знижують адаптивні можливості сімейної системи, її здатність до гнучкої ко-регуляції та підтримання узгодженої взаємодії між членами сім'ї (Титаренко і Мерзлякова, 2023; Соколова, 2022; Скрипник і Кострицька, 2024; Lev-Ari et al., 2024).

Незважаючи на значний обсяг досліджень сімейної взаємодії, недостатньо вивченими залишаються механізми переходу між різними формами регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі. Особливої уваги потребує аналіз взаємозв'язку симптоматичної поведінки, трикутників та рольових патернів як взаємопов'язаних елементів єдиного регуляторного процесу. Окремі аспекти цих процесів знайшли відображення у класичних системних концепціях сімейної терапії, які описують різні механізми стабілізації сімейної взаємодії в умовах стресу та порушення рівноваги.

У класичній системній сімейній терапії значну увагу приділено механізмам підтримання стабільності сімейної системи. М. Bowen розглядав трикутники як один із базових механізмів стабілізації напружених діадичних відносин (Bowen, 1978). У його підході залучення третього учасника дозволяє знизити інтенсивність психоемоційної напруги між двома членами системи, однак водночас може сприяти закріпленню повторюваних патернів взаємодії. S. Minuchin акцентував увагу на структурній організації сім'ї, ролях, межах і підсистемах, що визначають характер функціонування сімейної системи, тоді як J. Haley підкреслював значення комунікативних патернів, ієрархії та симптоматичної поведінки у процесах підтримання стабільності взаємодії (Minuchin, 2018; Haley, 1992). У системній сімейній терапії симптом розглядається не лише як індивідуальний прояв порушення, а й як елемент системної організації, що може виконувати функції регуляції взаємодії та тимчасової стабілізації системи (Goldenberg et al., 2016; Nichols & Schwartz, 1984).

На думку V. Satir, якість сімейної комунікації може безпосередньо впливати на здатність членів сім'ї усвідомлювати, виражати та конструктивно опрацьовувати емоційне напруження, що робить комунікативні процеси важливим компонентом системної регуляції (Satir, 1983; Metcalf, 2023). Повторювані комунікативні патерни розглядаються як важливий механізм підтримання та відтворення сімейної динаміки (Watzlawick et al., 1967). Через повторювані комунікативні патерни в сімейній системі можуть формуватися та стабілізуватися певні ролі, які виконують

функції регуляції міжособистісної та емоційної напруги.

Сучасні дослідження сімейного функціонування дедалі більше звертаються до понять емоційної регуляції, ко-регуляції, сімейної стійкості та адаптації до стресу. У цьому напрямі сім'я розглядається як середовище взаємного впливу емоційних і поведінкових станів, де члени системи не лише реагують один на одного, а й спільно беруть участь у регуляції психоемоційної напруги (Bornstein & Esposito, 2023; Horn et al., 2023; Morais et al., 2024). Дослідження ко-регуляції підкреслюють, що емоційний стан одного члена сім'ї може модифікувати стан іншого, сприяючи або стабілізації, або посиленню напруги в системі (Paley & Hajal, 2022; Nelson et al., 2021).

Окреме значення мають роботи, присвячені сімейному стресу, резильєнтності та адаптації в умовах кризових подій. У цих дослідженнях показано, що сімейна система може як пом'якшувати вплив стресу через підтримку, узгодженість і гнучкість взаємодії, так і сприяти накопиченню психоемоційної напруги через конфлікти, емоційне дистанціювання, ригідність ролей або повторювані дезадаптивні сценарії (Morais et al., 2024; Neff & Williamson, 2025).

В умовах сучасних кризових викликів, військової агресії та тривалого соціального стресу особливого значення набувають механізми психологічної стійкості, адаптації та підтримки, які реалізуються як на індивідуальному, так і на колективному рівнях (Мерзлякова, 2023; Соколова, 2022). Подібні тенденції відображені й у сучасних українських дослідженнях психологічної стійкості та

кризової адаптації (Гавриловська та ін., 2024; Французова, 2025). У таких умовах сімейна взаємодія виступає не лише контекстом індивідуальних переживань, а й активним механізмом регуляції психоемоційної напруги, відновлення та підтримки адаптаційних процесів.

Окрім теоретичних моделей сімейної взаємодії, сучасні прикладні підходи дедалі частіше орієнтуються на родиноцентрований принцип, який передбачає активне залучення членів сім'ї до процесів підтримки та розвитку дитини. У межах такого підходу сім'я розглядається також як важливий ресурс адаптації та змін (Скрипник і Кострицька, 2022).

Водночас, попри значну кількість досліджень сімейної взаємодії, симптомів, трикутників та ролей, вони часто аналізуються як відносно автономні феномени сімейної динаміки. Недостатньо розкритим залишається питання їхньої динамічної взаємодії: яким чином підвищення психоемоційної напруги в сімейній системі призводить до порушення діадичної рівноваги, формування трикутників, локалізації напруги через симптом і подальшої рольової фіксації. Саме цей аспект потребує подальшого теоретичного осмислення.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні циклічної моделі регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі та визначенні функціональної ролі симптомів, трикутників і сімейних ролей у процесах локалізації, перерозподілу й стабілізації психоемоційної напруги.

Методи. Дослідження має теоретико-концептуальний характер. Методологічну основу роботи становлять системний підхід, сучасні уявлення про регуляцію психоемоційних

процесів та інтегративний підхід до аналізу сімейної взаємодії. Для розробки моделі використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та концептуального моделювання сучасних наукових джерел із проблем сімейної терапії, ко-регуляції, емоційної адаптації та нейрофізіологічних механізмів регуляції психоемоційної напруги.

Результати. У межах запропонованого підходу сім'я розглядається як система регуляції психоемоційної напруги, у якій симптоми, трикутники та ролі виступають взаємопов'язаними механізмами її локалізації, перерозподілу та стабілізації. Через ці механізми система підтримує функціональну рівновагу в умовах внутрішніх і зовнішніх стресорів. В процесі функціонування система безперервно реагує на зміни емоційного стану її учасників, конфлікти, психоемоційне перевантаження та порушення взаємодії, регулює, використовуючи різні механізми стабілізації й перерозподілу емоційного напруження.

Відповідно до принципів системного підходу, зміни окремих елементів системи можуть спричиняти каскадні зміни в інших компонентах через механізми зворотного зв'язку (Bertalanffy, 1968; Bowen, 1978). На відміну від лінійного розуміння сімейних конфліктів або симптоматичної поведінки, системна динаміка має циклічний характер. Підвищення емоційної напруги в одному елементі сімейної системи може поширюватися на інші компоненти взаємодії та поведінкові патерни, формуючи циклічні патерни взаємного впливу між членами сім'ї.

Психоемоційна напруга в межах запропонованої моделі розглядається не лише як

чинник активації регуляторних процесів, а й як функціональне навантаження, яке сімейна система має витримувати, інтегрувати або перерозподіляти для підтримання адаптивного функціонування (Bowen, 1978; Prime et al., 2020; Morais et al., 2024). Зі зростанням інтенсивності або тривалості такого навантаження можливості сімейної системи щодо конструктивної інтеграції психоемоційної напруги поступово зменшуються. Після досягнення умовної функціональної межі – *порогу інтеграції психоемоційного досвіду* – зростає ймовірність переходу системи до псевдорегуляторних способів стабілізації. (McEwen, 1998; Prime et al., 2020).

У запропонованій моделі поріг інтеграції психоемоційного досвіду не розглядається як фіксована точка, а як умовна функціональна межа, що характеризує здатність сімейної регуляторної системи інтегрувати психоемоційне навантаження за рахунок наявних регуляторних ресурсів. Оскільки цей конструкт має латентний характер, його емпіричне оцінювання може ґрунтуватися на сукупності показників, що відображають різні аспекти регуляторного функціонування сімейної системи, зокрема рівні ко-регуляції, регуляторної гнучкості, хронічної психоемоційної напруги та вираженості стійких псевдорегуляторних патернів взаємодії.

При цьому здатність сімейної системи до ефективної регуляції значною мірою визначається рівнем емоційної гнучкості її учасників, їхньої здатності витримувати психоемоційне навантаження та підтримувати ко-регуляцію в умовах стресу (Paley & Hajal, 2022; Bornstein & Esposito, 2023; Morais et al.,

2024). У сучасних підходах психоемоційна регуляція та ко-регуляція розглядаються не лише як індивідуальні процеси, а й як механізми системного рівня, що забезпечують підтримання узгодженості та стабільності системи (Paley & Najal, 2022).

Подібне бачення також узгоджується із сучасними концепціями сімейної резильєнтності, відповідно до яких сім'я розглядається як система, здатна мобілізувати власні ресурси для підтримання функціонування, адаптації та відновлення після кризових подій (Morais et al., 2024). За умов тривалого перевантаження, недостатньої ко-регуляції та накопичення неінтегрованої психоемоційної напруги система може переходити до більш ригідних і автоматизованих способів стабілізації взаємодії (Vaillant, 1992; Nichols & Schwartz, 1984). Здатність сімейної системи інтегрувати психоемоційну напругу та відновлювати регуляторну рівновагу може розглядатися як один із проявів сімейної резильєнтності.

У межах подібної системної динаміки механізми психологічного захисту та патерни взаємодії можуть виконувати функцію тимчасової стабілізації. Уникання конфлікту, емоційне дистанціювання, надконтроль або рольова фіксація можуть знижувати інтенсивність відкритої психоемоційної напруги, однак одночасно сприяти закріпленню ригідних патернів взаємодії та зменшенню адаптивної гнучкості системи (Minuchin, 2018; Goldenberg et al., 2016; Nichols & Schwartz, 1984). У такому випадку стабілізація дедалі частіше здійснюється через симптоми, трикутники та рольові фіксації, які локалізують або перерозподіляють напругу в системі

Одним із проявів такої динаміки є формування трикутників або коаліцій, що дозволяє тимчасово перерозподілити емоційне перевантаження між учасниками взаємодії (Bowen, 1978; Paley & Najal, 2022). За умов тривалого перевантаження напруга може локалізуватися через симптоматичну поведінку одного з членів сім'ї, який починає виконувати функцію носія системного напруження (Haley, 1992; Nichols & Schwartz, 1984).

Особливого значення набуває феномен рольової фіксації. Повторення таких сценаріїв сприяє рольовій фіксації окремих членів сім'ї. Ймовірність формування конкретної рольової позиції може модифікуватися індивідуальними особливостями членів сім'ї, зокрема рівнем емоційної реактивності, особливостями темпераменту, попереднім досвідом та доступними способами психологічної регуляції. Ролі підтримують відносну стабільність сімейної системи, однак не завжди супроводжуються реальним зниженням внутрішнього психоемоційного напруження (Minuchin, 2018; Goldenberg et al., 2016). У результаті невирішене перевантаження накопичується та створює умови для відновлення циклу регуляції психоемоційної напруги.

Таким чином, сімейна система може розглядатися як цикл регуляції внутрішньої емоційної напруги, у межах якого механізми її стабілізації забезпечують підтримання поточної рівноваги взаємодії, але за умов обмеженої здатності системи до інтеграції психоемоційної напруги можуть сприяти формуванню ригідних і хронічних патернів сімейної динаміки.

Дослідження має теоретико-концептуальний характер і ґрунтується на

аналізі сучасних системних, регуляторних та нейропсихологічних підходів до функціонування сімейної взаємодії. На основі проведеного теоретичного аналізу розроблено циклічну модель регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі, яка інтегрує симптоматичну поведінку, трикутники та рольові патерни в єдиний регуляторний процес.

Основні фази циклу регуляції напруги. Цикл регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі включає низку взаємопов'язаних фаз, у межах яких можуть активуватися різні механізми, локалізації, перерозподілу та стабілізації напруги, що можуть супроводжуватися її підвищенням або накопиченням. Перехід між окремими фазами та механізмами регуляції визначається системою зворотних зв'язків, у межах якої зміна стану одного елемента може впливати на функціонування всієї системи взаємодії (Bowen, 1978). Подібна динаміка узгоджується з уявленнями про сімейну систему як структуру, що прагне підтримання внутрішньої рівноваги та адаптивного балансу взаємодії (Olson, 2000).

Початковою фазою циклу є *підвищення системної психоемоційної напруги*, що може виникати внаслідок зовнішнього стресу, хронічних конфліктів, емоційного перевантаження або порушення стабільної взаємодії між членами сім'ї. У разі перевищення можливостей системи щодо інтеграції та опрацювання такого досвіду, тобто наближення до порогу інтеграції психоемоційного досвіду, напруга починає поширюватися на інші рівні сімейного функціонування. У таких умовах зростає емоційна реактивність системи, знижується гнучкість комунікації та посилюється ризик

дестабілізації діадичних взаємин. Схематичне представлення запропонованого циклу регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі наведено на рис. 1.



Примітка: Представлена схема відображає типову логіку розвитку циклу регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі. У реальній взаємодії окремі механізми можуть виникати в різній послідовності, повторюватися, поєднуватися або функціонувати одночасно, утворюючи складну мережу взаємопов'язаних процесів. Авторська розробка.

Рис. 1. Базовий цикл регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі

У разі неможливості знизити рівень напруження в межах діади, система прагне *перерозподілити* емоційне перевантаження через залучення третього учасника взаємодії. Це може проявлятися у формуванні трикутників, коаліцій, дистанціюванні або перенесенні емоційної напруги на інші взаємозв'язки. Подібні механізми дозволяють тимчасово знизити інтенсивність конфлікту, однак не усувають причин, що викликають або підтримують психоемоційну напругу в системі. (Minuchin,

2018; Haley, 1992). У таких випадках невирішене емоційне перевантаження може зберігатися та поступово накопичуватися в системі, створюючи умови для повторного запуску регуляторного циклу. Якщо напруга тривалий час не знаходить можливостей для конструктивного опрацювання або ко-регуляції, система може переходити до більш непрямих способів її стабілізації.

Накопичення невирішеної напруги підвищує потребу системи у додаткових механізмах стабілізації. За таких умов система може переходити до *фази локалізації напруги*. У цьому випадку один із членів сім'ї може ставати носієм системного емоційного напруження через симптоматичну поведінку, емоційні порушення, психосоматичні прояви або поведінкові труднощі. Найчастіше така локалізація відбувається в того члена сім'ї, який через індивідуальні особливості, рівень емоційної реактивності, вікові характеристики чи положення в системі взаємодії виявляється найбільш вразливим до накопиченого напруження. Симптом у такому контексті виконує не лише індивідуальну, а й системну функцію, оскільки частково стабілізує взаємодію між іншими учасниками системи (Nichols & Schwartz, 1984).

Повторення подібних сценаріїв сприяє поступовій *рольовій фіксації* членів сім'ї. Рольова фіксація виникає тоді, коли певний спосіб реагування багаторазово виявляється ефективним для тимчасового зниження системної напруги. Ролі можуть передбачати концентрацію відповідальності, контроль взаємодії, емоційне дистанціювання або виконання функції носія симптоматики. У результаті

окремі члени сім'ї поступово закріплюються у відносно стабільних функціях, пов'язаних із підтриманням рівноваги системи. З часом роль перестає бути ситуативною реакцією та перетворюється на звичний спосіб організації взаємодії. Багаторазове відтворення однакових способів реагування сприяє їх автоматизації та закріпленню завдяки механізмам нейропластичності, що підвищують імовірність повторного використання звичних регуляторних стратегій у схожих ситуаціях (Siegel, 2012; Cozolino, 2014).

Формування та закріплення рольових позицій може залежати від індивідуальних особливостей членів сім'ї та специфіки їхніх регуляторних стратегій. Рольова організація взаємодії сприяє підтриманню відносної стабільності системи, хоча не завжди супроводжується інтеграцією психоемоційної напруги (Minuchin, 2018; Goldenberg et al., 2016).

У структурі взаємодії можуть закріплюватися стійкі позиції «проблемного», «рятівника», «емоційно відстороненого», «контролюючого» або «надвідповідального». Рольова фіксація підвищує передбачуваність взаємодії та підтримує відносну стабільність системи, однак одночасно знижує її адаптивну гнучкість. У багатьох випадках психоемоційна напруга не інтегрується повною мірою, а продовжує підтримуватися у структурі взаємодії, проявляючись через стійкі ролі, звичні способи реагування та повторювані патерни сімейної динаміки.

Після цього система переходить до фази *тимчасової стабілізації*, у межах якої тимчасово знижується інтенсивність дестабілізуючих проявів взаємодії. Водночас

така стабілізація не завжди супроводжується інтеграцією емоційного напруження або зміною дезадаптивних патернів взаємодії. Зовнішня рівновага може відновлюватися швидше, ніж усуваються причини, що підтримують психоемоційну напругу в системі (Minuchin, 2018; Haley, 1992; Nichols & Schwartz, 1984).

У результаті невирішене емоційне перевантаження накопичується, що створює умови для повторної активації циклу. За відсутності достатньої гнучкості системи або ефективної ко-регуляції цикли регуляції напруги можуть ставати ригідними й повторюваними, формуючи хронічні сценарії сімейної взаємодії (Bowen, 1978; Paley & Najal, 2022; Morais et al., 2024).

Ко-регуляція та псевдорегуляція як форми регуляції психоемоційної напруги. Регуляція психоемоційної напруги в сімейній системі може здійснюватися різними способами залежно від того, чи відбувається інтеграція емоційного досвіду, чи лише тимчасова стабілізація взаємодії. У запропонованій моделі виділено два основні режими регуляції: ко-регуляцію та псевдорегуляцію.

Ко-регуляція передбачає процес взаємного емоційного узгодження, у межах якого члени сім'ї сприяють зниженню системної напруги через емоційний контакт, підтримку та гнучку взаємодію (Bornstein & Esposito, 2023; Paley & Najal, 2022). У таких умовах психоемоційна напруга поступово інтегрується, що пов'язано з вищою адаптивністю сімейної системи, емоційною безпекою та збереженням гнучкості взаємодії (Paley & Najal, 2022; Morais et al., 2024). Подібні вис-

новки представлені й у сучасних українських дослідженнях, які підкреслюють роль прив'язаності, емоційної доступності та міжособистісної взаємодії у підтриманні адаптивності сімейної системи (Гавриловська та ін., 2024; Французова, 2025).

Водночас у частині сімейних систем регуляція психоемоційної напруги може набувати переважно псевдорегуляторного характеру. У таких випадках напруга не інтегрується, а тимчасово стабілізується через її перерозподіл між учасниками, що може проявлятися у симптоматичній поведінці, формуванні трикутників, рольовій ригідності або хронічних конфліктних сценаріях.

Псевдорегуляція у запропонованій моделі розглядається як спосіб регуляції, за якого тимчасова стабілізація сімейної взаємодії досягається без достатньої інтеграції психоемоційного досвіду, а пов'язана з ним психоемоційна напруга не усувається, а накопичується або перерозподіляється в межах сімейної системи. На відміну від психологічних захисних механізмів або компенсаторних процесів, псевдорегуляція не описує окремого механізму реагування. Вона характеризує системний режим функціонування, у межах якого різні регуляторні процеси забезпечують тимчасову стабілізацію сімейної взаємодії шляхом локалізації або перерозподілу психоемоційної напруги, а не її інтеграції. Унаслідок цього система може зберігати зовнішню стабільність, створюючи передумови для повторної активації циклу. Описані взаємозв'язки між системною напругою, симптомами, трикутниками та сімейними ролями узагальнено на рис. 2.

Одним із механізмів, через які може

реалізовуватися псевдорегуляція, є психологічні захисти, що можуть підтримувати тимчасову стабільність сімейної взаємодії. Уникання конфлікту, емоційне відсторонення або фіксація ролей можуть підтримувати зовнішню стабільність взаємодії, однак не усувають причин внутрішньосистемного психоемоційного перевантаження (Vaillant, 1992; Goldenberg et al., 2016).

Таким чином, регуляція психоемоційної напруги не припиняється, а переходить до псевдорегуляторного режиму функціонування, за якого короткочасна стабілізація досягається ціною накопичення невирішеної психоемоційної напруги (Грищенко, 2026а).



Примітка: Модель схематично відображає два можливі напрями регуляції системної психоемоційної напруги: через ко-регуляцію та через псевдорегуляцію.

Рис. 2. Варіанти регуляції емоційної напруги в сімейній системі

Псевдорегуляцію не слід ототожнювати із захисною регуляцією, компенсаторними

механізмами чи дезадаптивною регуляцією. Захисні та компенсаторні механізми можуть виступати окремими способами реалізації псевдорегуляції, однак не вичерпують її змісту. Основні відмінності між запропонованим поняттям псевдорегуляції та суміжними поняттями наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Відмінності між псевдорегуляцією та суміжними регуляторними поняттями

Поняття	Функціональна характеристика
Ко-регуляція	інтеграція психоемоційної напруги через взаємне емоційне узгодження
Псевдорегуляція	системний режим тимчасової стабілізації без інтеграції психоемоційної напруги
Захисна регуляція	окремні психологічні захисні механізми
Компенсаторні механізми	компенсація функціонального дефіциту
Дезадаптивна регуляція	неефективні регуляторні способи реагування

Як видно з Таблиці 1, запропоноване поняття псевдорегуляції відрізняється від суміжних регуляторних понять тим, що описує не окремий механізм або спосіб реагування, а системний режим функціонування сімейної регуляції.

Водночас дезадаптивна регуляція описує наслідки або неефективність регуляторного процесу, тоді як псевдорегуляція характеризує його функціональний режим, за якого досягається тимчасова стабілізація без інтеграції психоемоційної напруги. У межах псевдорегуляції можуть реалізовуватися симптомування, трикутники, рольова фіксація, дистанціювання, окремі захисні та компенсаторні механізми тощо.

Таким чином, ко-регуляція та псевдорегуляція можуть розглядатися як різні спосо-

би функціонування сімейної системи в умовах стресу. Якщо ко-регуляція сприяє інтеграції емоційного напруження та підвищенню адаптивної гнучкості взаємодії, то псевдoreгуляція підтримує стабільність переважно через перерозподіл і локалізацію напруги, що підвищує ризик формування ригідних і хронічних сценаріїв взаємодії. Таке розуміння узгоджується із сучасними дослідженнями сімейної адаптивності та ко-регуляції в умовах стресу (Morais et al., 2024).

Подібне розуміння сімейної взаємодії частково узгоджується з підходами позитивної сімейної терапії, у межах яких сім'я також розглядається як система взаємного емоційного впливу та адаптації (Peseschkian, 2012; Remmers, 2020).

Отже, у запропонованій моделі псевдoreгуляція розглядається як надпоняття, що описує системний режим регуляції психоемоційної напруги, у межах якого можуть реалізовуватися симптомоутворення, трикутники, рольова фіксація, дистанціювання, а також окремі захисні й компенсаторні механізми.

Ригідні цикли та хронізація системної напруги. За умов тривалого домінування механізмів псевдoreгуляції цикли регуляції емоційної напруги в сімейній системі можуть поступово набувати ригідного характеру. Накопичення невирішеної психоемоційної напруги сприяє повторному запуску одних і тих самих сценаріїв взаємодії. Багаторазове повторення таких сценаріїв супроводжується їх психологічним та нейрофізіологічним закріпленням, формуючи звичні маршрути реагування, що підтримуються механізмами нейропластичності (Cozolino, 2014; Siegel, 2012).

У результаті ролі, трикутники та симптоматичні патерни поступово закріплюються як домінуючі способи підтримання рівноваги системи. Хоча це може забезпечувати зовнішню стабільність взаємодії, психоемоційна напруга продовжує циркулювати в системі без повноцінного опрацювання, що створює умови для хронізації конфліктів і зниження адаптивної гнучкості сімейної системи (Morais et al., 2024; Neff & Williamson, 2025; Prime et al., 2020).

Ригідність системи знижує її здатність до адаптації в умовах нових стресових ситуацій. Чим більш фіксованими стають ролі та способи регуляції психоемоційної напруги, тим легше навіть помірне перевантаження запускає відтворення вже наявних циклів взаємодії. Подібна динаміка узгоджується із сучасними дослідженнями, які пов'язують зниження сімейної адаптивності з ригідністю комунікативних патернів, порушенням ко-регуляції та труднощами емоційної регуляції в умовах хронічного стресу (Morais et al., 2024; Edler & Valentino, 2024).

Водночас навіть ригідні форми регуляції виконують для системи певну стабілізуючу функцію. За відсутності доступних адаптивних способів опрацювання психоемоційного перевантаження симптоматичні патерни, рольова фіксація або емоційне дистанціювання можуть тимчасово підтримувати передбачуваність взаємодії та запобігати подальшій де-стабілізації системи. Саме тому такі механізми часто зберігаються протягом тривалого часу, незважаючи на їхню дезадаптивність у довгостроковій перспективі.

Таким чином, хронізація системної

психоемоційної напруги може розглядатися як наслідок повторюваного використання механізмів псевдорегуляції за відсутності достатньої інтеграції емоційного досвіду. У цьому контексті ригідні цикли виступають не лише проявом дезадаптивної взаємодії, а й способом підтримання відносної стабільності сімейної системи в умовах тривалого перевантаження. Результати теоретичного дослідження також узгоджуються з положеннями міжособистісної нейробиології, відповідно до якої інтеграція міжособистісного досвіду є важливим чинником психічного благополуччя та адаптації (Siegel & Drulis, 2023).

Нейрофізіологічні аспекти циклічної регуляції напруги. Запропонована модель може бути інтерпретована в контексті сучасних уявлень про нейрофізіологічні механізми адаптації до стресу. У межах моделі психоемоційна напруга розглядається як регуляторний сигнал, що виникає при невідповідності між вимогами середовища, актуальними потребами системи та доступними ресурсами адаптації. На нейрофізіологічному рівні така невідповідність супроводжується активацією систем виявлення значущості, автономної нервової системи та стрес-реалізуючих механізмів (Damasio, 1999; McEwen, 2007; Sterling, 2012). У процесах оцінки значущості та міжособистісної ко-регуляції важливу роль можуть відігравати інсулярна кора, пов'язана з інтероцептивною обробкою сигналів, та префронтальні механізми регуляції емоційних реакцій.

За умов ефективної ко-регуляції та конструктивного опрацювання конфлікту відбувається поступове зниження активації та

відновлення регуляторної рівноваги. Натомість тривале збереження невирішеної напруги може сприяти формуванню стійких патернів реагування, які підтримуються механізмами нейропластичності та закріплюються як на індивідуальному, так і на міжособистісному рівнях (Paley & Hajal, 2022; McEwen, 2007). Унаслідок цього система поступово переходить від ситуативних способів реагування до більш автоматизованих регуляторних патернів.

У цьому контексті симптоми, трикутники та сімейні ролі можуть розглядатися як соціально опосередковані механізми регуляції та перерозподілу системної напруги, що супроводжується змінами психофізіологічної активації в сімейній системі (Paley & Hajal, 2022).

Таким чином, з нейрофізіологічної точки зору зазначені механізми можуть розглядатися як різні способи зниження надлишкової активації та підтримання функціональної узгодженості системи в умовах тривалого стресу.

Водночас запропонований цикл не слід розглядати як жорстко детерміновану послідовність подій. Його перебіг може модифікуватися індивідуальними, міжособистісними та соціальними чинниками, зокрема емоційною реактивністю, типом прив'язаності, рівнем ко-регуляції, структурою сім'ї та доступними ресурсами адаптації. Такі чинники впливають на інтенсивність психоемоційної напруги та способи її подальшої регуляції.

Тому сімейна система може розгляда-

тися як багаторівнева регуляторна структура, що забезпечує баланс між процесами адаптації, стабілізації та інтеграції психоемоційної напруги. Запропонована модель пояснює взаємозв'язок між симптоматичною поведінкою, трикутниками, рольовою фіксацією та циклічним підтриманням системної напруги, а також створює підґрунтя для подальших досліджень механізмів сімейної регуляції.

Обговорення. Результати проведеного теоретичного дослідження дають підстави розглядати сімейну систему як цілісну регуляторну структуру, функціонування якої пов'язане з підтриманням внутрішньої рівноваги шляхом регуляції психоемоційної напруги в умовах зовнішнього та внутрішнього стресу (Becvar et al., 2023; Wallis et al., 2024). З позицій запропонованого підходу симптоми, трикутники та ролі розглядаються як взаємопов'язані *регуляторні механізми сімейної системи* та становлять елементи єдиного регуляторного процесу, спрямованого на підтримання функціональної рівноваги сімейної системи в умовах психоемоційної напруги та підвищеного регуляторного навантаження (Грищенко, 2026b).

Особливого значення набуває феномен рольової фіксації. Повторювані способи реагування можуть закріплюватися у вигляді стійких рольових позицій, що підтримують передбачуваність та відносну стабільність системи. Водночас їх тривале збереження може обмежувати адаптивну гнучкість та сприяти накопиченню невирішеної напруги.

Проведений аналіз дає підстави розглядати сімейну систему як структуру з обмеженою здатністю до витримування та інтеграції

психоемоційної напруги. За умов тривалого стресу, високої емоційної реактивності або недостатньої ко-регуляції система поступово знижує рівень адаптивної гнучкості та переходить до більш автоматизованих способів стабілізації взаємодії (Prime et al., 2020). Це дозволяє інтерпретувати симптоматичну поведінку, рольову ригідність і трикутники не лише як наслідки сімейних труднощів, а й як спроби системи знизити рівень психоемоційного перевантаження шляхом його локалізації або перерозподілу.

Окремої уваги потребує розмежування ко-регуляції та псевдoreгуляції. У межах ко-регуляції сімейна система зберігає здатність до емоційного контакту, гнучкого реагування та спільного опрацювання емоційного напруження (Rodrigues et al., 2025).

У цьому контексті адаптивність сімейної системи може розглядатися як здатність витримувати психоемоційне напруження без переходу до ригідних форм взаємодії, що значною мірою пов'язано з рівнем емоційної гнучкості та здатністю до ко-регуляції (Bornstein & Esposito, 2023; Martin, Loughheed, & Hollenstein, 2026; Acar & Yalçintaş, 2026).

За умов зниження такої адаптивності регуляція може набувати псевдoreгуляторного характеру не як випадкове порушення функціонування сімейної системи, а як спосіб підтримання її поточної цілісності в умовах надлишкового психоемоційного навантаження. Коли рівень напруги перевищує доступні можливості ко-регуляції та конструктивного опрацювання переживань, система переходить до більш швидких і передбачуваних способів стабілізації взаємодії, що може відображати

досягнення порогу інтеграції психоемоційного досвіду. У цьому розумінні поріг інтеграції розглядається не як самостійний причинний механізм, а як концептуальне позначення функціонального стану системи, за якого її наявні регуляторні ресурси вже не забезпечують достатньої інтеграції психоемоційної напруги.

У цьому випадку трикутники, рольова фіксація та симптоматична поведінка можуть виконувати функції перерозподілу або локалізації психоемоційної напруги між учасниками взаємодії.

Оскільки запропонований поріг інтеграції психоемоційного досвіду є латентним теоретичним конструктом, його безпосереднє вимірювання видається мало ймовірним. Натомість його емпіричне оцінювання може ґрунтуватися на сукупності непрямих індикаторів, серед яких рівень ко-регуляції, регуляторної гнучкості, хронічної психоемоційної напруги та вираженість стійких псевдорегуляторних патернів взаємодії. У цьому контексті перспективним напрямом подальших досліджень є операціоналізація запропонованого конструкта та розроблення відповідних психодіагностичних інструментів.

Результати теоретичного дослідження дають підстави розглядати описані механізми як взаємопов'язані способи адаптації сімейної системи до психоемоційного перевантаження. Це розширює традиційні уявлення системної сімейної терапії, акцентуючи увагу не лише на функціях окремих механізмів, а й на їхній участі в єдиному циклі регуляції психоемоційної напруги.

Також запропонована модель створює підґрунтя для інтеграції системного підходу

до сімейної терапії з сучасними концепціями про ко-регуляцію, емоційну адаптацію та регуляторні механізми психічного функціонування. Хронічне психоемоційне навантаження може сприяти формуванню стійких патернів взаємодії, у межах яких ролі та трикутники поступово закріплюються як способи підтримання *відносної стабільності системи*. У результаті система може зберігати зовнішню стабільність навіть ціною накопичення невирішеної напруги та психоемоційного виснаження окремих її членів (Morais et al., 2024; Neff & Williamson, 2025). З практичної точки зору це означає, що завдання сімейної терапії полягає не лише в усуненні симптомів або конфліктних патернів, а й у відновленні здатності системи до інтеграції психоемоційної напруги та розвитку більш гнучких механізмів ко-регуляції.

Запропонована модель концептуально узгоджується із сучасними міжнародними підходами сімейної регуляції та сімейної резильєнтності, у межах яких сім'я розглядається як динамічна система взаємного емоційного впливу, здатна підтримувати адаптацію шляхом координації поведінкових, емоційних і комунікативних процесів (Walsh, 2016; Prime et al., 2020; Morais et al., 2024). Спільним для цих підходів і запропонованої моделі є акцент на емоційній близькості, прив'язаності, ко-регуляції, гнучкості взаємодії та характері міжособистісних зв'язків як чинниках адаптивного функціонування сімейної системи (Johnson, 2019; Acar & Yalçintaş, 2026; Гавриловська та ін., 2024; Frantsuzova, 2025).

Водночас більшість моделей сімейної резильєнтності зосереджується переважно на

ресурсах адаптації, захисних чинниках і процесах відновлення після стресу. Запропонований підхід доповнює ці уявлення описом механізмів, за допомогою яких сімейна система може підтримувати функціональну стабільність за умов недостатньої інтеграції психоемоційної напруги (Walsh, 2016; Prime et al., 2020).

Таким чином, запропонована модель не лише інтегрує окремі положення системної сімейної терапії, сучасних концепцій ко-регуляції та сімейної резильєнтності, а й пропонує новий спосіб пояснення переходу від адаптивних до псевдорегуляторних режимів функціонування сімейної системи.

Висновки. Запропонована модель дозволяє розглядати сімейну систему як динамічну регуляторну структуру, у межах якої симптоми виступають механізмами локалізації психоемоційної напруги, трикутники – механізмами її перерозподілу, а сімейні ролі – механізмами стабілізації та підтримання функціональної рівноваги системи. Процеси ко-регуляції та псевдорегуляції відображають різні режими адаптації сімейної системи до стресових впливів.

Системна напруга розглядається як ключовий регуляторний фактор, що визначає запуск, підтримання та повторну активацію циклів сімейної взаємодії. Процес регуляції напруги в сімейній системі має циклічний характер і включає фази підвищення системної напруги, порушення діадичної рівноваги, формування трикутників або коаліцій. За відсутності достатньої інтеграції психоемоційної напруги цей цикл може повторно активуватися, формуючи ригідні та хронічні сценарії сі-

мейної динаміки.

У роботі розмежовано ко-регуляторний і псевдорегуляторний режими функціонування сімейної системи. Ко-регуляція сприяє інтеграції емоційного напруження та підвищенню адаптивної гнучкості сімейної системи, тоді як псевдорегуляція забезпечує переважно тимчасове зниження напруги через її локалізацію або перерозподіл. Така стабілізація може підтримувати функціонування системи, однак супроводжується накопиченням невирішеної напруги та ризиком формування ригідних сценаріїв взаємодії. Концептуалізовано поріг інтеграції психоемоційного досвіду, який доповнює модель, забезпечуючи теоретичне пояснення моменту переходу сімейної системи від ко-регуляції до псевдорегуляторного режиму функціонування.

Теоретичне значення запропонованої моделі полягає в інтеграції системного та регуляторного підходів до аналізу сімейної динаміки, а також у її концептуальній узгодженості із сучасними нейрофізіологічними уявленнями про адаптацію до стресу, відповідно до яких повторювані способи реагування можуть закріплюватися через механізми нейропластичності та формувати стійкі регуляторні патерни на індивідуальному й міжособистісному рівнях.

Практична цінність моделі полягає у можливості її використання для картування джерел системної напруги, виявлення механізмів псевдорегуляції та прогнозування ризику формування ригідних патернів взаємодії. Це створює передумови для більш цілеспрямованого планування психокорекційних та психотерапевтичних втручань у роботі з

сім'ями.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим аналізом механізмів ко-регуляції, симптоматичної локалізації напруги, рольової ригідності та трансгенераційного відтворення дезадаптивних циклів сімейної взаємодії, а також з операціоналізацією основних конструктів запропонованої моделі – системної напруги, ко-регуляції, псевдoreгуляції та порогу інтеграції психоемоційного досвіду і розробленням підходів до їх емпіричної оцінки. Зокрема, модель може бути емпірично перевірена на вибірках сімей із різним рівнем адаптивності та сімейного функціонування шляхом дослідження взаємозв'язку між показниками ко-регуляції, сімейної адаптивності, симптоматичної поведінки, рольових патернів і психоемоційної напруги.

Конфлікт інтересів. Авторка повідомляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Дослідження виконано без залучення зовнішнього фінансування.

Етичні аспекти дослідження. Дослідження має теоретичний характер і не передбачало участі людей, використання персональних даних або проведення експериментальних процедур, тому схвалення комісії з питань етики не вимагалось.

References :

- Acar, I. H., & Yalçıntaş, Z. (2026). Dyadic examination of children's emotion regulation in family context: Contributions of coparenting and parents' self-compassion. *Early Childhood Education Journal*, 54(2), 953-970. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01896-w>
- Becvar, R. J., Becvar, D. S., & Reif, L. V. (2023). *Systems theory and family therapy: A primer*. Bloomsbury Publishing USA.
- Bertalanffy, L. V. (1968). General system theory: Foundations, development, applications. *New York: George Braziller*, 295.

- Bornstein, Marc H., and Gianluca Esposito. "Coregulation: A multilevel approach via biology and behavior." *Children* 10.8 (2023): 1323. <https://doi.org/10.3390/children10081323>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Cozolino, L. J. (2014). *The neuroscience of human relationships 2e: Attachment and the developing social brain*. WW Norton & Company.
- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Fialkoff, Y., & Pinchevski, A. (2023). From System to Skill: Palo Alto Group's Contested Legacy of Communication. *International Journal of Communication*, 17, 541–559. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/19608>
- Frantsuzova, M. M. (2025). *Komunikativni strategii optymizatsii emotsiynogo zviazku u dytichycho-batkovskyykh stosunkakh* [Master's thesis]. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University.
- Edler, K., & Valentino, K. (2024). Parental self-regulation and engagement in emotion socialization: A systematic review. *Psychological Bulletin*, 150(2), 154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000423>
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2016). *Family therapy: An overview*. Cengage.
- Haley, J. (1992). *Problem-solving therapy*. John Wiley & Sons.
- Havrylovskaya, K., Pyroh, H., & Palamar, A. (2024). Osoblyvosti simeinoi vzaiemodii osib iz riznymy typamy pryv'yazanosti [Features of family interaction among individuals with different attachment types]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii [Journal of Social and Practical Psychology]*, (3), 50–55.
- Hryshchenko, L. A. (2026a). Intehrativna model emotsiynoi rehuliatcii: Khybna adaptatsiia yak mekhanizm rehuliatornykh porushen [Integrative model of emotional regulation: False adaptation as a mechanism of regulatory disturbances]. *Molodyi vchenyi*, 2 (139). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2026-2-139-23>
- Hryshchenko, L. A. (2026b). Systemnyi pidkhid do rehuliatcii napruhy v simeinii vzaiemodii: Funktsionalna intehratsiia mekhanizmiv [A systems approach to tension regulation in family interaction: Functional integration of mechanisms]. *Psykholohichni perspektyvy*, 47. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2026-47-hry>
- Horn, A. B., Zimmerli, L., Maercker, A., & Holzer, B. M. (2023). The worse we feel, the more intensively we need to stick together: a qualitative study of couples' emotional co-regulation of the challenge of multimorbidity. *Frontiers in Psychology*, 14, 1213927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1213927>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.
- Lev-Ari, R. K., Aloni, R., Margalit, D., & Ari, A. B. (2024). Shared trauma: Examining the moderating role of parental psychological

- flexibility and self-compassion on PTSD and distress in refugee families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100826. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100826>
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological reviews*, 87(3), 873-904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Maksymenko, S. D. (2024). Metodolohiia henetychnoi psykhologii v mizhdystsyplinarnykh doslidzhenniakh osobystosti ta yii vnutrishnoho svitu [Methodology of genetic psychology in interdisciplinary studies of personality and its inner world]. *Psykhologichni resursy rozvytku osobystosti v umovakh nevyznachenosti osvithnoho prostoru*, 11-15.
- Martin, V. E., Loughheed, J. P., & Hollenstein, T. (2026). Real-Time Contingencies of Emotion Socialization During Parent-Adolescent Conflicts. *Social Development*, 35(1), e70045. <https://doi.org/10.1111/sode.70045>
- Metcalf, L. (2023). *Marriage and family therapy: A practice-oriented approach*. Springer Publishing Company.
- Merzliakova, O. L. (2023). Psykhologichni chynnyky indyvidualnoi i kolektyvnoi stiihosti ta oporu viiskovii ahresii (analitichnyi ohliad) [Psychological factors of individual and collective resilience and resistance to military aggression (analytical review)]. *Tvory*, 17. Vinnytsia, Ukraine.
- Minuchin, S. (2018). *Families and family therapy*. Routledge.
- Morais, I., Carneiro, F. A., Sinval, J., Costa, P. A., & Leal, I. (2024). The Walsh Family Resilience Questionnaire: Validity evidence from Portugal. *Family Relations*, 73(5), 3357-3377. <https://doi.org/10.1111/fare.13078>
- Neff, L. A., & Williamson, H. C. (2025). Stress and couple relationships: is couples' relationship functioning a protective resource or a mechanism of decline?. In *Research handbook on couple and family relationships* (pp. 267-281). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00028>
- Nelson, B. W., Sheeber, L., Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Affective and autonomic reactivity during parent-child interactions in depressed and non-depressed mothers and their adolescent offspring. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(11), 1513-1526. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.887>
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1984). *Family therapy: Concepts and methods*. New York, NY: Gardner Press.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of family therapy*, 22(2), 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical child and family psychology review*, 25(1), 19-43. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>
- Peseschkian, N. (2012). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer Science & Business Media.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American psychologist*, 75(5), 631. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000660>
- Remmers, A. (2020). Theoretical foundations and roots of positive psychotherapy. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, 1, 27-52. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_25
- Rodrigues, G. A., Waslin, S. M., Nair, T. K., Kerns, K. A., & Brumariu, L. E. (2025). Parental emotion socialization and parent-child attachment security: A meta-analytic review. *Emotion*, 25(3), 775. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0001457>
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy* (3rd ed.). Science and Behavior Books.
- Siegel, D. J., & Drulis, C. (2023). An interpersonal neurobiology perspective on the mind and mental health: Personal, public, and planetary well-being. *Annals of General Psychiatry*, 22(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12991-023-00434-5>
- Skrypnyk, T. V., & Kostrytska, T. D. (2022). Rannie vtruchannia z oporiu na rodynotsentrovanyi pidkhid [Early intervention based on a family-centered approach] [Educational and methodological materials]. Kyiv Borys Grinchenko Metropolitan University Institutional Repository.
- Sokolova, I. M., Shaikhislamov, Z. R., & Ladyka, M. S. (2022). Vplyv umov boiovykh dii na psykhologichnyi klimat simi [The impact of combat conditions on the psychological climate of the family]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykhologohiia*, 33(72), 54-59.
- Sterling, P. (2012). Allostasis: a model of predictive regulation. *Physiology & behavior*, 106(1), 5-15. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.06.004>
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Pub.
- Van Eickels, R. L., Tsarpalis-Fragkoulidis, A., & Zemp, M. (2022). Family cohesion, shame-proneness, expressive suppression, and adolescent mental health – A path model approach. *Frontiers in Psychology*, 13, 921250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921250>
- Wallis, A., James, K., & Rhodes, P. (2024). Introduction: The Craft and Values of Contemporary Systemic Family Therapy. In *A Practical Guide to Family Therapy* (pp. 1-5). Routledge.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. W. W. Norton.

Грищенко Людмила

Магістрантка кафедри психології Київського медичного університету факультет фармації, психології та менеджменту, м. Київ (Україна)

ЦИКЛІЧНА МОДЕЛЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ

АНОТАЦІЯ

Мета. Теоретично обґрунтувати циклічну модель регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі та концептуалізувати симптоми, трикутники й сімейні ролі як взаємопов'язані механізми локалізації, перерозподілу та стабілізації психоемоційної напруги. Окрему увагу приділено визначенню механізмів переходу між ко-регуляторним і псевдорегуляторним режимами функціонування сімейної системи в умовах хронічного стресу.

Методи. Дослідження має теоретико-концептуальний характер. Методологічною основою роботи стали системний, інтегративний та регуляторний підходи до аналізу сімейної взаємодії. Використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення й концептуального моделювання сучасних наукових праць із проблем сімейної терапії, ко-регуляції, емоційної адаптації, психологічної стійкості та нейрофізіологічних механізмів регуляції психоемоційної напруги.

Результати. Запропоновано циклічну модель регуляції психоемоційної напруги, відповідно до якої сімейна система розглядається як багаторівнева регуляторна структура, що функціонує через взаємодію психофізіологічної активації, емоційної реактивності, комунікативних патернів, процесів зворотного зв'язку та рольової стабілізації. У межах моделі симптоми інтерпретуються як механізми локалізації системної напруги, трикутники — як механізми її перерозподілу, а сімейні ролі — як механізми підтримання функціональної рівноваги. Обґрунтовано поняття **псевдорегуляції** як системного режиму тимчасової стабілізації сімейної взаємодії без інтеграції психоемоційної напруги та розмежовано його із ко-регуляцією, захисною й дезадаптивною регуляцією. Показано, що тривале домінування псевдорегуляторних процесів може сприяти формуванню ригідних патернів взаємодії, рольової фіксації та хронізації сімейної психоемоційної напруги.

Висновки. Запропонована модель розширює сучасні системні уявлення про механізми регуляції психоемоційної напруги в сімейній системі, інтегруючи симптоми, трикутники та сімейні ролі в єдиний циклічний регуляторний процес. Теоретичне розмежування ко-регуляції та псевдорегуляції створює підґрунтя для подальшої операціоналізації запропонованих конструктивів, їх емпіричної перевірки та використання в дослідженнях сімейної психології, сімейної психотерапії й психологічної допомоги сім'ям, які перебувають в умовах хронічного стресу.

Ключові слова: сімейна система; психоемоційна напруга; ко-регуляція; псевдорегуляція; сімейна терапія; сімейні ролі; трикутники; системна психологія.

Liudmyla Hryshchenko

Master's student at the Department of Psychology, Kyiv Medical University, Faculty of Pharmacy, Psychology and Management, Kyiv (Ukraine)

A CYCLIC MODEL OF PSYCHO-EMOTIONAL TENSION REGULATION IN THE FAMILY SYSTEM

ABSTRACT

Aim. To provide a theoretical substantiation of a cyclic model of psycho-emotional tension regulation in the family system and to conceptualize symptoms, triangles, and family roles as interconnected mechanisms of the localization, redistribution, and stabilization of psycho-emotional tension. Particular attention is paid to identifying the mechanisms underlying transitions between co-regulatory and pseudo-regulatory modes of family-system functioning under conditions of chronic stress.

Methods. The study is theoretical and conceptual in nature. Its methodological framework is based on systemic, integrative, and regulatory approaches to the analysis of family interaction. The methods employed included theoretical analysis, synthesis, comparison, generalization, and conceptual modelling of contemporary scholarly works addressing family therapy, co-regulation, emotional adaptation, psychological resilience, and the neurophysiological mechanisms involved in the regulation of psycho-emotional tension.

Results. A cyclic model of psycho-emotional tension regulation is proposed, within which the family system

is conceptualized as a multilevel regulatory structure functioning through the interaction of psychophysiological activation, emotional reactivity, communication patterns, feedback processes, and role stabilization. Within the model, symptoms are interpreted as mechanisms for localizing systemic tension, triangles as mechanisms for redistributing it, and family roles as mechanisms for maintaining functional equilibrium. The concept of pseudo-regulation is theoretically substantiated as a systemic mode of temporary stabilization of family interaction without the integration of psycho-emotional tension, and is differentiated from co-regulation, defensive regulation, and maladaptive regulation. It is demonstrated that the prolonged predominance of pseudo-regulatory processes may contribute to the formation of rigid interaction patterns, role fixation, and the chronicity of psycho-emotional tension within the family system.

Conclusions. The proposed model expands contemporary systemic understandings of the mechanisms underlying psycho-emotional tension regulation in the family system by integrating symptoms, triangles, and family roles into a unified cyclic regulatory process. The theoretical distinction between co-regulation and pseudo-regulation provides a foundation for the further operationalization of the proposed constructs, their empirical validation, and their application in research on family psychology, family psychotherapy, and psychological support for families experiencing chronic stress.

Keywords: family system; psycho-emotional tension; co-regulation; pseudo-regulation; family therapy; family roles; triangles; systemic psychology.

How to cite (як цитувати):

Hryshchenko, L. A CYCLIC MODEL OF PSYCHO-EMOTIONAL TENSION REGULATION IN THE FAMILY SYSTEM. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(6), 34–52. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.6.3> [in Ukrainian]

Грищенко, Л. ЦИКЛІЧНА МОДЕЛЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ В СІМЕЙНІЙ СИСТЕМІ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(6), 34–52. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.6.3>

Дата отримання статті: 04.03.2026

Дата рекомендації до друку: 25.05.2026

Дата оприлюднення: 30.06.2026