

Сергієнко Н.А.

Житомирська міська громадська організація
«Християнський центр соціальної реабілітації
хворих на наркоманію та алкоголізм «Якір»ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ
У ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИХ СІМ'ЯХ

Анотація. У статті представлені дослідження робіт по визначенню сімейної динаміки у дисфункціональних сім'ях, схеми стосунків та взаємодії членів сім'ї, що включає безліч необхідних елементів (емоційна залежність від інших, відсутня впевненість в собі, ствердження автономії та залежності). Коли член сім'ї вживає психоактивні речовини (ПАР), вплив на сім'ю може різнитися залежно від її структури. Наприклад, батько який зловживає ПАР може виступати в ролі «супер героя», або коли сім'я керована конфліктами негативний вплив буде скерований на самооцінку і супроводжувати дитину в дорослому віці. Говориться у статті також про дорослих дітей з неблагополучних сімей, які мають такі типи: сім'я зловживала ПАР, сім'я, керована конфліктами, або насильницька сім'я чи емоційно відокремлена. Про шляхи надання допомоги тим, хто, побачивши свою проблему, просить допомоги, в тому числі як соціально-психологічної, так і духовної.

Ключові слова: дисфункціональність, залежність, психоактивна речовина, конфлікти.

Serhienko Natalia

Zhytomyr City Public Organization

"Christian Center for Social Rehabilitation

of patients with drug addiction and alcoholism "Yakir"

INVESTIGATION OF CAUSES OF ADDICTION IN DYSFUNCTIONAL FAMILIES

Summary. The article presents a study to determine the development of family interaction in dysfunctional families, certain patterns of formation of these relationships, which includes many necessary elements (emotional dependence on others, lack of self-confidence, assertion of autonomy and dependence). The use of psychoactive substances by one of the family members leads to a negative impact on the whole family, in addition, it can change depending on its structure. For example, a parent who uses alcohol or drugs may act as a "superhero," or when the atmosphere in a conflicting family negatively affects the child's self-esteem and may continue until adulthood. The article also examines adult children from disadvantaged families. There are the following types: a family that is abused, a family that is caused by conflict, or a cruel or emotionally separated family. There are also some ways to support those in a dysfunctional family and ask for help, both socio-psychological and spiritual. The purpose of the article is to help family members understand how addiction or destructive behavior affects their relationships, and to provide them with tools to build those relationships. The article discusses ways to help form healthy habits, positive resources and support to overcome negative behavioral patterns. Addiction sometimes occurs due to dysfunction of family members, and therapy (tools) makes it possible to understand risk factors and do everything possible to prevent these risks. The results of these studies indicate the fact that couples in disadvantaged families experience frequent unconstructive discussions with mutual aggression, etc.; indirect communication; high levels of anxiety and mental stress, characterized by the presence of previous reminders, complaints, rejection and criticism. All this gives reason to believe that the rapid changes taking place in the modern world pose serious challenges primarily to the spiritual well-being of the family. Each family is unique in its characteristics, including constructive and destructive dynamics. Ultimately, family dynamics affect young people, how they see themselves and the world around them. This worldview will also have an impact on their relationships, behavior and well-being in the future.

Keywords: dysfunction, addiction, psychoactive substance, conflicts.

Постановка проблеми. Сьогодні постає питання не тільки щодо дорослих дітей, які виросли в дисфункціональних сім'ях та не вмюють жити без будь-якої залежності, але все гостріше постає питання бездоглядності дітей, які заповнюють куточки наших вулиць, та до них не має ні в кого, ніякого діла. Вони тихо ходять поміж нами та просять гроші, хоча в більшості займаються жебрацтвом або бродяжництвом. Соціум звикає до новин про злочинність серед дітей, до дитячої наркоманії та алкоголізму. Діти не-свідомо починають свій шлях до злочину та частіше самі стають жертвами злочинців.

Досліджуючи проблему дисфункціональних сімей, ми не можемо говорити лише про сім'ї, в яких зловживають ПАР, тому що сім'ї, в яких діти без доброго нагляду, достатньої уваги та любові, теж

можуть вважатись дисфункціональними, адже такі діти представлені самі собі. Їх батьків цікавить тільки матеріальне забезпечення сім'ї. Ще один момент – коли виникає багато конфліктів і розбіжностей між батьками на тему, як повинен проходити процес виховання. Наприклад, задовольняти тільки матеріальні потреби чи повна відсутність будь-яких заборон. Перебільшення захисту або надмірний контроль, коли батьки починають виховання в підлітковому віці, а дитина хоче самостійно спробувати вирішувати свої проблеми. На перший погляд сім'я може бути благополучною, але коли кожен день дитина бачить сварки, недомовленості, одним словом деструктивні відносини, в неї формується модель не правильної поведінки. Коли все котиться в прірву, вже інколи пізно щось повернути назад. Дитина починає

самостійне життя у той час, коли вона особливо потребує уваги батьків, але її залишали на самоті. Крок за кроком віддаляючись від батьків, дитина вчиться справлятися з негараздами наодинці, заповнюючи свій сум та самотність алкоголем чи іншим не корисним дозволям.

Досліджуючи статистику, ми бачимо, що останнім часом, частіше на вулицю виходять діти із заможних сімей. Батьки не розуміють, що ще потрібно придбати, дати, сказати аби було б достатньо для слухняності дітей. Батьки не усвідомлюють помилок, які роблять, намагаючись купити слухняність дитини. Не проводячи з дітьми достатньо часу, батьки витрачають великі кошти на дорогі речі, тим самим заспокоюючи свою совість, продовжують цілими днями працювати, аби заробити кошти на ці речі. Одного разу Брюс Лі сказав таку фразу: *«Замість того, щоб купувати дітям все те, чого у вас не було – краще вчіть їх тому, чого ви не знали. Речі зношуються, а знання залишаються».*

У деструктивних сім'ях немає широкого обміну інформацією між членами родини, вони не спілкуються достатньо для того, щоб мати змогу обговорювати теми, що стосуються зовнішнього світу і життя їх сім'ї. Батьки не уважно слухають те, що говорять діти, якщо взагалі слухають, вони не діляться своєю думкою. В результаті діти ростуть асоціальними, замкнутими, без прагнення вивчати дійсність, не сприймають себе як особистість, не знають своїх можливостей і обмежень, не розвивають інтереси, не встановлюють контакти з іншими людьми. Діти з таким вихованням важко планують своє майбутнє та швидше за все живуть одним днем.

Чи є якісь критерії благополучної родини? Немає чіткого критерія, що до визначення благополучної сім'ї, у кожного свій стандарт. Однозначно можна сказати, що благополуччя в тому домі де за тишино, там де вас чекають, таким який ти є, там де вас розуміють. Домівка це не вікна, двері, стільці, будинком можна назвати те місце, куди ти готовий повертатись знову і знову у різному настрої: в доброму, злому, без сил, або натхненний. Ти знаєш, що тебе раді там бачити, вислухати, підтримати.

На законодавчому рівні, немає чіткого визначення, щодо термінології бездоглядна (бездомна дитина). Наприклад, це можуть бути діти, які живуть в неприйнятних умовах достатньо тривалий час (підвали, під'їзди та в інших місцях), але можуть бути і діти, які живуть у порівняльно нормальних умовах (у близьких людей, друзів), проте, це не є їх постійним місцем де вони живуть. Ці місцезнаходження не закриті, про них знають й бачать, та майже не контролюються органами безпеки. Згідно з Законом України "Про основи соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей" від 2 червня 2005 р., бездомною дитиною вважається дитина яка, через те чи інші обставини залишилась без батьків та не має постійного місця проживання.

Якщо проаналізувати Закон, можна сказати, що безпритульною дитиною можна вважати таку дитину, яка не має належного інтелектуального розвитку та духовного, фізичного забезпечення. Іншими словами – у дитини, яка живе на вулиці, або в підвалах в кінцевому результаті – настає деградація розвитку, поведінки, вона почуває дискомфорт з боку родини чи тих людей, які взяли на

себе відповідальність піклуватися про неї. В Україні переважною є безпритульність до 14 років [1].

Проблема в тім, що мало кваліфікованих центрів, де б надавали допомогу всій родині. В нашій країні мало комплексної допомоги дисфункціональним сім'ям, таким наприклад, як конфліктні сім'ї або які мають психічні проблеми чи проблеми через вживання ПАР.

Вивчаючи сімейну динаміку, можна сказати, що це не проста схема стосунків та взаємодія членів сім'ї, яка включає безліч необхідних елементів (сімейні домовленості, ієрархії, правила та моделі сімейних взаємодій). Кожна сім'я унікальна за своїми характеристиками, включаючи конструктивні та деструктивні динаміки. В кінцевому результаті сімейна динаміка впливає на підростаючу молодь, те як вони побачать себе та світ навколо них, також вплине на їх стосунки, поведінку та майбутнє благополуччя.

Сімейні структури в Україні стали більш складними, переростаючи від традиційної нуклеарної сім'ї до неповних сімей, прийомних сімей, що ведуть багато поколінь. Розглядаються такі питання: як допомогти та зменшити ризик зловживання ПАР, або зменшити деструктивність відносин в сім'ї, як наслідок вживання ПАР, або конфліктуючої сім'ї. Які є психологічні, духовні наслідки з якими стикаються подружжя, батьки та діти.

На жаль, діти або батьки дисфункціональної сім'ї не завжди знають до кого звернутись за допомогою, тому страждають. В державі допомога таким сім'ям повинна стояти на першому місці, тому що здорові сім'ї це здорова держава. Кожен намагається вирішити цю проблему по своєму, наприклад, звертаються в наркодиспансери або центри реабілітації. Конфліктні сім'ї намагаються вести до шкільного психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Діти, що зазнали травм, які виростають у конфліктуючій сім'ї, невинні та абсолютно не контролюють своє токсичне середовище життя; вони виростили з численними емоційними рубцями, спричиненими неодноразовими травмами та болем від вчинків, слів та поглядів батьків. Зрештою, вони матимуть різний ріст та виховання свого особистого «Я». Люди, які зазнали негативного впливу, замішують різні батьківські ролі, а не насолоджуються своїм дитинством, оскільки життєво-важливі частини їхнього дитинства відсутні, що врешті-решт матиме шкідливий ефект, який поширюватиметься на їх доросле життя. Досвідчені дорослі, як правило, намагаються уникнути своїх минулих болей, травм, практикуючи більш руйнівні способи поведінки, такі як повторення жорстокого поводження з дитиною. У дисфункціональній сім'ї проблеми, як правило, довготривалі, оскільки діти не отримують задоволення попередніх потреб, тому негативна, патологічна поведінка батьків, як правило, є домінуючою навіть у їх дорослому житті.

Дисфункціональна сім'я є важливою темою в галузі соціології, з якою стикаються багато лікарів первинної медичної допомоги, тоді як у сімейній терапії не існує достатньо чіткого алгоритму щодо того, як можуть і повинні вирішуватися сімейні конфлікти.

Також багато досліджень говорить про сімейні конфлікти, коли між подружжям немає розу-

міння один одного. (Воловік В.М., 1980; Шахматова І.В., 1972; Шендерова В.Л. 1972 та ін.) [2]. Коли між подружжям з'являються ворожі почуття та непорозуміння.

Причини, які можуть впливати на створення дисфункціональної сім'ї:

– **Насильництво**, тобто один або обидва батьки вже мали в анамнезі образливу (слова та дії) форму жорстокого поводження з дітьми. Насильницька поведінка буває або фізичною (побиття, ляпас, удари рукою або сексуальна) або нефізичною (словесне та емоційне насильство).

– **Суворий контроль**, один або обидва батьки вже мали історію контролюючих батьків, не дозволяючи своїм дітям приймати власні рішення, чи бути відповідальними за них. Батьків, як правило, рухає і мотивує незрозумілий жах і спростовує будь-який вибір та самостійне рішення дітей. Врешті-решт, діти почуватимуться невдоволеними та матимуть недостатню силу критично мислити або приймати власні рішення.

– **Великі сім'ї** – батьки не можуть приділити увагу, щоб охопити всі потреби сім'ї, відповідно вони матимуть суперечливі вказівки.

– **Розлад особистості у членів сім'ї** – пізно діагностований розлад особистості у одного або обох батьків врешті-решт вплине на нормальну сімейну динаміку.

– **Хронічно хвора або дитина-інвалід у родині** – будь-яка хвора дитина в сім'ї матиме згубний вплив на всіх членів сім'ї, і тоді догляд за сім'єю автоматично переходить до хворих дітей, тоді як потреби інших ігноруються.

– **Нещасні життєві події** – події, що негативно впливають на сімейну динаміку, – це стосунки батьків, розлучення, травми, смерть та раптова втрата роботи.

– **Сімейні цінності, культура та етнічна приналежність** – зазвичай це спричиняє негативні наслідки для переконань сімей у таких випадках, як гендерні ролі, батьківські практики та влада кожного окремого члена сім'ї.

– **Непевний характер сімейних прихильностей** – впевнені почуття позитивно впливають на сімейну динаміку; навпаки, непевнені почуття шкідливо вплинуть на сімейну динаміку.

– **Динаміка попереднього дисфункціонального покоління** – попередні дисфункціональні сім'ї завжди мають токсичну дію для інших сімейних поколінь.

– **Систематична стабільність або нестабільність** – соціальні, економічні, політичні та фінансові фактори впливають позитивно чи негативно на характер сімейної динаміки.

– **Відсутні батьки** – один або обидва батьки цілеспрямовано або з обмеженими можливостями, оскільки вони не вживають належних заходів або нехтують фізичними чи емоційними потребами своїх дітей (наприклад, батько, який страждає на психічні / психологічні захворювання та не здатний забезпечити потреби дитини). Зрештою, діти прийматимуть роль батьків та їх обов'язки, доглядаючи за своїми молодшими братами та сестрами.

– **Зловживання психоактивними речовинами та/або батьки-наркомани** – один або обидва навмисно або мимоволі зловживають алкоголем або наркотиками. Життя сім'ї, як правило, непередбачуване і невдале для батьків-залежних. Туман-

ні правила батьків-наркоманів послаблюють їх здатність виконувати обіцянки, тому батьки нехтують як фізичними, так і емоційними потребами своїх дітей. Уразливі діти від батьків-наркоманів мають високий ризик жорстокого поводження з дітьми або майбутньої сексуальної експлуатації.

Досліджували й розрізняли між нормальною та дисфункціональною сім'єю багато дослідників і теоретиків. Сім'я може забезпечити основні підстави для започаткування та зміцнення здоров'я або захворювань людей. Численні дослідження виявили роль та вплив на формування концепцій здоров'я та хвороби та на представлення моделей нормальної та ненормальної поведінки. Серед таких були такі вчені як В. Сатир, 2000; Є.Г. Ейдеміллер, В. Юстицкіс 2010; В.В. Столін, 2000; О.А. Карабанова, 2014; М.М. Посисоев, І.А. Можаровская, 2004; Целуйко В.М., 2004; А.В. Черников, 2001; Г.М. Андреева, 2002; В.Н. Дружинін, 2006.

Не тільки вітчизняні дослідники провели багато досліджень, а й зарубіжні вчені присвятили свої праці подружнього добробуту: В.А. Сисенко (1989), В.А. Ковальов (1987), Л.А. Гозман (1987), М.М. Обозів (1990), Ю.Є. Альошина (2002), Т.В. Андреева (2004), В.В. Столін (2000), В.Н. Мясичев (2003), Ю.Н. Олійник (2002) і ін.

Вони висунули таку гіпотезу: особисте ставлення до подружніх ролей може бути причиною дисфункціональності або функціональності, а також характер спілкування та емоційний стан [3].

Результати цих досліджень вказують на те, що подружжя в дисфункціональних сім'ях відчувають: часті неконструктивні дискусії з проявом взаємної агресії тощо; непряма комунікація; високий рівень тривожності та психічної напруги, яка характеризується наявністю превентивних нагадувань, докорів, відкидання й критики.

Все це дає підставу вважати, що стрімкі зміни, що відбуваються в сучасному світі, кидають серйозні виклики духовному благополуччю сім'ї. Традиційні сім'ї були міцніші – «здорова сім'я – здорове суспільство». Жити в цивільному шлюбі стало для багатьох людей нормою. Це призводить до незахищеності і без зобов'язання в плані відношень у подружжя. Приклад життя в цивільному шлюбі послаблює стимул боротися за нього й вирішувати конфлікти. Поширеною формою підміни сімейних цінностей меркантильними інтересами сторін стали так звані «партнерські відносини», одна з форм позашлюбного співжиття без взаємних зобов'язань. Це псує саме поняття сім'ї.

Мета: допомогти членам сім'ї зрозуміти, як залежність або руйнівна поведінка впливає на їх родину, на них самих, та надати їм інструменти для поліпшення їх відносин.

Залежність іноді виникає через дисфункцію вдома, і терапія (інструменти) дає членам сім'ї можливість зрозуміти фактори ризику та зробити все можливе, щоб запобігти їм.

Діти особливо вразливі, коли наркоманія присутня вдома. Ті діти, які виростили в домі з батьками які вживають ПАР збільшує у дитини ризик психічних розладів, таких як депресія, тривожність та біполярний розлад. Фізичне та емоційне насильство, нехтування, – все це шкодить психологічному здоров'ю дітей. У дорослому віці вони часто борються з низькою самооцінкою, і у них

високий рівень вживання алкоголю, розлучень та домашнього насильства.

Завдання до вище поставленої мети, які можуть допомогти у лікуванні від дисфункціонального виховання:

1. Формувати здорову звичку мозку. Навіть якщо мозок несе на собі емоційні шрами зловживання в дитинстві, можливо покращити його роботу, для того щоб покращити кожен сферу в житті.

2. Знайти підтримку. Якщо сімейного взаєморозуміння немає, необхідно знайти друзів, церковну групу, групу підтримки (самопоміж) або терапевта, який може бути хорошим слухачем і бути поруч, коли потрібна допомога.

3. Працювати над навичками позитивних стосунків. Незважаючи на те, що людина не виросла зі здоровими стосунками, вона може навчитися розвивати міцні зв'язки з іншими.

4. Перестати бути жертвою. Коли ти жертва, ти безсиллий що-небудь змінити. Взявши на себе відповідальність за власну поведінку, можна отримати необхідну силу вносити зміни.

У дисфункціональній сім'ї подружжя залежать від певної ролі, яку вони відіграють у відносинах. Подолавши сімейні деструктивні ролі, вони починають долати проблеми і те, що можна класифікувати як залежність від ролі, хоча залежна людина від наркотиків продовжує ставити на перше місце в своєму житті вживання ПАР і надалі страждає сама та її оточення. Варто пам'ятати, що речовина не є ключем до відновлення сім'ї, зловживання ПАР тільки посилює і так не легке становище в сім'ї, одужання почнеться з усунення основних ролей, які замінили наше реальне Я.

На початку одужання кожен член сім'ї повинен проявити ініціативу проти залежності від ролі і навчитися ставати своїм справжнім Я. Мета полягає в тому, щоб кожна людина стала незалежною, а потім йшла до відновлення від залежності, як людина яка виліковується, а не як людина, яка відіграє певну роль. Цілі незалежних людей можуть вільно сприяти одужанню людини, всіляко підтримуючи виздоровлення залежної людини, яка поступово долає залежність, тоді як особа, яка виконує деструктивну роль, може виконувати лише цю роль, безрезультатно «стоячи на одному і тому ж місці».

Дуже влучною у лікуванні від дисфункціонального стану може бути модель «План змін», яка орієнтована на дослідження самого себе, незалежно чи це сім'я в якій вживають ПАР, чи конфліктна/насильницька. Ця модель складається з восьми питань:

1. Які зміни я хочу здійснити?

Необхідно починати з себе. Напишіть список своїх сильних і слабких сторін. Не намагайтесь бути досконалими і зрозумійте, що всі люди мають деякі слабкі сторони. Особистість використовує сильні сторони, для роботи над своїми слабкостями. Цей процес можна порівняти з метаморфозою гусені в метелика, як важливий процес поступової зміни.

Розглядаючи процес позбавлення від залежності (конфліктів) варто бути чесними в тому, що вам в собі подобається чи не подобається. Важливо для переосмислення шляху свого життя рефлексувати через відкриті питання.

2. Яка причина і мета здійснення змін?

Побачивши в яких ситуаціях проявляється та чи інша риса характеру, ми можемо запобігти в майбутньому зайвих помилок. Також важливо аналізувати свої почуття та почуття свого опонента, емоції, реакції в тій чи іншій ситуації.

Важливою метою є відновлення здорової структури сім'ї. У сім'ях, які були зруйновані залежністю, її структура повністю руйнується. Сімейне життя може бути хаотичним і неорганізованим. Можливо, батьки втратили авторитет і не можуть встановити обмеження для підлітків, які вживають ПАР. Думки повинні бути зосереджені на поліпшенні спілкування та відновленні відповідних сімейних здорових ролей. Створення безпечного, тверезого домашнього середовища – це одне з головних завдань цього питання. Не забувайте також розуміти і думати про інших.

Наприклад, визначте хворобливі або важкі переживання, які трапились у дитинстві. Складіть список своєї поведінки, переконань того, що ви хотіли б змінити. Біля кожного пункту у списку запишіть поведінку, переконання що б ви хотіли мати замість цього. Виберіть один пункт зі свого списку і починайте практикувати альтернативну поведінку. Спочатку виберіть найпростішу рису вашого характеру. Після того як у вас буде виходити в практиці нова якість характеру (терпеливість), а деструктивна менше проявлятися (дратівливість), тоді візьміться за друге і також його опрацюйте.

3. Які кроки я планую зробити, для досягнення змін?

Залучення сім'ї у зміни, життєві навички конструктивних відносин, зміна поведінки, постановка цілей. Робити реальні кроки, досягати мети. Звертати увагу на сильні сторони, це буде корисно для всіх членів сім'ї та вдосконалювати їх сильні сторони у щоденних справах. Реформувати сімейні почуття та встановити здорові межі, намагаючись не дозволяти повертатись назад, забезпечувати сім'ю любов'ю та бажати найкращого не переходячи межі дозволеного. Сім'я повинна змінити ставлення до дитини (або підлітка), яке негативно впливає на її самоідентичність / самоцінність.

4. Хто і що може допомогти мені у процесі змін?

Допомогти можуть різного роду тренінги, групи самопоміж, сім'я, яка надає підтримку, духовна література. Важливо мати підтримку громадську/релігійну, яка орієнтована на використання значного досвіду сімейної терапії та консультування для запобігання майбутнім сімейним конфліктам або припинення вживання ПАР в центрах реабілітації. Отримати належну допомогу від більш тісних зв'язків з державною або індивідуально/сімейною консультаційною службами. Шукати поради у спеціаліста-порадника, тренера з життя, з ким почуватимешся комфортно.

5. Які причини можуть завадити мені в здійсненні плану змін?

Причина у кожного своя, наприклад, хтось втрачає близьку людину, хтось роботу. Якщо ти написав свій план зміни і не робити при цьому практичних кроків, то план працювати не буде. Невдачі – будь-яка поведінка, яка може призвести до рецидиву та перешкодити йти до мети. Ось перелік таких перешкод:

– Відсутність співпереживання, поваги та обмежень щодо членів сім'ї;

– Над конфліктність та ворожість у сімейному середовищі (словесний та фізичний напад) між батьками-дітьми чи нападами братів і сестер один на одного; Емоційне, словесне знування, висміювання поведінки та звинувачення кожного члена сім'ї;

– Зміна ролі або плутанина ролей: і батьки, і дитина змінюють свої ролі (ранній патерналізм);

– Перфекціонізм та нереальні очікування щодо своїх дітей (очікування батьків, які перевищують навички, здібності та розвиток їхньої дитини, постійно контролюючи та караючи за будь-яку помилку); Таємниця, заперечення, жорсткі правила;

– Придушене мовлення та емоції (не дозволяючи своїм дітям мати власну думку та не сприймаючи смуток чи емоції щастя);

– Використання дітей як зброї один проти одного для помсти;

6. Як я буду знати, що мій план «працює»?

В першу чергу помітять зміни наші близькі, наші діти. Буде змінюватися стереотипність поведінки, емоції, реакції. Ми можемо, досягаючи мети, бути задоволені результатом.

В конфліктних ситуаціях можна використовувати методику STARRT, яка носить аналітичний характер та призначена для узагальнення досвіду і знань, які згодом можуть використовуватися для вирішення повсякденних життєвих завдань. Абревіатура STARRT означає ситуацію, завдання, дію й результат. До кожної літери є свій ряд запитань.

Методика STARR (T)

Situatie (ситуація)	Яка була ситуація? Що трапилося? Хто брав участь? Коли? З якої причини?
Taak (задача)	Яка була Ваша роль? Яке завдання Ви визначили? Що Вам потрібно було робити? Що очікували від Вас? Чи був якийсь план?
Actie (дія)	Що саме було сказано і які дії були зроблені? Що думав, відчував, говорив, бачив?
Resultaat (результат)	Як реагували інші? Який був кінцевий результат? Яка була атмосфера?

Додаткова R – reflection (рефлексія). Роздуми допомагають досліджувати власну поведінку. Як я діяв в певній ситуації і чому? Це не ідентично оцінці ситуації «правильно чи неправильно», тільки огляд ситуації. Це допомагає людині здобувати навички рефлексії. Це здатність ретельно думати про свою поведінку.

Додаткова T – transfer (майбутнє). Вказує на те, що дізналися з минулого досвіду в перенесені на сьогодні. Таким чином, можемо дати оцінку своїй поведінці, що слідує за рефлексією. Здатність вчитися на минулих ситуаціях.

Ми повинні мати здатність до розуміння, коли ставимо питання в різних ситуаціях, як ми поводити себе в минулому, в тих чи інших ситуаціях. Важливість рефлексії нашої поведінки, буде найважливішим предиктором функціонування в майбутньому. Тому необхідно бути конкретними у процесі аналізу ситуації.

7. Які зміни відбулися за пройдений період?

В цьому питанні також можна застосовувати методику STARRT, щоб проаналізувати проведену ро-

боту над своїм характером, звичками та неконструктивною поведінкою. Звичайно, легше визначити й виміряти ефективність праці, ніж внутрішній світ видужуючих, але питання в тому чи змінився його стиль спілкування, чи домоглися взаєморозуміння й обопільного задоволення чи ні...

8. Які у мене є цілі і як їх досягнути?

У цьому можуть допомогти техніки управління часу, пріоретизації і планування.

Необхідно почати з того, що навчитися планувати свій день.

Етапи планування:

1. Постановка цілей і завдань. Яка мета і яке завдання стоїть переді мною на сьогодні?

2. Складання програми дій. Що мені для цього необхідно?

3. Варіантне складання програми (варіантне проектування). У якому порядку я буду це робити?

4. Виявлення необхідних ресурсів і їх джерел. Що мені для цього необхідно?

5. Фіксація результатів планування в щоденнику, плакаті, смартфоні... Чого я в результаті досяг?

В кінцевому підсумку може виявитися, що я досяг не тільки спочатку поставленої мети, а й встиг торкнутися декількох інших. І звичайно, необхідно стежити за тим, щоб не ставити легко досяжні або нездійсненні цілі.

Планування дуже допомагає в житті керувати часом. Один раз на рік допомагає зробити план на поточний рік. Аналогічно раз на місяць і раз на тиждень. І, звичайно ж, раз в день. Дуже важливо записувати їх усі в зошиті та в кінці дня робити аналіз: що вийшло зробити із запланованого, що ні і чому. Визначення життєвих пріоритетів та відповідно до них розпланована діяльність, тоді в розумі настане умиротворення.

Планування в житті виздоровлюючих дисфункціональних сімей дозволить знайти баланс їхнього життя. В іншому випадку, буде витрачання часу на те, що терміново або те, що подобається, а це веде до дисбалансу і в підсумку – на жаль, до рецидиву.

Розглянемо одну історію життя людини, яка вживала ПАР, та має 16 річний стаж залежності, пройшов реабілітацію, та відновився у соціумі.

"Через терни до зірок" Луцій Анней Сенека

Я народився у невеликому шахтарському містечку Дзержинську, Донецької області. Коли мені було два тижні, померла моя мама. Батько залишився, з шестирічною донькою і мною... Через рік, тато познайомився з жінкою, яка згодом замінила нам маму. Вона була вдовою, наодинці виховуючи п'ятнадцятирічного сина.

Ще в першому класі, разом з друзями однолітками, ми ходили навколо будинків, вишукуючи недопалки і сірники, це був мій перший досвід куріння. У своєму класі, я дізнався, що таке конопля. А до класу дев'ятого, знав, все, що можна з нею робити. Варити, смажити, курити (особливо тоді коли все літо проводив в селі з дідусем і бабусею).

Закінчивши школу, я вступив до педагогічного інституту. Живучи в гуртожитку, знайшов таких же, як сам, любителів веселощів. Це не впливало на мою успішність, але поведінка була поганою. Першу догану я отримав за розбій, після другої мене виключили з інституту. Згодом я вже був залежний від метадону.

З батьками не виходив на зв'язок. Загубився... як ніби мене і не було.

Почувши про реабілітаційний центр, погодився спробувати щось змінити, бо втомився і хотів іншого життя. Мене виїхала проводжати мама. Я бачив, як довго, вона дивилася вслід машині.

Зараз, часто спілкуюся з батьками, але раніше цього не було, бо з дитинства була образа на батька, він був занадто суворим, та за різні дрібниці мене карав, а потім вони ображались на моє, таке нікчемне життя.

Я почав відновлювати відносини з сестрою і братом. Слава Богу за милість Його до мене. За те, що дав мені другий шанс. (Олександр, 39 років)

Це одна з багатьох історій, які чує кожен раз коли стикаюся з дорослими дітьми, які в дитинстві проживали у дідуся і бабусі в селі. Коли недостатньо було часу у батьків на спілкування та виховання. Вседозволеність та не контролюваність в селі призвели до експериментів із вживання нікотину, а потім і сильних наркотичних речовин.

Яка б форма сімейної дисфункції не впливала на домашнє життя, таким сім'ям необхідно зрозуміти, що є можливість подолати ці проблеми. Не потрібно дозволяти їм руйнувати життя.

Висновки. Навчання – одна з найважливіших цілей сімейного лікування. Під час консультацій або інтенсивних сімейних терапій, члени сім'ї вчаться визначати поведінку та думки, які сприяють виникненню звикання до деструктивного життя в сім'ї. Вони вивчають нові стратегії

подолання та навички вирішення конфліктів, які допоможуть їм справлятися зі стресовими ситуаціями, які виникають щодня в кожному домі.

Для ефективного надання психологічної допомоги необхідно вивчення сімейної динаміки, правильно підібрані методики, які дають змогу зрозуміти поведінку сім'ї та труднощі у контексті проблем.

Методики повинні досліджувати окремі характеристики спотворення, такі як безцінна, вразлива, недосконала, залежна та незріла поведінка. Там, де це можливо, необхідно використовувати підхід, заснований на сильних сторонах, коли вивчають сімейну динаміку та визначають сильні сторони сім'ї, аналогічно, визначаються проблеми, які є проблематичними та, можливо, потребують вирішення.

Сім'ї, які займаються терапією залежності від ПАР, мають можливість дослідити свої сильні та слабкі сторони, через тренінг «План змін» (8 питань). Завдяки інтенсивним груповим заняттям та заходам, учасники відновлюють довіру та розвивають нове почуття співпереживання.

Що може дати об'єктивне бачення проблеми? Об'єктивне бачення проблеми та визначення сімейної динаміки з'являється тоді, коли є змога вислухати обидві сторони – дитину та батьків. Крім того, необхідно бути уважними до сімейних відносин між членами родини та їх інтерпретацій.

Не треба падати духом, якщо відбувається повернення до старих моделей поведінки, зміни можуть бути повільними та поступовими. Необхідно продовжувати практикувати нові та здорові способи поведінки, які почнуть ставати частиною повсякденного життя.

Список літератури:

1. Новини. 2019. Бездоглядність дітей – одна з найгостріших проблем сьогодення. Кунківська громада. Вінницька обл., Гайсинський район. 10.04.2019. URL: <https://kunkivska-gromada.gov.ua/news/1554879337/> (дата звернення: 22.02.2021).
2. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. Москва, 1994. С. 165.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи. Санкт-Петербург : Питер, 2006. С. 176.
4. Гончарова Т. Неблагополучные семьи и работа с ними. *Народное образование*. 2002. № 6. С. 36–42.
5. Грибеннеков И.В. Воспитательный климат в семье. Москва, 1976. С. 40.
6. Журавлева Е.А., Филиппова Е.Б., Анипович З.Н., Бойкова О.В., Кассий В.Ю., Кротова С.И., Козлова О.В., Беляева А.А. Методика диагностики и профилактики психологического неблагополучия в семье подростка. Москва, 2003. С. 195.
7. Личко А.Е. Психопатия и акцентуации характера у подростков. Санкт-Петербург : Речь, 2010. С. 256.
8. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений. Москва, 2000. С. 160.
9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург, 1999. С. 656.
10. Кутбиддинова Р.А. Психология зависимости : учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск : СахГУ, 2017. С. 128.

References:

1. Novini. 2019. Bezdoglyadnist ditey – odna z naygostrishikh problem sogo dennya. Kunkivska gromada. Vinnitska obl., Gaysinskiy rayon 10.04.2019. URL: <https://kunkivska-gromada.gov.ua/news/1554879337/> (accessed 22 February 2021).
2. Kocharyan G.S., Kocharyan A.S. (1994) Psikhoterapiya seksual'nykh rasstroystv i supruzheskikh konfliktov. Moskva, p. 165.
3. Druzhinin V.N. (2006) Psikhologiya semi. Spb: Piter, p. 176.
4. Goncharova T. (2002) Neblagopoluchnyye semi i rabota s nimi. *Narodnoye obrazovaniye*, no. 6, pp. 36–42.
5. Gribennekov I.V. (1976) Vospitatelnyy klimat v sem'ye. Moskva, p. 40.
6. Zhuravleva Ye.A., Philippova Ye.B., Anipovich Z.N., Boykova O.V., Kassiy V.Yu., Krotova S.I., Kozlova O.V., Belyayeva A.A. (2003) Metodika diagnostiki i profilaktiki psikhologicheskogo neblagopoluchiya v semye podrostka. Moskva, p. 195.
7. Lichko A.Ye. (2010) Psikhopatii i aktsentuatsii kharaktera u podrostkov. SPb.: Rech', p. 256.
8. Tkacheva V.V. (2000) Garmonizatsiya vnutrisemeynykh otnosheniy: papa, mama, ya – druzhnaya semya. Praktikum po formirovaniyu adekvatnykh vnutrisemeynykh otnosheniy. Moskva, p. 160.
9. Eydemiller E.G., Yustitskiy V. (1999) Psikhologiya i psikhoterapiya sem'i. SPb, p. 656.
10. Kutbiddinova R.A. (2017) Psikhologiya zavisimosti: uchebno-metodicheskoye posobiye. Yuzhno-Sakhalsk: SakhGU, p. 128.