

# ПРОТОКОЛ СІМЕЙНОЇ КОНСУЛЬТАЦІЇ У ДИСТАНТНИХ РОДИНАХ

*А.М. Яцюк, В.В. Левковська*

Херсонський державний університет, *asbyus.13@gmail.com*;

*levkovskayavictoria05@gmail.com*

Постановка проблеми. Родина є важливою цінністю, засобом психологічного впливу на розвиток та самоактуалізацію особистості. Саме родина є першим базовим інститутом, в якому закладаються основи особистості громадянина: виховуються його почуття, формується характер, виробляються звички, ставлення до найрізноманітніших сторін життя – до людей, їх взаємин, до праці, до самого себе. Зміцнення родини, поступове вдосконалення сімейного виховання є однією з найважливіших соціальних проблем, від успішного розв'язання яких залежить сучасне і майбутнє суспільство. Актуальність дослідження шлюбу, де подружжя знаходиться в умовах тривалої розлуки, зростає в умовах сучасного суспільства.

Дослідженню психологічних особливостей дистантних родин присвятили свої наукові доробки Л. Боярін, Г. Венгер, Н. Гордієнко, К. Левченко, В. Мустаєва, В. Торохтій, І. Трубавіна, Д. Пенішкевич, І. Крупник, Н. Кубьяк, Я. Раєвська.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості дистантних родин та визначити для них оптимальний спосіб проведення сімейної консультації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дистантна родина – це один із типів неповної родини, в якій юридично наявні відносини обох батьків, але один із них через різні причини досить тривалий час відсутній і здійснює спілкування на відстані (у листах, по телефону, під час короткочасних зустрічей тощо) [3].

Сучасна українська дослідниця Л. Боярін, приділяє увагу дослідженню причин виникнення такого явища як дистантна родина. Психологиня розглядає усю «палітру стосунків людини з зовнішнім середовищем» і виокремлює наступні причини виникнення дистантних родин [1]:

– соціально-економічна причина, яка полягає у необхідності досягнення матеріального благополуччя та фінансового забезпечення функціонування родини у всіх її сферах;

– соціально-психологічна причина, детермінована міжособистісними стосунками в родині, конфліктами в середині родини, між родичами та знайомими.

Будь яка родина задля гармонійного та ефективного функціонування виконує певний перелік ролей та функцій. Більш повний перелік ролей в родині знаходимо у класифікації С. Ковальова: роль відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї; господаря – господині; відповідального за доглядом за немовлям; вихователя; сексуального партнера; організатора розваг; сімейної субкультури; відповідального за підтримку родинних зв'язків; психотерапевта [2].

Для соціально-психологічного аналізу розподілу ролей у сучасних родин першочергове значення має невизначеність норм, що регулюють розподіл ролей. До факторів, що впливають на вибір того чи іншого способу рольової взаємодії, відносяться соціально-демографічні фактори, приналежність до соціального класу, стадія сімейного циклу, факт роботи дружини [5].

Проте, особливість дистантних родин полягає у тому, що активне виконання усіх ролей, на період відсутності партнера, виконує той член подружжя, який залишився вдома. Ця ситуація збільшує напругу між подружжям, що підкріплюється відсутністю постійного психологічного та фізичного контакту. Такі функції родини як забезпечення прийняття, піклування один про одного, сексуального задоволення взагалі не виконуються.

Таким чином, до причин подружніх конфліктів, які ми розглядали в попередній науковій роботі [6]: важкі фінансові та побутові умови; незадоволення потреби в позитивних емоціях; неадекватні рольові очікування; несумісність характерів, конфліктність, грубість, агресивність; відмінність поглядів на сумісне подружнє життя, виховання дітей, ставлення до батьків або родичів; обмеження свободи, активності дій, самовиразу членів сім'ї, сімейний

контроль; девіантна або делінквентна поведінка одного із членів сім'ї (алкоголізм, наркоманія); фобія втрати дитини батьками; авторитарне втручання родичів в подружні стосунки; сексуальна дисгармонія партнерів по шлюбу, додаються такі специфічні причини як, відсутність контакту, об'єктивні складнощі у комунікації (проблеми з телефонним зв'язком та через мережу інтернет, неможливість побачитись), відвикання один від одного в результаті довгої розлуки, рольові деформації, як наслідок довгого виконання невластивої ролі чи навпаки невиконання подружніх ролей та функцій.

Ще однією специфікою дистантних родин є ускладнена, а в деяких випадках, взагалі відсутність можливості звернутись за психологічною підтримкою та допомогою до спеціаліста на парну консультацію. В таких випадках психологічне консультування здійснюється з одним із членів подружжя, що на нашу думку, є недостатнім і, в деяких випадках, може порушити цілісність сімейної системи. Дистантна родина, в наслідок тривалої відсутності одного з членів подружжя, має порушення в системі розподілу ролей та обов'язків, тому в разі звернення одного з членів подружжя по психологічну допомогу для вирішення сімейних конфліктів – це буде ще одна роль яку візьме на себе ця людина, а саме роль психотерапевта у родині. Тому психологічне консультування може здійснюватись лише як підтримка клієнта під час сімейних конфліктів та/або терапія його особистісних проблем, в той час як сімейне консультування потребує контакту психолога з обома членами родини.

Саме тому, ми бачимо три можливих варіанта здійснення психологічного консультування дистантних родин:

– Консультування одного члена подружжя і періодичне контактування з іншим, через мережу інтернет. «Контактування» може носити не постійний, а періодичний характер, наприклад один раз на два чи три тижні, через можливі інтернет мережі – skype, messenger, viber. Основною метою консультування через мережу інтернет буде підтримка психологічного стану людини, яка знаходиться в незвичному, замкненому чи ворожому просторі; надання та

обговорення рекомендацій та домашніх завдань; обговорення тих змін, які відбуваються в подружжі. Ця форма консультування підійде парам, в яких лише один з подружжя відчуває необхідність звернення до спеціаліста, та парам де є складнощі у комунікації в наслідок відсутності постійного телефонного та інтернет зв'язку.

– Онлайн-консультування сім'ї. Все більшого розповсюдження набуває консультування через мережу інтернет, така форма має свої позитивні сторони: можливість звернутись до спеціаліста з іншого міста чи країни, відсутність необхідності виходити з дому що підвищує відчуття комфорту, зменшує витрати часу на дорогу, дає можливість залишитись вдома і доглядати за немовлям. Для дистантних родин, які не мають проблем з інтернет зв'язком це оптимальний варіант для отримання психологічної консультації.

– Психопрофілактична література. У нашій країні звернення до сімейного психолога ще не набуло системного характеру, люди радше погодяться на особисту консультацію чи на консультацію дитячого психолога, ніж звернуться до першопричин погіршеного самопочуття, яке в більшості випадків криється як раз у подружніх конфліктах чи відсутності підтримки та незадоволення потреби в позитивних емоціях. Ось чому перспективою наших досліджень є створення психопрофілактичної літератури для подружжя.

Розглянемо детальніше хід сімейної консультації. За основу протоколу сімейної консультації ми взяли етапи схема-терапії подружніх пар. Схема-терапія – це модель довготривалої терапії сфокусованої на модифікацію особистісних схем у контексті терапевтичного стосунку, когнітивної, поведінкової та експеріментальної терапевтичної праці [4]. До основних елементів відносяться:

1. Емпатичне приєднання. Цей елемент є необхідною запорукою психологічного консультування. Завдання першої сесії – дозволити парі продемонструвати дисфункційні патерни поведінки.

2. Встановлення терапевтичного альянсу та заключення контракту на психологічну консультацію. В контракті обов'язково повинні бути вказані дві

вимоги – підтримувати роботу над стосунками і не вчиняти свідомої психологічної і фізичної шкоди один одному.

3. Оцінка стосунків за допомогою різноманітних опитувальників та методик. Схема-терапевти використовують генограму, опитувальник Дж. Янга, концептуалізацію випадку, складання «карти режимів» обох партнерів.

4. Формулювання випадку та розробка плану терапії.

5. Терапевтичні інтервенції. У схема-терапії це орієнтація на найбільш виражені схеми та проблеми, деескалація конфлікту, використання інтервенцій схема-терапії через роботу в уяві, обмежене батьківство, діалоги на стільцях, стратегії посилення режиму «здорового дорослого» та зміна поведінкових патернів, навчання сімейної пари розпізнавати момент активації схем один одного та проводити деескалацію зіткнення режимів.

6. Зміцнення дружніх зв'язків – вправи на зближення, допомога парі у взятті на себе відповідальності за власні стосунки, закріплення режимів «здорового дорослого» та «щасливої дитини», використання нових конфліктів в подружжі з метою закріплення навичок отриманих під час сімейного консультування.

7. Завершення консультування та профілактика рецидивів.

На нашу думку цей перелік послідовних кроків є універсальним для сімейної консультації, незважаючи на напрямок роботи спеціаліста, та може бути використаний для сімейного консультування дистантних родин.

Висновки. Нами були розглянуті основні психологічні особливості дистантних родин, а також причини їх виникнення. Розуміючи специфіку такого подружжя, нами було запропоновано три варіанти сімейного консультування, а також розглянуто універсальні етапи сімейної консультації.

#### **Література:**

1. Боярин Л.В. Модель життєвого циклу неповної сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. 2 (34). С. 76 – 82.

2. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. М. : Педагогика, 1987. 160 с.

3. Раєвська Я.М. Вплив дистантної сім'ї на емоційну сферу підлітків. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Сер. 12. К., 2010. № 30. С. 152 – 158.

4. Симеоне-ДиФранческо К., Редигер Э., Стивенс Б.А. Схема-терапия супружеских пар. Практическое руководство по исцелению отношений. М.: Научный мир, 2017. 400 с.

5. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: учебник для бакалавриата, специалитета и магистратуры. 6-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2019. 503 с.

6. Яцюк А.М., Левковська В.В. Причини виникнення сімейних конфліктів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: науковий журнал* / ред. кол. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 166–167.