

СИСТЕМНА СІМЕЙНА ТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

Стельмах Оксана

Системно-сімейна терапія є одним із провідних напрямів сучасної психокорекційної практики, що розглядає сім'ю як цілісну систему взаємопов'язаних елементів. Основна увага в межах цього підходу зосереджується не лише на окремій особистості, а й на характері міжособистісних взаємин, способах комунікації та правилах функціонування сімейної системи. Відповідно до системного підходу, труднощі одного члена сім'ї розглядаються як прояв дисфункції всієї системи, а зміни в поведінці однієї особи впливають на інших членів родини [2; 3].

Мета публікації полягає у теоретичному аналізі системно-сімейної терапії як напрямку психокорекційної практики, визначенні її основних методів і принципів, а також обґрунтуванні актуальності застосування системно-сімейного підходу в умовах воєнного стану.

Теоретичними засадами системно-сімейної терапії стали ідеї загальної теорії систем, кібернетики та теорії комунікації. Значний внесок у розвиток цього напрямку здійснили сучасні дослідники сімейної психотерапії, які обґрунтували важливість аналізу сімейних ролей, меж, коаліцій, стилів спілкування та сімейних сценаріїв у процесі психотерапевтичної роботи [3; 4].

Одним із ключових понять системно-сімейної терапії є «сімейна система», яка характеризується взаємозалежністю її елементів, прагненням до стабільності та наявністю певних правил функціонування [5]. Важливе значення має поняття «зворотного зв'язку», що забезпечує підтримку стабільності або сприяє змінам у сім'ї. Особлива увага приділяється сімейним кризам, порушенням комунікації та проблемам адаптації [1].

У практичній діяльності системно-сімейна терапія застосовується для подолання подружніх конфліктів, дитячо-батьківських проблем, психосоматичних

розладів, кризових станів та труднощів соціальної адаптації [5]. Ефективність терапії значною мірою залежить від здатності спеціаліста створити безпечний простір для відкритого діалогу між членами сім'ї та допомогти їм усвідомити деструктивні моделі взаємодії.

Методи системно-сімейної терапії включають генограму, циркулярне опитування, реконструкцію сімейних взаємин, рольові техніки та психоедукацію [3; 4]. Генограма дозволяє простежити особливості взаємин між поколіннями сім'ї, виявити повторювані сценарії поведінки та емоційні зв'язки між членами родини. Циркулярне опитування сприяє кращому розумінню взаємного сприйняття та ролей у сім'ї.

В умовах повномасштабної війни в Україні актуальність системно-сімейної терапії суттєво зростає, оскільки травматичні події впливають не лише на окрему особистість, а й на всю сімейну систему [6]. Війна спричиняє розлуку членів родини, вимушене переселення, втрату житла, загибель близьких, зміну сімейних ролей, порушення відчуття безпеки та зростання психологічного напруження. Саме тому психокорекційна допомога має бути спрямована не тільки на індивідуальні симптоми тривоги, депресії чи посттравматичного стресу, а й на відновлення сімейної комунікації, підтримки та емоційної згуртованості [5; 6].

Сучасні дослідження підтверджують, що психологічні наслідки війни мають системний характер. Зокрема, дослідження психічного здоров'я українських батьків і дітей засвідчує взаємозв'язок між симптомами ПТСР, депресії та самотності у батьків і психічним станом дітей. Це підкреслює необхідність роботи з родиною як цілісною системою, а не лише з окремим її членом.

Окрему увагу сучасні науковці приділяють сімейній резильєнтності – здатності сім'ї адаптуватися до кризових і травматичних обставин [6]. У системному підході сімейна резильєнтність розглядається як ресурс, що формується через підтримку, гнучкість ролей, спільне осмислення пережитого досвіду та збереження емоційного зв'язку між членами родини.

Дослідження серед українських біженців також показують високий рівень гострого стресового розладу серед осіб, які були змушені покинути домівки через війну. Це свідчить про потребу у психокорекційних підходах, які враховують досвід переміщення, втрати соціальних зв'язків і зміну звичного способу сімейного життя.

Отже, системно-сімейна терапія має значний потенціал у сучасній психокорекційній практиці, оскільки дозволяє комплексно аналізувати психологічні труднощі та сприяти гармонізації сімейних взаємин. Її застосування є особливо актуальним у сучасних умовах війни, соціальних змін та зростання кількості кризових станів. Завдяки орієнтації на ресурси сім'ї та розвиток ефективної комунікації цей напрям психотерапії залишається одним із найбільш затребуваних у практиці психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності методів системно-сімейної терапії в роботі з родинами, які пережили травматичний досвід війни, вимушене переселення та втрату соціальних зв'язків.

Список використаних джерел

1. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.
2. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
3. Nichols M. Family Therapy: Concepts and Methods. 12th ed. New York : Pearson, 2021. 368 p.
4. Goldenberg I., Goldenberg H. Family Therapy: An Overview. 9th ed. Boston : Cengage Learning, 2017. 480 p.
5. Walsh F. Family Resilience: A Dynamic Systemic Framework. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. Oxford : Oxford University Press, 2021. P. 255–278.
6. Naeem A. et al. Parent-child mental health in Ukraine in relation to war exposure. *Comprehensive Psychiatry*. 2025. Vol. 137.