

PRIKLAUSOMYBIŲ TURINČIOSE ŠEIMOSE AUGUSIŲ VYRŲ SOCIALINĖ ADAPTACIJA

Ieva Nazarenko¹, Leda Norgiala²

¹*Šiaulių Gegužių progimnazija*

²*Kolpingo kolegija*

Anotacija. Lietuvoje priklausomybę turinčių žmonių rasime beveik kiekvienoje šeimoje, tačiau su žalingu vartojimu susijusios problemos slepiamos, jų gėdijamasi. Priklausomybių turinti šeima dažniausiai sudaro nestabilią aplinką emociniam vaiko augimui. Gyvenant aplinkoje, kurioje yra priklausomybių turinčių šeimos narių, vaikams labai sudėtinga susikurti sveikos šeimos modelį. Gyvenant tokioje aplinkoje, nuolat lydi nesaugumo jausmas, įtampa, kurie suaugus gali kelti neigiamų pasekmių. Šiame straipsnyje siekiama išsiaiškinti, su kokiais iššūkiais susiduria vyrai, augę priklausomybių turinčiose šeimose, bandydami socialiai prisitaikyti visuomenėje. Tyrimas nagrinėja vyrų asmenines patirtis, jų savivertės formavimąsi ir pagalbos poreikį. Norint atskleisti priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų asmenines patirtis ir išsiaiškinti pagalbos poreikį, didžioji dalis dėmesio skiriama identifikuoti socialinės adaptacijos problemas, su kuriomis susiduriama kuriant tarpusavio santykius su mylimąja, kolegomis, darbdaviu bei draugais. Tyrimo objektas – priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinė adaptacija. Tyrimo tikslas – išsiaiškinti priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinės adaptacijos ypatumus. Atliekant tyrimą buvo pasitelkta kokybinė turinio analizė. Tyrimo duomenims surinkti naudotas struktūruotas interviu metodas, kuris buvo atliekamas tiek žodžiu, tiek raštu. Tyrimo dalyvavo 6 pilnametystės sulaukę vyrai, kurie augo priklausomybių turinčiose šeimose. Tyrimo metu gauti duomenys atskleidė, kad priklausomybių turinčiose šeimose augę vyrai susiduria su sunkumais bandydami adaptuotis visuomenėje. Didžioji dalis tyrimo dalyvių pripažino, kad susiduria su nepilnavertiškumo jausmu, jaučia gėdą ir nepatogumą pradedant naujas veiklas, siekia teigiamo vertinimo tiek darbe, tiek asmeniniuose santykiuose.

Reikšminiai žodžiai: priklausomybė, šeima, socialinė adaptacija, socialinė pagalba vyrams, asmenybės formavimas

Įvadas

Tyrimo aktualumas. Didelė visuomenės dalis susiduria su priklausomybe alkoholiui ir kitoms psichotropinėms medžiagoms, o tai daro reikšmingą neigiamą poveikį šeimoms ir bendruomenėms. Gyvenant aplinkoje, kurioje yra priklausomybių turinčių šeimos narių, vaikams labai sudėtinga susikurti sveikos šeimos modelį. Gyvenant tokioje aplinkoje, nuolat lydi nesaugumo jausmas, įtampa, kurie suaugus gali kelti neigiamų pasekmių. Kaip teigė Unrau ir kt. (2007), be saugumo poreikio patenkinimo neįmanoma visiškai patenkinti socialinių poreikių, tokių kaip meilė, draugystė bei ryšys su kitais asmenimis.

Lietuvoje priklausomybę turinčių asmenų yra daugelyje šeimų, tačiau su žalingu vartojimu susijusios problemos slepiamos, jų gėdijamasi. Priklausomybių turinti šeima dažniausiai sudaro nestabilią aplinką emociniam vaiko augimui. Šeimos, kurios susiduria su priklausomybėmis, turi ypatingai didelį poveikį šeimos narių santykiams, jų emocinei būsenai ar tiesiog kasdieniam funkcionavimui, joms būdinga neigti esamą problemą, nepripažinti probleminių situacijų egzistavimo arba kaip tik priešingai, sukuriama problema ten, kur jos neegzistuoja (Goštautaitė Midttun, 2017; Moisa, 2022).

Priklausomybės nuo alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų išlieka viena reikšmingiausių socialinių problemų Lietuvoje, darančių ilgalaikį poveikį šeimos nariams ir jų emocinei gerovei. Vaikai, augantys priklausomybių turinčiose šeimose, susiduria su nesaugumu, įtampa, dažniais konfliktais, emocinės paramos trūkumu (Goštautaitė Midttun, 2017; Moisa, 2022). Tokia aplinka formuoja nepasitikėjimo, kaltės ir gėdos jausmus, kurie išlieka ir suaugus (Hughes ir kt., 2017; Yehuda, Lehrner, 2018; O'Neill ir kt., 2018). Vaikui svarbus tėvų emocinis prieinamumas, tyrimai rodo, kad tėvų negebėjimas atsigauti po savo vaikystėje patirtų traumų, išreiškiamas potrauminiais simptomais ir netinkamu elgesiu, gali turėti ilgalaikį poveikį jų vaikams (Yehuda, Lehrner, 2018).

Vyrų savivertės trūkumą parodo ir tai, kad jų socialinė aplinka dažnu atveju yra mažesnė nei moterų. Patirtos neigiamos fizinės ir emocinės patirtys vaikystėje lemia nesugebėjimą sukurti socialinio ryšio su kitais, sukelia nepasitikėjimo jausmą (Pietilla ir kt., 2020). Dėl vaikystėje išgyventų neigiamų patirčių vyrai dažniau linkę užsisklęsti savyje ir neieškoti pagalbos. Alkoholis ir kitos psichotropinės medžiagos buvo tiesioginė jų tėvų, patiriančių stresą dėl savo priklausomybių, skurdo ar kitų socialinių problemų, elgesio priežastis (Carvalho ir kt., 2019). Tėvų priklausomybės problemos tiesiogiai paveikia ir jų vaikus. Dėl šios priežasties, priklausomybių turinčiose šeimose augę vaikai linkę patirti neigiamas pasekmes, tokias kaip depresija, nerimas ar tarpasmeniniai sunkumai, norint socialiai prisitaikyti visuomenėje (Park, Schepp, 2014).

Socialinė adaptacija apibrėžiama kaip procesas, kurio metu individas įgyja gebėjimą funkcionuoti socialinėje aplinkoje, prisitaikydamas prie jos normų, vertybių ir vaidmenų (Parsons, 1951; Merton, 1968). Berry (1997) pabrėžia, kad adaptacija apima tiek asmens psichologinius, tiek socialinius aspektus ir gali pasireikšti integracijos, asimiliacijos ar marginalizacijos formomis. Socialinės adaptacijos dimensijos – emocinė, santykių kūrimo, profesinė ir vertybinė – glaudžiai susijusios su ankstyvosios šeimos patirtimis.

Šeimos, kuriose egzistuoja priklausomybės, dažnai pasižymi disfunkcinėmis struktūromis ir nestabilia emocine dinamika (Moisa, 2022). Tokiose šeimose vaikai perima iškreiptus bendravimo modelius, išmoka tylėti, slopinti emocijas ir vengti konfliktų (Tedgård ir kt., 2018). Remiantis sisteminės šeimos teorijos (Bowen, 1978) principais, šeima yra tarpusavyje susijusių narių sistema, todėl tėvų elgesys ir emocinė būklė tiesiogiai veikia vaikų vystymąsi.

Tyrimas taip pat grindžiamas socialinio mokymosi teorija (Bandura, 1977), kuri teigia, kad elgesys formuojasi stebint ir modeliuojant kitų veiksmus. Augdami priklausomybių paveiktoje aplinkoje, vaikai dažnai perima neigiamus elgesio modelius, kurie vėliau pasireiškia pasyvumu, emocijų slopinimu ar konfliktiniu bendravimu.

Analizuojant vyrų patirtis, svarbi vyriškumo ir socialinių vaidmenų teorinė perspektyva. Connell (1995) pabrėžia hegemoninio vyriškumo modelį, kuriame vyrauja stiprybės, savarankiškumo ir emocinio santūrumo vertinimas. Tokie modeliai riboja vyrų gebėjimą atvirai kalbėti apie emocijas ir ieškoti pagalbos (Mahalik ir kt., 2007). Šių teorijų sankirta leidžia suprasti, kad vyrų, augusių priklausomybių paveiktose šeimose, socialinė adaptacija formuojasi tarp dviejų įtampų – vaikystėje patirto emocinio nesaugumo ir kultūrinių vyriškumo normų spaudimo.

Tyrimo problema. Tyrimų, nagrinėjančių vyrų, augusių priklausomybių paveiktose šeimose, socialinės adaptacijos ypatumus, iki šiol yra nedaug. Nors yra analizuojama kaip priklausomybių turinčios šeimos dinamika veikia asmens socialinius aspektus (Mardani ir kt., 2023), vyrų perspektyva dažniausiai lieka mažiau matoma. Atsižvelgiant į tradicinius vyriškumo modelius, kurie riboja emocijų raišką ir pagalbos paieškas (McKenzie Collings ir kt., 2018; Premchand, 2024), šis tyrimas siekia suprasti, kaip ankstyvosios šeimos patirtys veikia vyrų socialinę adaptaciją bei kokių paramos formų jiems reikėtų. Labai svarbu išsiaiškinti, su kokiais iššūkiais susiduria suaugę vyrai, kurie užaugo priklausomybių turinčiose šeimose. Kokią įtaką vaikystėje išgyventos patirtys daro dabartiniams santykiams šeimoje, darbe ar kitose socialinių ryšių reikalaujančiose veiklose? Kaip prigimtinė šeima suformavo vyrų savivertę ir požiūrį į kasdienes iššūkius?

Tyrimo objektas – priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinė adaptacija.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinės adaptacijos ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Identifikuoti pagrindines priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinės adaptacijos problemas kuriant santykius.
2. Atskleisti priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų asmenines patirtis ir pagalbos poreikį.

Darbo rengimo metodai. Atliekant tyrimą buvo taikoma mokslinės literatūros analizė, kuri padėjo išsiaiškinti tyrimo aktualumą ir tyrimo problemą. Tyrimo duomenims rinkti buvo taikytas struktūruoto interviu metodas. Duomenų analizė buvo atliekama naudojant kokybinę turinio analizę.

Tyrimo metodai ir sąlygos

Tyrimo metodas ir jo pagrindimas. Siekiant ištirti priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinės adaptacijos ypatumus, buvo pasirinktas kokybinis tyrimo metodas. „Kokybinio interviu pagrindas – atviri klausimai, į juos tikimasi gauti kiek įmanoma platesnius, išsamesnius, atviresnius atsakymus, suformuluotus ir pateiktus paties tyrimo dalyvio, atspindinčius jo perspektyvą“ (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016).

Duomenų rinkimo metodas. Tyrimui atlikti buvo pasitelktas struktūruotas interviu, apimantis 12 atvirų klausimų, suskirstytų pagal socialinės adaptacijos dimensijas (Berry, 1997): **emocinė adaptacija** – emocijų raiška, pasitikėjimas kitais; **socialiniai santykiai** – ryšiai su partneriu, draugais, kolegomis; **profesinė adaptacija** – santykiai darbe, pripažinimo poreikis; **asmeninė savivertė** – požiūris į save, gėdos jausmas; **pagalbos poreikis** – emocinio palaikymo ir socialinės paramos lūkesčiai. Vienas tyrimo dalyvis interviu sutiko atlikti raštu, o kiti – pasakodami.

Duomenų analizės metodas. Tiriamųjų duomenims išanalizuoti ir suskirstyti į atitinkamas kategorijas buvo remtasi kokybine turinio (angl. *content*) analize, paremta indukcinė schema (Elo, Kyngäs, 2008). Šis metodas pasirinktas todėl, kad tyrimo tikslas buvo atskleisti vyrų išgyvenimus ir prasmes, kylančias iš jų pasakojimų, o ne patvirtinti iš anksto suformuluotas teorines prielaidas. Duomenų analizės metu išskirtos kategorijos ir subkategorijos, kurios tyrėjui suteikia galimybę išsamiau analizuoti tiriamųjų patirtis ir socialinę adaptaciją.

Tyrimo imtis ir atranka. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti taikant homogeninių atvejų atranką, kai pasirenkama panašių atvejų visuma (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016). Šiuo atveju buvo atsižvelgta, kad visi

tiriamieji būtų sulaukę pilnametystės, būtų vyrai bei būtų augę priklausomybių turinčiose šeimose. Tyrime dalyvauti sutiko 6 skirtingo amžiaus vyrai, kurių amžius nuo 30 iki 53 metų. Duomenų prisotinimas pasiektas po šešto interviu, kai nauji duomenys nebeatnešė naujų temų ar kategorijų (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016).

Analizė vyko keliais etapais: susipažinimas su duomenimis – interviu tekstai perskaityti kelis kartus, siekiant įsigilinti į jų turinį ir emocinį kontekstą; reikšminių teiginių išskyrimas – išskirti sakiniai ar frazės, atspindinčios socialinės adaptacijos aspektus; kodavimas – kiekvienam reikšmingam teiginiui priskirti kodai, žymintys esmines idėjas; subkategorijų ir kategorijų kūrimas – kodai grupuoti pagal panašumą į subkategorijas, kurios vėliau sujungtos į platesnes kategorijas; temų apibendrinimas ir interpretacija – išryškintos kategorijos interpretuotos teoriniu lygmeniu, siejant su socialinės adaptacijos, sisteminės šeimos, vyriškumo ir įveikos teorijomis.

Duomenų patikimumas ir validumas

Siekiant užtikrinti analizės patikimumą ir validumą, buvo taikytos kelios priemonės: **dviejų tyrėjų kodavimas** – dalį interviu duomenų savarankiškai kodavo abi tyrėjos, vėliau aptardamos nesutapimus ir siekdamos bendro sutarimo dėl kategorijų prasmės; **analitinė trianguliacija** – empirinių duomenų interpretacijos buvo derinamos su teoriniais šaltiniais (Elo, Kyngäs, 2008; Bandura, 1977; Connell, 1995); **citatu integravimas** – rezultatų dalyje pateiktos tiesioginės dalyvių citatos, leidžiančios atsekti analizės eigą nuo pradinio teksto iki interpretacijos; **refleksyvumo principas** – tyrėjos analizės metu nuolat reflektavo savo prielaidas ir emocines reakcijas, siekdamos išvengti šališkumo bei subjektyvios interpretacijos. Toks analizės procesas užtikrino, kad gauti rezultatai būtų pagrįsti empiriškai, atspindėtų dalyvių patirtis ir kartu turėtų teorinį pagrindimą.

Tyrimo etikos principai. Atliekant šį tyrimą, tyrėjo bendravimo su tiriamaisiais etikai užtikrinti buvo vadovaujamosi laisvanoriškumo bei konfidencialumo principais (Bitinas ir kt., 2008). Tiriamieji buvo informuoti apie tyrimo anonimiškumą ir gautos informacijos konfidencialumą, todėl kiekvienas respondentas buvo įvardintas kaip T1, T2, T3, T4, T5 ir T6 siekiant užtikrinti anonimiškumą. Tyrimo dalyviai buvo informuoti apie tyrimo esmę, ką šiuo tyrimu norima išsiaiškinti, supažindinti su tyrimo objektu ir tikslais.

Tyrimo rezultatų analizė

Remiantis gautais respondentų duomenimis, buvo išskirtos pagrindinės temos, tokios kaip prisiminimai apie vaikystę, šeimos narių priklausomybės, kaip šeimoje esanti priklausomybė paveikė tarpusavio santykius tarp šeimos narių; prigimtinės šeimos įtaka savivertės formavimuisi, asmeninių santykių kūrimas su draugais, kolegomis ir mylimąja, išgyventų patirčių įtaka dabartiniais santykiams šeimoje ir darbe bei socialinis prisitaikymas visuomenėje.

Prisiminimai apie vaikystę, šeimos narių priklausomybės, tarpusavio santykiai tarp šeimos narių

Išsiaiškinus respondentų amžių, išsilavinimą bei dabartinę šeimos sudėtį, tyrimo dalyviai papasakojo apie savo vaikystės prisiminimus, priklausomybes, su kuriomis susidūrė artimiausi šeimos nariai, bei kokie tarpusavio santykiai vyravo šeimoje. Rezultatai matomi 1, 2 ir 3 lentelėse.

1 lentelė. Vaikystės prisiminimai

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Emocinė aplinka	<...> mama visada būdavo pikta ir susierzinusi, todėl jausdavau įtampą, kad jai įtikčiau <...> (T1). <...> dėl tėvo pasikartojančių neištikimybių atrodė, kad ir mes su broliu esame kalti prieš motiną, tie pastovūs berniai ir pykčiai tiesiog žudė iš vidaus <...> (T4).
Vaidmuo šeimoje	<...> nuolat galvojau, kad visi būtų laimingi, tai stengiausi įtikti ir patikti <...> (T5). <...> buvau daug vyresnis už seseris, nelabai turėjau su jomis ryšio, bet vis tiek rūpėjo, kad prisigėrę tėvai jų nenuskriaustų, nors to nėra net buvę, bet toks jausmas kildavo <...> (T6).
Ryšio su tėvu trūkumas	<...> mano mama dažnai prisigerdavo ir išeidavo pas tėvą į darbą, nors jie net nebuvo kartu, jis turėjo kitą šeimą ir mane pripažino tik kai man buvo 16 m. <...> (T1). <...> niekad nesupratau, kodėl tėtis tiek geria ir ko jam trūko būti laimingu, smerčiau ir nepateisinau jo elgesio <...> (T3).
Ankstyvas polinkis į priklausomybę	<...> anksti pradėjau vartoti alkoholį, pamenu, prie vyresnių vis kieme bandydavau prisitrinti, tai ir pavaišindavo mane dažnokai <...> (T2). <...> pamenu, draugai išmokė, kad iš girtos tėvo, jei vogsiu cigaretes, jis to nesupras, tai taip ir darydavau, anksti pradėjau rūkyti, nors ir nepatikdavo <...> (T6).

Respondentų pasakojimai atskleidžia įtemptą emocinės aplinkos foną (dažnas pykčio, barnio, nenuoseklus rūpesčio patyrimas) ir ankstyvą vaidmenų perėmimą šeimoje (stengimasis „įtikti“, taikdario ar globėjo laikysena). Tokia dinamika atitinka Bowen (1978) aprašytą parentifikacijos reiškinį, kai vaikas perima suaugusiojo vaidmenį, siekdamas išlaikyti šeimos pusiausvyrą. Daliai būdingas sutrikęs ryšys su tėvu (distancija, nepripažinimas, prieštaringi jausmai). Tokia dinamika atspindi sisteminės šeimos teorijos (Bowen, 1978) aprašytą emocinės diferenciacijos stoką, kai tėvų elgesys lemia vaikų emocinio ryšio ir tapatumo formavimosi sutrikimus. Kiti tyrimo dalyviai nurodė ankstyvą polinkį į priklausomybes (pirmieji bandymai su alkoholiu ar rūkymu kaip pabėgimo / įsitraukimo į vyresnių grupes strategija). Šį elgesį galima aiškinti socialinio mokymosi teorijos (Bandura, 1977) požiūriu – kaip mėginimą įgyti socialinį pripažinimą stebint ir modeliuojant aplinkos pavyzdžius.

Respondentų prisiminimuose dominuoja įtampa ir emocinis nestabilumas šeimoje. Jie jautėsi priversti perimti atsakomybę arba tapti taikdariais: „nuolat galvojau, kad visi būtų laimingi, tai stengiausi įtikti ir patikti“ (T5). Santykiai su tėvais buvo silpni ar nutrūkę, ypač su tėvu: „jis mane pripažino tik kai man buvo 16 m.“ (T1). Dalis anksti susidūrė su priklausomybių rizika: „anksti pradėjau vartoti alkoholį, kieme bandydavau prisitrinti prie vyresnių“ (T2).

Šie pasakojimai sudaro prielaidas vėlesniems rezultatams: žemesnei savivertei, konfliktų vengimui arba priešingai – impulsų kontrolės iššūkiams (žr. 3 ir 6 lenteles), taip pat ryšio kūrimo keblumams su tėvais ir partneriais (žr. 4 ir 5 lenteles).

Emociškai nestabili šeimos dinamika ir tėvų priklausomybių kontekstas skatino ankstyvą „tėvų rolės“ prisiėmimą ir malonumo / įtampos mažinimo paieškas, kurios daliai pasireiškė rizikingu elgesiu. Tai padeda paaiškinti vėliau fiksuotą nepasitikėjimą savimi ir socialinio prisitaikymo iššūkius.

Išsiaiškinus, ką tyrimo dalyviai prisimena iš vaikystės, toliau buvo bandoma išsiaiškinti, kurie šeimos nariai susidūrė su priklausomybėmis ir kaip tai paveikė visų šeimos narių tarpusavio bendravimą (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Priklausomybės šeimoje

Subategorija	Patvirtinantys teiginiai
Tėvų priklausomybė	<...> grįždavo iš darbo, iškart už alaus <...> (T2). <...> grįždavo tik kitą dieną visa girta <...> (T1). <...> taip pastoviai būdavo girtas. Jaučiu, net labai blaivaus tėvo ir neprisimenu (T3). <...> tėvas grįždavo prigėręs, tai visi namai skambėdavo nuo jo keikimosi. Būdavo ir baldus išspardydavo <...> (T4).
Santykio nebuvimas	<...> turiu visgi didesnę ryšį su juo, negu su motina. Ji man tiesiai yra pasakius, kodėl aš turiu tave mylėti (T1). Bandžiau daryti viską kitaip nei tėtis, nekonfliktuoti, nesmurtauti, kad tik nebūčiau panašus į jį (T5).
Smurtas	<...> mama mus slėpdavo, nuo jo gindavo, kad tik neužkliūtume, nes kartais suduodavo per galvą <...> (T4).
Saugumo suteikimas	Mama visada mus saugodavo su broliu (T4).

Dauguma respondentų patvirtino, kad pagrindinė šeimos problema buvo tėvų priklausomybė nuo alkoholio, kuri sukėlė saugumo stoką, pasireiškė smurto protrūkiais, nuolatine įtampa bei konfliktų gausa. Tokie pasakojimai atskleidžia sisteminės šeimos teorijos (Bowen, 1978) logiką – tėvų elgesys tapo visos šeimos emocinės dinamikos centru, o vaikai perėmė atsakomybę už pusiausvyrą, dažnai slopindami savo jausmus.

Santykiai su tėvais buvo prieštaringi: dalis jautėsi visiškai nesuprasti ar atstumti, kiti – kūrė stipresnį ryšį su vienu iš tėvų (dažniausiai motina). Tokį elgesį galima aiškinti socialinio mokymosi teorijos (Bandura, 1977) požiūriu – priklausomybės elgesys perimamas stebint artimųjų ar bendraamžių pavyzdžius. Tėvų priklausomybės tapo struktūriniu šeimos santykių pagrindu – jos leido formuotis vaikų patirtims, kurios vėliau išsivystė į nepasitikėjimą, emocinį uždaramą ar, priešingai, polinkį konfliktuoti (žr. 5 ir 6 lenteles).

Didžiausią įtaką turėjo tėvų alkoholio vartojimas. Tai kėlė nuolatinę įtampą ir smurto grėsmę: „būdavo ir baldus išspardydavo, mama mus slėpdavo“ (T4). Dėl priklausomybių respondentai sunkiai kūrė ryšį su tėvais: „ji man tiesiai yra pasakius, kodėl aš turiu tave mylėti“ (T1). Tokia aplinka skatino vaikus ieškoti būdų išgyventi – vieni nutoldavo, kiti stipriau prisirišdavo prie motinos.

Namie tvyranti įtampa ir saugumo nebuvimas prisidėjo prie to, kad būdami vaikais, interviu dalyviai nuolat jautė stresą, buvo nevalingai skatinami pasirinkti netinkamą kompaniją. Tėvų priklausomybės privedė prie to, kad buvo sunku kurti ryšį su vienu iš tėvų, o patys būdami vaikais jau prisiėmė vaidmenį, kad šeimos nariai būtų laimingi ir nekiltų papildomų ginčų.

Savivertės formavimasis ir asmeninių santykių kūrimas

Aptarus tyrimo dalyvių vaikystę bei su kokiomis priklausomybės susidūrė jų tėvai, sekančiais klausimais buvo siekiama išsiaiškinti, kaip prigimtinė šeima formavo savivertę ir požiūrį į kasdienius iššūkius, kaip sekėsi kurti asmeninius santykius su draugais / mylimąja / darbdaviais ar / ir kolegomis bei ką tyrimo dalyviai mano, ar vaikystėje išgyventos patirtys daro įtaką jų dabartiniams santykiams šeimoje ar darbe? Tyrimo rezultatai pateikiami 3, 4 ir 5 lentelėse.

3 lentelė. Savivertės formavimasis ir požiūris į kasdienius iššūkius

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Emocinė parama	Mama mus abu su broliu visad palaikydavo <...> (T4).
Nepasitikėjimas	<...> iš pradžių jausdavau tokį nepasitikėjimą savimi, kad ir ką bedaryčiau <...> (T1). <...> pasitikėjimo mažai yra, toks, žinai, atrodo, galėtum juk ir padaryti kažką geriau <...> (T3).
Konfliktų sprendimo būdai	<...> susiginčijęs ne tik šaukiu, bet užėina ir pyktis, kad net trenkčiau <...> (T2). Stengiuosi išvengti konflikto, nutyliu, nors ir reikėtų netylėti <...> (T6).
Stresas	<...> būna, jaučiu stresą, nors ir nėra, atrodo, dėl ko stresuoti čia <...> (T3).
Yra nesuprastas	<...> jaučiasi toks ir sarkastiškas pasijuokimas, tai tiesiog jai nieko nebepasakoju ir darau, kaip man pačiam reikia, o ji po to sužinojusi būna įsiutusi <...> (T1).

Vaikystėje patirtas emocinis nesaugumas nulėmė žemą savivertę ir nepasitikėjimą savimi. Tai patvirtina socialinio mokymosi teorija (Bandura, 1977) – vaikai, augę chaotiškoje aplinkoje, perima nepasitikėjimo ir gėdos modelius. Respondentų polinkis slopinti emocijas ar vengti konfliktų siejasi su streso ir įveikos teorija (Lazarus, Folkman, 1984): tylėjimas tampa psichologine gynyba, padedančia išgyventi. Kita dalis siekė nuolatinio palaikymo, bet dažnai nesulaukdavo jo iš tėvų. Kai kurie išmoko ieškoti paramos iš artimųjų (dažniausiai mamos), tačiau tai neatstojo ilgalaikio emocinio saugumo.

Vaikystės aplinka lėmė žemą savivertę ir nepasitikėjimą savimi: „iš pradžių jausdavau tokį nepasitikėjimą savimi, kad ir ką bedaryčiau“ (T1). Kai kurie jautė nuolatinį stresą be aiškos priežasties: „būna, jaučiu stresą, nors ir nėra, atrodo, dėl ko“ (T3). Vis dėlto dalis prisimena mamos paramą, kuri padėjo išlaikyti vidinę stiprybę: „mama mus abu su broliu visad palaikydavo“ (T4).

Neigiamas tėvų grįžtamasis ryšys mažino vaikų savivertę, o patirti išgyvenimai nulėmė jų konfliktų sprendimo būdus: vengimą, nutylėjimą arba agresyvias reakcijas. Tai tiesiogiai atsispindi jų dabartiniuose santykiuose (žr. 4 ir 5 lenteles).

4 lentelė. Asmeninių santykių kūrimas

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Įsiteikimas	<...> atrodo, kad aš susipyksiu ar tai nepritapsiu tada prie jų, tai ir stengiuosi būti visiems labai malonus <...> (T1).
Arogancija	<...> ką aš galiu daryt. Aš tai tikrai nepataikysiu nei vienai. Čia mano dėmesio moteris turi nusipelnyti, ne aš (T4).
Karjera / poreikis patvirtinimui, kad yra geras	<...> ryšys su darbdaviu tikrai stiprus, esu vertinamas. Patinka man tas jausmas, kad nors ir esu visgi tik darbuotojas, bet darbdavys labai atsižvelgia į mano nuomonę <...> (T3). <...> darbe į mane žiūri pagarbiai, lygiai taip pat ir aš <...> (T2).
Vaikystėje jautėsi negirdimas, todėl dabar svarbus noras komunikuoti	<...> negalvoju apie ką reikės šnekėtis ir bendrauti, man nu savaime taip gaunasi, duokit geriau pakalbėti, o ne dirbti <...> (T5).

Respondentų atsakymai parodė dvi santykių kūrimo strategijas: vieni stengėsi įtikti aplinkiniams (prisitaikančią), kad būtų priimti, kiti – demonstruoja arogantišką ar atsiribojusį požiūrį (atsiribojančią). Šie elgesio modeliai atitinka hegemoninio vyriškumo sampratą (Connell, 1995) – emocijų slopinimas ir dominavimas tampa būdu kompensuoti vidinį nesaugumą. Profesinėje srityje vyrams sekasi geriau, nes darbo aplinka suteikia aiškesnes taisykles ir pripažinimą – tai padeda kompensuoti menką savivertę, tuo tarpu intymūs santykiai ar draugystės kelia sunkumų.

Dalis respondentų bendraudami stengiasi įtikti: „atrodo, kad aš susipyksiu, tai stengiuosi būti visiems labai malonus“ (T1). Kiti, priešingai, demonstruoja atsiribojimą ar aroganciją: „čia mano dėmesio moteris turi nusipelnyti, ne aš“ (T4). Profesiniame gyvenime dauguma jautėsi pripažinti: „darbe į mane žiūri pagarbiai,

lygiai taip pat ir aš“ (T2). Vienas iš dalyvių išskyrė komunikabilumą kaip stiprybę: „su manim tyloj būti turbūt neįmanoma, nebent kai miegu“ (T5).

Vaikystės aplinkoje įgytas „vaidmuo“ (taikdario, juokdario ar, priešingai, užsidariusiojo) persikelia į dabartinius santykius. Tai atskleidžia, kad socialinių ryšių kūrimas glaudžiai susijęs su ankstyvosiomis šeimos patirtimis.

5 lentelė. Vaikystės išgyvenimų įtaka dabartiniams santykiams

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Dėkingumas	<...> kai reikia tos paguodos ir atjautos, žmona tikrai labai padeda ir tuomet prisimenu, kad vaikystėje to apkabinimo ar gražaus žodžio taip ir nesulaukdavau <...> (T1). <...> labai vertinu savo žmoną ir labai ją myliu už viską (T1).
Uždarumas	<...> visą dieną dirbu ir nesusitinku su žmona, bet grįžęs iš darbo mėgstu tiesiog pasėdėti darbo kambaryje prie kompiuterio (T2). <...> jei grįžus vakare namo dar reikėtų bendrauti su kažkuo, tai mane papildomai išvargintų (T3). Jei man kažkas nepatinka ar žmona, jei ką pasako, ar tam pačiam darbe, aš geriau patylėsiu ir tiek. Gal ir būna tų situacijų, kad nu reikėtų pasisakyti, nuomonę išreikšti, bet nežinau nė pats, kodėl nepasakau, kas man nepatinka (T6).
Agresija / kitų atstūmimas, neprišileidžia kitų	<...> reaguju tikrai smarkiai, bet jau čia prie manęs tikrai niekas nepavajins <...>, tai geriau padarysiu, kad tam kažkam dar labiau nepatiktų. Tikrai niekada niekam nenusileidžiu <...> (T4).

Vaikystėje patirta meilės ir šilumos stoka lemia, kad suaugę respondentai itin vertina artimųjų paramą, tačiau kartu išlaiko uždarumą ar linkę į emocinių poreikių nutylėjimą. Kai kurie reaguoja agresyviai, siekdami nepasiduoti išorės kontrolei. Tai atspindi streso ir įveikos modelį – kontrolė ir emocijų slopinimas tampa psichologinės apsaugos forma. Toks elgesys rodo traumos tarpgeneracinį poveikį (Yehuda, Lehrner, 2018): neišspręstos vaikystės emocijos persiduoda į suaugusiųjų santykius.

Meilės ir šilumos stoka vaikystėje nulėmė didelį partnerio paramos vertinimą: „žmona tikrai labai padeda ir prisimenu, kad vaikystėje to apkabinimo nesulaukdavau“ (T1). Kita dalis yra linkusi užsisklęsti: „grįžęs mėgstu tiesiog pasėdėti darbo kambaryje“ (T2). Kai kurie reaguoja agresyviai: „tikrai niekada niekam nenusileidžiu, jei mane sunervina“ (T4). Tai rodo, kad ankstyvosios patirtys persikelia į dabartinius santykius šeimoje ir darbe.

Patirtys šeimoje turi aiškią įtaką dabartiniam bendravimui: vieni siekia kompensuoti trūkumą (stipriai prisirišdami prie partnerio), kiti – kuria gynybines strategijas (užsisklendimas ar agresyvumas).

6 lentelė. Reakcija į konfliktines situacijas

Subkategorijos	Patvirtinantys teiginiai
Taikdario vaidmuo, vengiant bet kokių konfliktų	<...> nesinori daugiau tos situacijos kurstyti ir tiesiog jau tyliu <...> (T1). Aš save laikyčiau vaikystėje pakankamai droviu, į konfliktus nesiveliančiu <...> (T2). Dabar, sakyčiau, irgi, kai darbe kažkas nutinka, bandau užkalbėti kolegom žodį, kad tik jie nesijaustų negerai, bet tai gerai, aš manau, juk jei visi būsim darbe paniurę, tai jau išvis nusidirbsim <...>. Aš pats tikrai nemėgstu konfliktuoti ir vengiu <...> (T5). <...> visada pasišalinu iš konfliktinių situacijų, čia ne mano sritis <...> (T3).
Emocijų valdymas	Labai susierzinęs galėčiau tikrai kažkam užtrenkti, bet nu čia turėtų būti kažkoks ekstra įvykis (T2).
Impulsyvus	Sunku man yra, turbūt, gal, nusileisti ir tą garą užgesinti (T4).
Reaguoja ramiai	<...> visko būna, juk negali visi būti pastoviai laimingi ir patenkinti viskuo, tačiau reaguju ramiai (T6).

Didžioji dauguma respondentų linkę vengti konfliktų, pasitraukti ar nuslopinti emocijas, siekdami išlaikyti santykių stabilumą. Tai patvirtina **sisteminės šeimos teorijos** principą: konfliktų baimė kyla iš ankstesnės šeimos dinamikos, kai konfliktas buvo siejamas su smurtu ar grėsme. Kai kurie pripažįsta, kad esant stipriam dirgikliui gali pasireikšti impulsyvi reakcija, kas rodo emocinio reguliavimo sunkumus, susijusius su neįsisavintais vaikystės įvykiais. Tik vienas iš dalyvių nurodė, kad jam konfliktai nėra grėsmingi ir jis geba juose aktyviai dalyvauti.

Dauguma respondentų stengiasi konfliktų vengti: „nesinori daugiau tos situacijos kurstyti ir tiesiog tyliu“ (T1). Kiti pasirenka pasitraukimo strategiją: „visada pasišalinu iš konfliktinių situacijų, čia ne mano sritis“

(T3). Vis dėlto yra ir impulsyvių reakcijų: „*sunku man nusileisti ir tą garą užgesinti*“ (T4). Vienas iš dalyvių taiko „taikdario“ vaidmenį: „*bandau abi puses nuraminti, išklausti*“ (T5).

Konfliktų sprendimo strategijos atspindi vaikystės patirtis: smurtą patyrę vaikai renka vengimą arba, priešingai, perima agresyviuosius elgesio modelius.

Socialinė integracija visuomenėje

Pateikus paskutinį klausimą tyrimo dalyviams, buvo siekiama išsiaiškinti, ar jie jaučiasi socialiai prisitaikę visuomenėje bei kokios pagalbos būtų norėję sulaukti vaikystėje ir kokią tikėtąsi gauti jau būdami suaugę. Tyrimo rezultatai pateikiami 7 ir 8 lentelėse.

7 lentelė. Socialinis prisitaikymas visuomenėje

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Nepasitikėjimas savimi	Jaučiuosi labai nepasitikintis savimi ir nežinau, kaip dar žodžiais reikėtų paaiškinti, kaip aš jaučiuosi visuomenėje <...> (T1).
Intravertiškumas	<...> buvimas tarp daugiau žmonių mane išsekina <...> (T2). Pats pirmas turbūt niekad nepradėsiu bereikšmio pokalbio, tokio, kaip sekas ar kas geresnio <...> (T2).
Gėdos jausmas	<...> neatrandu hobių, vis atrodo, nu kaip čia dabar pradėsiu, gal gėdos jausmas atsiranda, nežinau (T3).
Nepriklausomas	Aš esu drąsus išsakyti savo nuomonę, manęs niekas nevaržo, neturiu įsipareigojimų žmonai, namo galiu grįžti kada tik noriu <...> (T4).
Jaučia pilnatvės trūkumą	<...> širdy, nu, kažkoks toks, nežinau, tas jausmas. Pilnatvės jausmo aš nejaučiu, tai gal tada gaunasi, kad ir nesu visiškai prisitaikęs (T5).
Prisitaiko	<...> per daug dažnai nutyliu, kas man nepatinka, bet taip geriau, neapsikraunu ir tiesiog sutinku su viskuo, ir darbe, ir su žmona <...> (T6).

Pabaigiant šį interviu, paskutinis klausimas buvo esminis – ar tyrimo dalyviai jaučiasi socialiai prisitaikę visuomenėje. Dalis respondentų jaučiasi tik iš dalies prisitaikę visuomenėje: juos riboja nepasitikėjimas savimi, gėdos jausmas, intravertiškumas. Vieni kompensuoja tai karjeros sėkme ar nepriklausomybe, tačiau kiti jaučia pilnatvės trūkumą. Tai atspindi Berry (1997) aprašytą marginalizacijos formą – kai individas nejaučia pilno priklausymo nei šeimos, nei visuomenės aplinkai.

Kai kurie respondentai jaučiasi nepakankamai prisitaikę visuomenėje: „*jaučiuosi labai nepasitikintis savimi*“ (T1), „*buvimas tarp daugiau žmonių mane išsekina*“ (T2). Kiti išskiria vidinį pilnatvės trūkumą: „*pilnatvės jausmo aš nejaučiu*“ (T5).

Dažniausiai minima pagalbos reikmė – būti išgirstiems, turėti daugiau socialinių ryšių bei emocinio saugumo (žr. 8 lentelę).

Vaikystėje patirtas emocinis atstūmimas lemia, kad suaugusieji ieško pripažinimo iš aplinkos arba atsitraukia nuo socialinio gyvenimo. Pagalbos poreikis rodo, kad jų integracijai į visuomenę būtina psichologinė ir socialinė parama.

8 lentelė. Pagalbos poreikis

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai
Noras būti išgirstam	Norisi dažniau būti išklaustyti, tačiau konfliktų metu užsisiklندی savyje <...> (T1).
Socialinio ryšio poreikis	Trūksta man to išėjimo su draugais <...> (T3).
Emocinio saugumo poreikis	<...> per daug dažnai nutyliu, kas man nepatinka, bet taip geriau, neapsikraunu ir tiesiog sutinku su viskuo, ir darbe, ir su žmona <...> (T6).

Apibendrinant tyrimo dalyvių atsakymus į klausimą, ar jie jaučiasi socialiai prisitaikę visuomenėje, galima išskirti, kad didesnė tendencija buvo, jog tyrimo dalyviai nesijaučia visiškai prisitaikę. Jie teigė, kad trūksta pasitikėjimo savimi bendraujant su antrąja puse. Taip pat teigė, kad stengiasi tiesiog prisitaikyti prie esamų situacijų ir nutyli nepatogiose situacijose. Tik vienas tyrimo dalyvis save laikė visiškai prisitaikiusiu visuomenėje ir teigė, kad jam nieko netrūksta. Kiti tyrimo dalyviai atskleidė, kad jaučia pilnatvės trūkumą, kad galėtų jaustis visiškai save realizavę. Taip pat buvo paminėta ir jaučiama gėda prieš imantis naujų veiklų, baimė, kad liks nepripažintas ir nuvertintas dėl savo pasirinkimų.

Pagalbos poreikis atskleidžia vyrų vidinį konfliktą tarp noro būti išgirstam ir baimės pasirodyti silpnam. Tai susiję su hegemoninio vyriškumo normomis (Connell, 1995; Premchand, 2024), kurios riboja emocinį atvirumą.

Respondentų išsakytas noras turėti daugiau socialinių ryšių ir emocinio palaikymo rodo, kad jų socialinė adaptacija vis dar nebaigta – ji reikalauja išorinių resursų, palaikančių emocinį saugumą ir priklausymo jausmą (Unrau ir kt., 2007).

Tyrimo rezultatai leidžia daryti išvadą, kad vyrų, augusių priklausomybių turinčiose šeimose, socialinė adaptacija yra sudėtingas, daugiasluoksnis procesas, apimantis ne tik elgesio, bet ir giliai įsišaknijusius emocinius, tapatumo bei vyriškumo aspektus.

Pirmiausia, tyrimas parodė, kad vaikystėje patirtas emocinis nesaugumas ir sutrikęs ryšys su tėvais, ypač su tėvu, turėjo lemiamą įtaką vyrų savivertės formavimuisi ir gebėjimui kurti pasitikėjimu grįstus santykius. Tai atskleidžia sisteminės šeimos teorijos taikymo svarbą aiškinant, kaip šeimos disfunkcijos persiduoda į vėlesnius socialinius vaidmenis ir santykius.

Antra, nustatyta, kad ankstyvas kontaktas su priklausomybių aplinka ir vyresnių asmenų elgesio modelių mėgdžiojimas veikia kaip socialinio mokymosi mechanizmas, skatinantis ankstyvą rizikingą elgesį bei emocinio vengimo strategijas. Tai rodo, kad vyrų adaptacijos problemos kyla ne tik iš šeimos struktūros, bet ir iš internalizuotų mokymosi schemų, kurios ilgainiui tampa savireguliacijos būdu.

Trečia, tyrimas atskleidė, kad vyrų savivertės trūkumas, emocinis uždumas ir konfliktų vengimas glaudžiai susiję su hegemoninio vyriškumo normomis (Connell, 1995). Vyrams būdingas noras būti stipriems, kontroliuojantiems ir nepriklausomiems trukdo jiems ieškoti pagalbos ar kalbėti apie emocinius sunkumus. Ši įžvalga papildė ankstesnius tyrimus (McKenzie ir kt., 2018; Premchand, 2024), nes parodo, kad priklausomybių paveiktose šeimose užaugusių vyrų atveju šie normatyviniai modeliai įgauna dar stipresnį gynybinį pobūdį.

Ketvirta, tyrimas parodė, kad socialinė adaptacija nėra baigtinė būseną, o nuolat vykstantis procesas, balansavimas tarp noro būti priimtam ir baimės būti įskaudintam. Dalis vyrų sėkmingai prisitaiko profesinėje srityje, tačiau emociniame gyvenime išlieka uždari, linkę į izoliaciją ar santykių vengimą. Tokia ambivalencija atskleidžia naują socialinės adaptacijos dimensiją – emocinio prisitaikymo prie socialinių normų aspektą, kuris iki šiol retai išryškintas literatūroje.

Penkta, tyrimas parodė, kad vyrams būdingas dvigubas pagalbos poreikis – viena vertus, jie nori būti išgirsti, pripažinti ir palaikomi; kita vertus, jų socializuotas vyriškumo modelis riboja gebėjimą tą pagalbą priimti. Ši įžvalga išplečia supratimą apie socialinės paramos vaidmenį vyrų adaptacijoje, parodydama, kad pagalbos veiksmingumas priklauso ne tik nuo jos prieinamumo, bet ir nuo vyro vidinio pasirengimo būti pažeidžiamam.

Šis tyrimas naujai praplėtė socialinės adaptacijos sampratą, parodydamas, kad vyrų, augusių priklausomybių paveiktose šeimose, adaptacija yra ne tik socialinių įgūdžių ar elgesio klausimas, bet ir emocinis bei tapatybinis procesas, kurį formuoja vyriškumo normos ir šeimos santykių patirtys.

Kitaip nei ankstesniuose darbuose, daugiausia nagrinėjusiuose moterų patirtis ar bendrus priklausomybių šeimos padarinius, šis tyrimas išryškino vyrų perspektyvą – kaip jie suvokia, interpretuoja ir transformuoja savo vaikystės patirtis.

Tyrimo duomenys papildė sisteminės šeimos teorijos taikymą socialinio darbo praktikoje, atskleisdami, kad tėvo emocinio neprieinamumo poveikis turi ilgalaikių padarinių vyrų gebėjimui prisitaikyti socialiniuose santykiuose. Be to, buvo identifikuota, kad emocinis uždumas ir pagalbos vengimas nėra vien asmeninės savybės, o išmoktos adaptacijos strategijos, susiformavusios trauminėje šeimos sistemoje.

Išvados

1. Tyrimo metu identifikuotos pagrindinės priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų socialinės adaptacijos problemos, kuriant santykius. Asmenys susiduria su sunkumais kuriant emocinį ryšį tarp savęs ir mylimosios, nes susiduria su sunkumais išreiškiant savo jausmus, atsiveriant kitam asmeniui. Taip pat išsiaiškinta, kad vaikystėje išgyventos neigiamos patirtys privedė prie menkos savivertės, drąsos trūkumo. Siekis būti pripažintiems darbe atsiranda dėl meilės trūkumo ir palaikymo stygiaus vaikystėje, atsižvelgiant į tai, kad emocinis palaikymas skatina tobulėti ir pasitikėti savimi.
2. Tyrimo metu buvo atskleistos priklausomybių turinčiose šeimose augusių vyrų asmeninės patirtys ir pagalbos poreikis. Tyrimo dalyviams, vaikystėje išgyvenusiems neigiamas patirtis, adaptacija visuomenėje kelia iššūkių. Tai parodė interviu metu atskleistas poreikis būti išgirstiems, pripažintiems, tačiau išreikšti savo jausmus tyrimo dalyviams yra sudėtinga. Tyrimo dalyviai atskleidė, kad jaučiasi nedrąsūs kalbėdami apie savo emocijas, savęs nevertina ir stengiasi visada prisitaikyti prie esamų situacijų. Tiriamieji paminėjo, kad trūksta socialinio ryšio su draugais, kad galėtų atsipalaiduoti ir taip prasiblaškyti nuo rutinos. Taip pat buvo išreikštas emocinio saugumo poreikis, kuris pasireiškia vengimu išsakyti savo nuomonę, pritariama kitų nuomonei, nors ir nesutinkama, taip norint išvengti konfliktinės situacijos ir būti emociškai saugiams.

Literatūra

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
2. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
3. Bitinas, B., Rupšienė, L., & Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
4. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
5. Carvalho, A. F., Heilig, M., Perez, A., Probst, C., & Rehm, J. (2019). Alcohol use disorders. *The Lancet*, 394(10200), 781–792. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31775-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31775-1)
6. Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
7. Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
8. Gaizauskaitė, I., & Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: Kokybinis interviu*. Vadovėlis. VĮ Registrų centras.
9. Goštautaitė Midttun, N. (2017). *Pagalba vaikams, kurių šeimos nariai alkoholį vartoja žalingai*. Valstybinis psichikos sveikatos centras. https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Nijol%C4%97%20Go%C5%A1tautait%C4%97%2C%20inf_%20leidinys%2C%20Pagalba%20vaikams_internetui.pdf
10. Hughes, K., Bellis, A. M., Hardcastle, K., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., ... & Dunne, P. M. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356–e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
11. Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*, 64(11), 2201–2209. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>
12. Mardani, M., Alipour, F., Rafiey, H., Fallahi-Khoshknab, M., & Arshi, M. (2023). Challenges in addiction-affected families: a systematic review of qualitative studies. *BMC Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04927-1>
13. McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247–1261. <https://doi.org/10.1177/1557988318772732>
14. Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure*. Free Press.
15. Moisa, V. B. (2022). Functional vs dysfunctional in the family system. *New Trends in Psychology*, 4(2). <https://dj.univ-danubius.ro/index.php/NTP/article/view/2101>
16. O'Neill, R. S., Boullier, M., & Blair, M. (2021). Adverse childhood experiences. *Clinics in Integrated Care*, 7, 100062. <https://doi.org/10.1016/j.intcar.2021.100062>
17. Park, S., & Schepp, K. G. (2015). A systematic review of research on children of alcoholics: Their inherent resilience and vulnerability. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1222–1231. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9930-7>
18. Parsons, T. (1951). *The Social System*. Free Press.
19. Pietilä, I., Calasanti, T., Ojala, H., & King, N. (2020). Is retirement a crisis for men? Class and adjustment to retirement. *Men and Masculinities*, 23(2), 306–325. <https://doi.org/10.1177/1097184X17724189>
20. Premchand, B. (2024). Men's psychology and masculinity especially in the era of social media. *Research Gate preprint*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35219.08486>
21. Tedgård, E., Råstam, M., & Wirtberg, I. (2018). Struggling with one's own parenting after an upbringing with substance abusing parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1435100>
22. Unrau, Y. A., Gabor, P. A., & Grinnell, R. M. (2007). *Evaluation in social work: The art and science of practice*. Oxford University Press.
23. Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: Putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>

SOCIAL ADAPTATION OF MEN WHO GREW UP IN FAMILIES WITH ADDICTIONS

Summary

In Lithuania, people with addictions can be found in almost every family, but problems related to harmful consumption are hidden and considered shameful. Families with addictions often create an unstable environment for the emotional growth of children. Living in an environment where there are family members with addictions, it is complicated for children to create a healthy family model. Living in such an environment, one constantly feels insecure and tense, which can have negative consequences in one's adult personal life. This article aims to identify the challenges faced by men who grew up in families with addiction issues in adapting to society. The study also examines the challenges men faced in shaping their personalities. To reveal the personal experiences of men who grew up in families with addictions and to identify their need for help, most of the attention is focused on identifying the problems of social adaptation that arise when forming relationships with loved ones, colleagues, employers, and friends. The object of the study is the social adaptation of men who grew up in families with addictions. The study aims to identify the characteristics of social adaptation in men who grew up in families with addictions. Qualitative analysis was used in the study. A structured interview method was used to collect the research data, which was conducted both verbally and in writing. Six adult men who grew up in families with addiction problems participated in the study. The data obtained during the study revealed that men who grew up in families with addiction problems face difficulties in adapting to society. The majority of the study participants admitted that they experience feelings of inferiority, shame, and discomfort when starting new activities, and seek positive evaluation both at work and in personal relationships.

Keywords: addiction, family, social adaptation, social assistance for men, personality development

Informacija apie autores

Ieva Nazarenko. Kolpingo kolegijos Vaiko gerovės ir Socialinės apsaugos programos, Socialinio darbo absolventė. Mokslinių tyrimų kryptys: priklausomybės, socialinė adaptacija, vyrų socialinė raida, priklausomybės poveikis.

El. pašto adresas: yevvva@gmail.com

Leda Norgiala. Kolpingo kolegijos Socialinio darbo krypties lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: socialinis darbas su šeima ir vaikais, psichikos sveikata ir priklausomybės, vaiko teisės ir vaiko gerovės užtikrinimas, tarpkultūrinis socialinis darbas.

El. pašto adresas: leda.norgiala@gmail.com