



Проблемы жизнеспособности семьи

Альбина Нестерова

СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ КАК УСЛОВИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ СЕМЬИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В статье обсуждаются условия жизнеспособности семьи в ситуации кризисов и стрессов. Рассматриваются понятия семейных ресурсов и жизнестойкости семьи; описываются различные компоненты семейных ресурсов. Анализируется вклад каждого элемента из ресурсов семейной системы в ситуации противостояния трудностям и совладания с кризисом.

Ключевые слова: семейные ресурсы; жизнеспособность семьи; сплоченность семьи; семейная коммуникация; ценности семьи; навыки решения проблем; семейные границы; ритуалы; эмоциональная вовлеченность; адаптивность семьи.

Abstract. The conditions for the resilience of families in a situation of crisis and stress are discussed. The concepts of family resources and the hardiness of the family are analyzed; the various components of family resources are described. There is analyzed the contribution of each component of the family resources in a situation of coping with the crisis.

Keywords: family resources; family resilience; family cohesion; family communication; family values; problem solving skills; family borders; rituals; emotions-functional involvement; the adaptability of the family.

Реальные проблемы
семей в современном
обществе

В современном обществе возрастает число семей, попавших в кризисную или трудную жизненную ситуацию, что актуализирует задачу более глубокого изучения факторов, способствующих здоровому, гармоничному существованию всей семейной системы. Именно при переживании семьей нормативных и ненормативных кризисов не только нарушается поведение и функциони-

рование отдельных индивидов, но наблюдаются проблемы в адаптации и функционировании всей семейной системы. К таким семьям относятся и те, на которые влияют внешние неблагоприятные факторы (стихийные бедствия, политические и социальные коллизии), и те, которые попадают под влияние негативных факторов внутрисемейного происхождения (семейный алкоголизм, развод, крайне бедственное материальное положение, физическая или душевная болезнь одного из членов семьи) [1]. Все эти вышеперечисленные факторы оказывают угнетающее давление не только на отдельных членов семьи, но и на семью как целостную систему.

Очень важно определить, как кризисная ситуация оказывает влияние на семью, какие модели поведения проявляются на семейном уровне, какую роль играет семья в преодолении трудной жизненной ситуации, в выстраивании своей модели жизнеспособности и выносливости.

Понятие кризиса в пространстве жизненного цикла семьи

В психологической литературе кризис определяется как любое острое изменение, при котором старые образцы поведения становятся неадаптивными и невозможными (Е.В. Емельянова, Н.Г. Осухова, Л.А. Пергаменщик и др.).

В семейной психологии кризис принято трактовать как нарушение ритма жизнедеятельности семьи, нарушение ее гомеостаза [2]. Чем больше разрушений, тем острее семейный кризис, который характеризуется неспособностью семьи восстановить стабильность и выработать новые модели поведения. Таким образом, если семья способна менять свои «выученные» модели поведения, выстраивать новые отношения, использовать свои семейные ресурсы, то напряжение в семье не достигает размеров кризиса. Если же такие ресурсы в семье отсутствуют или их недостаточно, то в семье наступает серьезный кризис, который требует включения ресурсов извне, в том числе помощи специалистов.

Важным компонентом понимания жизнеспособности семьи является понятие семейных ресурсов, с помощью которых семейная система преодолевает все трудности и невзгоды.

Понимание ресурсов семьи в зарубежной психологии

В зарубежной литературе имеется несколько определений ресурсов семьи. Так, например, Дж. Вилльямс при изучении ресурсов семей, находящихся в эпицентре военных действий, определяет их как модели отношений, коммуникативные навыки и компетентность, а также психологические характеристики, которые создают ощущение позитивной семейной идентичности, повышают

чувство удовлетворенности при взаимодействии членов семьи, поощряют развитие семьи и отдельных ее членов, обеспечивают способность семьи справляться с семейным стрессом и кризисом [3]. Американская исследовательница Маргарет Савин определяет семейные ресурсы как силы и динамические факторы в матрице отношений, поддерживающих развитие персональных ресурсов и потенциала членов семьи и способствующих формированию чувства удовлетворенности в семье [4].

К. Тривет определяет семейные ресурсы как способности и различные компетентности членов семьи, которые используются в ответ на стрессы и кризисы и способны увеличивать и усиливать адаптивное функционирование семейной системы [5]. Семья, оказавшись в трудной жизненной ситуации, мобилизует все свои защитные ресурсные характеристики, среди которых, по мнению Стивена и Сибил Волин, можно особо отметить взаимопонимание, автономию, близкие отношения, инициативность, юмор, творческий потенциал и нравственность [6]. Другой американский исследователь, Бернард (С.Р. Varnard), выделяет несколько семейных характеристик, связанных с индивидуальной жизнестойкостью каждого члена семьи: отсутствие искаженных детско-родительских ролей, соблюдение ритуалов, минимальное количество конфликтов в раннем детстве [7].

Модели
и характеристики
«сильных семей»

В различных зарубежных исследованиях было установлено, что более успешно кризисную ситуацию переживают те члены семьи, у которых были хорошие взаимоотношения с собственными родителями, устойчивая среда и не противоречащие друг другу методы воспитания. Ник Стиннет выделяет шесть основных качеств, характеризующих «сильные семьи»: преданность семье; уважение и привязанность друг к другу; позитивные модели поведения; совместно проведенное время в кругу семьи; чувство душевного благополучия и связи; способность успешно управлять стрессом и кризисом [8].

Предикторы
адаптивности
и жизнестойкости
семьи

Г. МакКуббин и Дж. Патерсон, предложившие в середине 1980-х модель семейного стресса и адаптации, высказывают гипотезу о наличии некоторых факторов, определяющих уровень адаптации семьи к трудностям. К таким факторам относятся: степень уязвимости каждого члена семьи; тип семьи (регенеративный, жизнестойкий, ритмичный); семейные ресурсы; представления о стрессоре, навыки решения и преодоления проблем [9]. Австралийскими учеными было проведено масштабное исследование поведения семей в трудной жизненной ситуации, включающее респондентов раз-

личных социальных групп, принадлежащих к разным типам семей. Анализ результатов исследования позволил авторам выделить факторы, помогающие семье совладать с трудной жизненной ситуацией. Это: открытая, позитивная коммуникация; близость, которая является «невидимым клеем» для семьи и дает всем ее членам чувство принадлежности; совместная деятельность (спорт, праздники, дела по дому и многое другое); привязанность друг к другу; поддержка в виде помощи, одобрения, утешения и т.п.; принятие, заключающиеся в уважении, признании достоинств, понимании индивидуальности и неповторимости друг друга; преданность семье, ее ценностям.

Понятие
и классификация
семейных ресурсов
в отечественной
психологии

В отечественной психологии также активно обсуждается проблематика поведения семьи в трудной жизненной ситуации, и перед современными исследователями стоит важная задача определения, формирования и активизации этих ресурсов с целью помощи семье, попавшей в трудную жизненную ситуацию (Е.В. Зырянова, Е.В. Куфтык, Н.Ф. Михайлова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Э.Г. Эйдемиллер). Так, А.В. Махнач и Ю.В. Постылякова в целях диагностики семейных ресурсов совладания со стрессом разработали и апробировали «Тест семейных ресурсов-II». В новой версии тест содержит следующие шкалы-факторы:

- семейная поддержка (близость членов семьи и друзей, которые могут играть роль «буфера» в отношении к стрессовым событиям жизни);
- физическое здоровье (наличие/отсутствие хронически больных и недееспособных членов семьи);
- решение проблем (уверенность в овладении стрессовой ситуацией, навыки определения семейной проблемы, поиска необходимой информации, обдумывания альтернатив прогнозирования последствий);
- семейные роли и правила (действительное и ожидаемое поведение, семейные нормы и санкции, желания и цели);
- эмоциональная связь в семье;
- финансовая свобода (стресс, связанный с финансовыми трудностями);
- семейная коммуникация (навыки взаимодействия);
- управление семейными ресурсами (умение планировать, устанавливать цели и расставлять приоритеты, действовать согласно плану) [10].

Семейные ресурсы формируются в ходе совместной жизни семьи и отличаются от индивидуальных. У моло-

дой семьи они слабо сформированы, а по мере увеличения брачного стажа происходит формирование семейных ресурсов, присущих семье как системе. Семейные ресурсы определяются нами как ценные социальные, экономические, психологические, эмоциональные и физические качества, которые члены семьи могут использовать в преодолении трудной жизненной ситуации. Большинство таких ресурсов содержится в семейной системе.

Обзор отечественной и зарубежной литературы позволяет выделить определенные семейные ресурсы и факторы жизнеспособности семьи. Обсудим каждый из факторов.

1 – Сплоченность семьи

Сплоченность семьи – один из самых часто упоминаемых факторов жизнеспособности семейной системы и в зарубежной, и в отечественной психологии семьи. Сплоченность определяется Сальвадором Минухиным как прочность эмоциональных связей между членами семьи и может варьироваться от чрезвычайно низкой сплоченности (разъединение), умеренно низкой сплоченности (разделение), умеренно высокой сплоченности (связь) к чрезвычайно высокой сплоченности («спутанность») [11].

Натан Эпштейн и Дуэйн Бишоп в 1981 году ввели понятие «эмоциональная вовлеченность в семейные отношения». По мнению авторов, эта вовлеченность имеет шесть уровней:

- недостаток вовлеченности;
- вовлеченность, лишенная эмоций;
- эгоистичная вовлеченность;
- эмпатическая вовлеченность;
- чрезмерная вовлеченность;
- симбиотическая вовлеченность.

По мнению авторов, наиболее жизнеспособной формой вовлеченности для семьи является эмпатическая вовлеченность. В целом семьи, в которых наблюдается высокий уровень вовлеченности, лучше справляются со стрессорами, в отличие от разъединенных семей [12]. Лоуренс Барнхилл вводит термин «взаимность» (в противовес «изоляции»), определяющий ощущение эмоциональной близости и единения членов семьи [13]. Вышеприведенные термины, показатели сплоченности семьи создают устойчивую платформу для эффективного функционирования семейной системы. Например, многочисленные отечественные и зарубежные исследования показывают, что если у родителей благополучный брак, при котором оба супруга чувствуют удовлетворен-

Эмоциональная
вовлеченность
в семейные
отношения

Взаимная
поддержка
в супружеских
отношениях

ность, то их дети, вырастая, создают более сплоченные собственные семьи.

Рэнд Конгер с коллегами изучали феномен супружеской поддержки, которая, по мнению американских исследователей, включает:

- заботу и беспокойство друг о друге;
- приложение совместных усилий для преодоления тревог и беспокойств;
- внимательное и чувствительное отношение к точке зрения партнера;
- одобрение выражения эмоций и принятие различных проявлений черт характера партнера [14].

Действительно, поддержка супругов друг другом имеет терапевтическое значение для супружеских отношений. Она может выступать как определение семейной сплоченности во внутрисемейном взаимодействии.

2 – Семейная коммуникация

Конструктивная семейная коммуникация часто провозглашается как краеугольный камень благополучия семьи. Это понятие включает в себя очень много аспектов межличностных отношений внутри семьи: частоту и продолжительность внутрисемейных разговоров, поддерживаемых членами семьи; качество и конструктивность коммуникации; способность слышать друг друга; эффективность передачи информации. Это не только общение членов семьи с целью разрешения каких-либо проблем, но и получение удовольствия от общения, признание и наслаждение друг другом в процессе коммуникации.

Признаки
эффективной
коммуникации
в семье

Н. Эпштейн и Д. Бишоп выделяют три аспекта эффективной семейной коммуникации:

1 – эффективная коммуникация является ясной и прямой, а не «замаскированной», манипулятивной коммуникацией;

2 – в эффективной коммуникации не нарушается конгруэнтность вербальной и невербальной сторон общения;

3 – при эффективной коммуникации получатель не игнорирует информацию, а старается выслушать и понять [12].

При эффективной семейной коммуникации снижается вероятность непонимания членами семьи друг друга, возникновения конфликтных ситуаций, споров и борьбы за лидерство. Основным атрибутом эффективной семейной коммуникации – способность членов семьи обеспечить друг друга положительной обратной связью

и подкрепляющей оценкой. Исследования зарубежного исследователя Н. Стиннета показали, что для сохранения здоровой психологической атмосферы в семье необходимо в случае каждого критического комментария по отношению к члену семьи компенсировать его десять (!) позитивными высказываниями в его адрес [8].

3 – Навыки семьи в разрешении проблем

Процесс решения проблемы в семье как условие преодоления фрустрации

Известны работы Ирва Толлмена в психологии поведения человека в проблемных ситуациях [15]. Проблема определяется исследователем как вторжение в жизнь человека обстоятельств, событий, которые:

- препятствуют, блокируют достижение какой-либо цели;
- создают нежелательную, некомфортную для человека ситуацию;
- вселяют неуверенность, что действия, предпринятые для преодоления этих обстоятельств, будут успешными.

Следовательно, процесс решения проблемы может быть определен как привлечение неспецифических для человека интеллектуальных или физических действий, с помощью которых человек будет преодолевать негативные условия, препятствующие достижению его целей.

Стадии решения проблем внутри семьи

Функциональные семьи способны идентифицировать и совместно решать проблемы быстрее, чем дисфункциональные. Решение любой проблемы включает в себя несколько стадий:

1. Идентификация проблемы.
2. Определение источника проблемы.
3. Разработка действия, разрешающего проблему.
4. Решение выполнить это действие.
5. Само действие.
6. Контроль действия.
7. Оценка успеха действия.

Понятно, что на каждом этапе в решении проблемы могут происходить сбои, в результате чего проблема может быть и не решена. Жизнеспособные семьи, как правило, способны следовать за полным циклом решения проблемы, деструктивные же семьи такой способностью не обладают.

Исследования подтверждают, что семьи, умеющие совместно принимать решения, а также воплощать их в жизнь, чаще достигают положительного результата, избегая серьезных семейных конфликтов и нестабильности в отношениях.

4 – Семейные ценности

Определение семейных ценностей

Семейные ценности – это «выработанный, открыто одобряемый и культивируемый семейным сознанием идеал, в котором содержатся абстрактные представления об атрибутах должного в различных сферах жизнедеятельности» [16, с. 30]. Семейные ценности входят в психологическую структуру личности каждого члена семьи в виде важного источника мотивации его поведения. Система ценностей дает человеку возможность решить, что для него важно в семейной жизни. Такими ценностями могут быть дети, здоровье членов семьи, внимательность со стороны партнера, теплые взаимоотношения с родственниками, материальное благополучие и др.

Типы семей в зависимости от ценностной ориентации

На протяжении длительного исторического периода семья изменялась, преобразовывалась, и на каждом историческом этапе обществу соответствовал свой тип семьи и семейных ценностей.

С точки зрения семейных ценностей и ценностных ориентиров Е.И. Зритнева выделяет следующие типы семей:

- семьи, в которых приоритет отдается семейным ценностям, а не личным или общественным;
- семьи, в которых большую значимость имеют личные ценности;
- семьи, в которых супруги исповедуют различные ценностные ориентации (например, один из супругов отдает предпочтение личным, а другой – семейным ценностям);
- семьи, в которых семейные и личные ценности одинаково значимы;
- семьи с «плавающими» ценностями: в одни периоды наблюдается преобладание ценностей семьи, в другие – личных [17].

При вступлении в брак у супругов, в силу индивидуальных особенностей их характеров, жизненного опыта и т.п., происходит взаимная «притирка». Это же относится и к области индивидуальных систем ценностей, и очевидно, что процесс взаимной адаптации неизбежно займет какой-то период времени. Значительные расхождения в индивидуальных системах ценностей приводят к разрушительным для семьи конфликтам.

Виды семейных ценностей

Можно выделить следующие семейные ценности:

- связанные с самоутверждением личности: социальная значимость семьи; традиционность личности семьянина; признание каждого члена семьи ближайшим окружением; приобретение определенного статуса в обществе;

- удовлетворяющие потребность в любви и признании: признание каждого члена семьи со всеми его достоинствами и недостатками; чувство собственной значимости, нужности, полезности; возможность проявлять свои чувства по отношению к другим членам семьи;
- удовлетворяющие физиологические потребности: сексуально-интимные отношения супругов;
- возможность чувствовать стабильность и защищенность;
- удовлетворяющие потребность в общении и расширяющие его круг: общение с детьми, родственниками, обмен духовными ценностями;
- ценности, удовлетворяющие прагматические потребности: совместное владение имуществом, увеличение семейного бюджета.

Структура семейных ценностей

Ценности имеют определенную иерархическую структуру и в разные периоды жизни человека могут занимать разное порядковое место по своей значимости. Каждый из супругов в соответствии со своей субъективной шкалой ценностей выдвигает на первый план главные для него семейные ценности и уделяет им больше всего времени, сил, энергии. Супружеские ценности могут претерпевать различные внутрискруктурные метаморфозы:

1. Адаптационный синдром (целостная система активных и направленных действий индивида, способствующих поддержанию динамического равновесия семьи). Это тип отношений, каждое из которых воздействует на устойчивость брака и позволяет приспособиться к партнеру. К такому типу можно отнести духовные, психологические, сексуальные, информационные, родственные, культурные и бытовые отношения.

2. Интимность – соединение двух индивидуальностей (взаимная симпатия, расположенность, признательность, эротическая привязанность).

3. Автономия, то есть процесс развития супругов (интересы, потребности, круг общения супругов должны выходить за рамки супружеских).

Совпадение ценностных установок членов семьи и их влияние на качество внутрисемейных отношений

Е.И. Артамонова, перечисляя факторы, влияющие на удовлетворенность супружескими отношениями, особо выделяет совпадение ценностных установок супругов. По ее мнению, их рассогласование приводит к необратимому разрушению супружеских отношений [18].

Рассматривая систему ценностей, можно выделить четыре варианта:

- «двойная гармония»: ценностные установки супругов совпадают между собой и одновременно с общепринятой системой ценностей;

- совпадение ценностей с общепринятой системой ценностей только у одного партнера;
- соответствие ценностных ориентаций обоих партнеров общепринятому уровню ценностей при одновременной дифференциации их точек зрения по отношению к общепризнанным ценностям;
- «двойная дифференциация»: системы ценностей партнеров расходятся между собой и при этом их интересы не отождествляются с общепризнанными ценностями.

Рассогласование семейных ценностей – одна из причин семейно-ролевой дисгармонии супругов. Она проявляется в критике друг друга, а также в повышенном внимании к одним сторонам семейной деятельности и в пренебрежении к другим, по их мнению, более важным. Как правило, такая рассогласованность является следствием различий в образовании и воспитании. Семейные ценности формируются в родительской семье и являются стойкими установками.

5 – Семейная идентичность и семейные ритуалы

Психология семьи обладает множеством эмпирических подтверждений того, что жизнь здоровой семьи изобилует ритуалами и традициями, являющимися неотъемлемой частью семейной идентичности.

Семейная идентичность подразумевает наличие совокупности специфических черт, признаков, социально-психологических характеристик семьи, отличающих ее от других семей. На индивидуальном уровне предполагаемое наличие этой особенности дает индивиду возможность дифференцировать себя и свою семью от других.

Настоящее понятие было бы неполным без признания наличия так называемого «мы-чувства», являющегося главной частью социально-психологической характеристики группы, цементирующей и превращающей набор определенных признаков, свойств в некую целостность, то есть идентичность. «Мы-чувство», – заметил Б.Ф. Поршнев, – выражает потребность отдифференцировать одну общность от другой и является своеобразным индикатором осознания принадлежности к некоторой группе» [19, с. 15].

Наполнением семейной идентичности служит система семейных верований, убеждений, социальных представлений, которая представляет собой своеобразие и особенность конкретной семьи. Одним из слагаемых семейной идентичности, четко дифференцирующим различные семьи и выделяющим в каждой свои особенности, является ритуализированное поведение.

Семейная
идентичность

Влияние семейных ритуалов на организованность и стабильность семейной системы

Ритуалы семьи – символические действия, которые включают не только церемониальные аспекты фактического представления ритуала, но имеют и открытые, и закрытые части.

Ритуалы имеют множество функций:

- трансляция мировоззрения семьи, ее основных смыслов и верований;
- объединение левополушарных (устных, аналитических) функций с правополушарными (интуитивными, символическими) функциями;
- помощь в проживании трудных жизненных ситуаций, таких как горе, рождение ребенка, свадьба и пр.;
- выражение сильных эмоций, связанных с семьей и ее членами;
- обозначение и распределение ролей между членами семьи;
- интеграция в единый семейный конструкт прошлого, настоящего и будущего [20].

Ритуалы как один из видов сущностных реалий, создаваемых человеком

В целом ритуалы можно отнести к одному из видов создаваемых человеком сущностных реалий, о которых пишет в своих работах В.С. Мухина. Помимо природы, мира предметов и образно-знаковых систем, автор выделяет конструируемое человеком социально-нормативное пространство. Социально-нормативным пространством, по мнению В.С. Мухиной, является вся материальная и духовная сторона человеческого бытия наряду со стилем общения в обыденной жизни и в экстремальных ситуациях, наряду со всеми существующими в обществе видами деятельности и системой прав и обязанностей [21, с. 27].

Защитные функции ритуалов

Ритуалы имеют огромное значение в поддержании групповой сплоченности, потому что они отражают приверженность семейной группы к каким-либо ценностям и позициям. Они воссоздают чувство «мы-группа» у каждого члена семьи.

Линда Беннет и ее коллеги доказали значимую роль семейных ритуалов в ситуации высокого риска для семьи. Исследователи обнаружили, что в семье, где один из членов страдал алкогольной зависимостью, соблюдение семейных ритуалов (совместные обеды, обязательный сбор на важные семейные мероприятия) защищали потомство от трансляции модели деструктивного поведения (потребления алкоголя) [22]. Было также доказано, что ритуалы играют огромную роль в борьбе с хроническими болезнями одного из членов семьи. Все члены семьи, где проживал тяжелобольной родственник, были более удовлетворены семейным укладом, если уход за больным организовывался в виде

Виды семейных ритуалов

ежедневных, устоявшихся ритуальных действий и процедур, всеми принимаемых и разделяемых.

Обычно выделяют следующие ритуалы:

1. Семейные праздники:

- ежегодные праздники (Рождество, Пасха, Новый год, Первое мая и т.д.), в которых семья провозглашает свой стиль празднования общенародных традиционных торжеств;

- обряды в жизненном цикле семьи: свадьбы, крещения, похороны, инициации.

2. Семейные традиции – вид ритуалов, в меньшей степени заданных культурой и являющихся более эксклюзивными для каждой семьи. Это некий «семейный календарь», который может включать дни рождения, годовщины событий, проведение отпусков, сборы «совета семьи» и пр.

3. Ритуальные ежедневные взаимодействия являются самыми обыденными и тривиальными для семьи. Зачастую члены семьи не определяют эти ежедневные традиционные взаимодействия как семейные ритуалы, однако они исполняются семьей наиболее часто. Примером таких ритуалов может быть регулярный совместный обед выходного дня, проведение свободного времени в выходные дни, вечера. К этой категории можно отнести даже такие взаимодействия между членами семьи, как ритуалы поощрения или наказания детей, ритуалы подготовки и преподнесения подарков, принятые только в данной семье, отличающие ее от других семей. Не стоит обесценивать значимость таких каждодневных ритуалов, ведь именно они транслируют основные модели и образцы поведения для будущих поколений, определяют роли и обязанности членов семьи, а также являются основными организаторами семейного быта.

6 – Эмоциональный отклик

Две важные группы чувств, разделяемые внутри семьи

Американский исследователь Льюис Генри Морган указывает, что основа здоровой семьи – это наличие элементов теплоты, юмора и беспокойства друг о друге (цит. по: [5]). Благополучные семьи способны открыто разделять чувства друг с другом и отвечать на выражение чувств с сочувствием и принятием. Это способность выражать две группы эмоций и чувств:

1 – любовь, нежность, симпатия и т.п.;

2 – опасение, ужас, гнев, разочарование.

Ресурсы семьи тем выше, чем выше диапазон чувств, которые соответствуют контексту ситуации, а не являются скрытыми, искаженными.

7 – Границы и иерархии

Благополучные, здоровые семьи имеют очень четкие и ясные границы между отдельными членами семьи и между поколениями в пределах семьи (родители не должны вести себя как дети, а дети – выполнять роль супругов или родителей для взрослых) [11].

Физическое
и психологическое
присутствие в семье

В последние годы теория семейных границ пополнилась понятием «двусмысленность границ», когда физическое и психологическое присутствие членов семьи не совпадает или когда есть неуверенность относительно членства индивидуума в пределах семейной системы. Примером физического присутствия при психологическом отсутствии можно назвать ситуацию, когда один из родителей номинально существует в семейной системе, но постоянно занят на работе и дома почти не бывает.

Нарушение
семейных границ

Границы подвергаются регуляции на протяжении всего жизненного цикла семьи. Основными нарушениями семейных границ являются:

- формирование диад;
- рождение первого ребенка;
- поступление ребенка в школу;
- отсутствие родителя, связанное с чрезмерной занятостью на работе;
- появление в семье приемных детей;
- потеря супруга вследствие развода, смерти;
- потеря родителей;
- формирование повторного брака;
- изоляция, одиночество [23].

Ясность границ – это условие здорового развития семейной системы. Примером могут служить африканские семьи, где границы очень гибкие, легко и четко перестраивающиеся. Это позволяет даже при отсутствии одного из членов семьи в течение длительных периодов не нарушать ее идентичность.

8 – Семейная адаптивность и гибкость

Адаптивность семьи
при встрече
с трудностями

В работах Сальвадора Минухина большое значение отводится семейной адаптации, которая помогает справляться со стрессорами. Семейная система постоянно должна приспосабливаться – и в контексте перемен собственного жизненного цикла, и в связи с возникновением проблем извне. Семьи считаются дисфункциональными, если они не умеют перестраиваться при возникновении новых условий, если их модели и границы настолько жестки, что они сопротивляются любым переменам.

Гибкость семейной системы как показатель уровня ее адаптации

Согласно теории Дэвида Олсона, уровень адаптации может быть чрезвычайно высоким (хаотичным), умеренно высоким (гибким), умеренно низким (структурированным) и чрезвычайно низким (ригидным). По определению американского исследователя, адаптация семьи – это способность семейной системы изменить свою структуру власти, соотношение ролей, правила взаимодействия в ответ на требования ситуации [24].

9 – Социальная поддержка семьи

Роль социальной поддержки в благополучии семьи и ее членов

Социальная поддержка семьи является еще одним немаловажным ресурсом, характеризующим ее жизнеспособность. Исследования Д. Олсона и его коллег показали, насколько велика роль социальной поддержки для семьи во все периоды ее жизненного цикла [Там же].

Психологи отмечают, что люди, которые получают поддержку от социального окружения (друзей, членов семьи, коллег по работе), переживают любой стресс с меньшими потерями. Лица, состоящие в полноценном браке и других взаимоотношениях, обладают большей сопротивляемостью болезням по сравнению с теми, кто одинок или разведен. Именно поэтому социальная поддержка может рассматриваться как механизм, снижающий отрицательные последствия стресса для семьи [25].

Виды социальной поддержки

Можно выделить три вида социальной поддержки: материальная (например, деньги); эмоциональная (любовь, забота) и информационная (нужная информация, своевременный совет).

При исследовании кризиса потери работы и миграции нами были выделены следующие стратегии социальной поддержки, которые используют люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию: надежный союз; эмоциональная привязанность; подчиненность и опора на авторитетное мнение; опека и покровительство; социальная интеграция; внешняя поддержка самооценности и самоуважения [26]. Многочисленные исследования выявили, что люди, получающие социальную поддержку, меньше подвержены депрессии, лучше учатся, у них даже ниже уровень холестерина в крови и гораздо лучше состояние здоровья. Исследования также показали, что женщины более склонны искать поддержку у других женщин внутри семьи [27].

10 – Автономия

Баланс между близостью и независимостью

Гармоничные семьи способны соблюдать оптимальный баланс между близостью и автономией. Этот баланс подобен балансу сплоченности между полным

симбиозом и полным разобщением. В здоровых семейных системах каждый член семьи рассматривается как отдельный, уникальный индивидуум. Доверие, сочувствие, открытость чувств, принятие индивидуальных различий способствуют развитию ценности автономии в семье.

11 – Жизнестойкость/выносливость семьи

Значение
жизнестойкости
семьи в борьбе
с трудностями

Этот ресурс семьи на сегодняшний день наименее изучен в психологии, хотя и представляет собой очень интересную характеристику семейных взаимоотношений. Это качество семьи изучал Г.И. МакКуббин, определив его как динамическое чувство доверия семьи к миру. Это чувство заключается в том, что мир постижим (внутренние и внешние окружающие среды структурированы, предсказуемы и объяснимы); мир управляем (у семьи достаточно ресурсов, чтобы встретить любые требования этого мира); мир очень значим (то есть вложенные усилия не пропадут даром).

Выносливость и жизнестойкость могут исполнять роль буфера в ситуациях напряжения, негативных событий. Исследования, посвященные выносливости, жизнестойкости семьи в трудной жизненной ситуации, не так давно появились в зарубежной и в отечественной психологии. Существует несколько определений жизнестойкости семьи.

Гамильтон и Мэрилин МакКуббин рассматривают жизнестойкость семьи как характеристики семьи, помогающие ей не разрушаться перед лицом перемен и приспособляться в ситуации кризиса [28].

Актуальные
проблемы
в исследовании
ресурсов
и жизнеспособности
семьи

В психологии трудной жизненной ситуации, касающейся семьи в целом, выделяется несколько ключевых проблем. Во-первых, рассматриваются стили поведения (копинг-поведение), которыми семья отвечает на трудности. Во-вторых, исследователей интересует феномен выносливости и жизнестойкости, способствующий быстрому восстановлению, достижению уровня предкризисного функционирования или даже его превышению. Также изучаются факторы, мешающие процессу адаптации, ресоциализации после тяжелой ситуации.

В заключение подведем некоторые итоги. Описание основных ресурсов семьи, определяющих ее жизнеспособность, дает возможность определить основополагающие принципы для создания и развития здоровой семьи.

12 – Выводы и дальнейшие перспективы исследований

Перспективы исследований семьи в рамках изучения ресурсов и сильных сторон семейного функционирования

Современные исследователи сфокусированы на выявлении основных факторов жизнеспособности семьи, что открывает новые пути для развития ресурсоактивирующих и ресурсоразвивающих технологий в системе помощи семье, попавшей в трудную жизненную ситуацию. На наш взгляд, настало время переориентации исследовательских интересов с изучения исключительно патогенных факторов, приводящих к семейной деструкции, на открытие условий, при которых семейная система продолжает оставаться адаптивной, жизнеспособной, несмотря на наличие сложностей и кризисов. Развитие психологии семейных отношений в рамках позитивной психологии, исследование жизнеспособности семьи и ее отдельных членов на протяжении всего жизненного цикла будут способствовать обогащению научного психологического знания, а также разработке инновационных интервенций для специалистов по разрешению семейных кризисов, укреплению потенциала семьи.

1. *Нестерова А.А.* Влияние внутрисемейных факторов на преодоление трудной жизненной ситуации // Человек в трудной жизненной ситуации: материалы I и II науч.-практич. конференций, 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е.А. Петровой. – М., 2004. – С. 114–117.

2. *Варга А.Я.* Введение в системную семейную психотерапию. – М., 2012.

3. *Williams J.W.* Divorce and dissolution in the military family // In H.I. McCubbin, B.B. Dahl, E.J. Hunter (eds.), Families in the military system, 1987. – P. 209–236.

4. *Sawin M.M.* The family cluster model of family enrichment // In N. Stinnett, B. Chesser, J. De Frain (eds.), Building family strengths: Blueprints for action, 1979. – P. 163–172.

5. *Trivette C.M., Dunst C.J., Deal A.G., Hamer W., & Propst S.* Assessing family strengths and family functioning style // Topics in Early Childhood Specialist Education. – 1990. – Vol. 10(1). – P. 16–35.

6. *Wolin S.J., Wolin S.* The resilient self. – New York, 1993.

7. *Barnard C.P.* Resiliency: A shift in our perception? // American Journal of Family Therapy. – 1994. – Vol. 22. – P. 135–144.

8. *Stinnett N.* In search of strong families // In N. Stinnett, B. Chesser, J. De Frain (eds.), *Building family strengths: Blueprints for action*. – Lincoln, NE, 1979. – P. 23–30.
9. *McCubbin H.I., Patterson J.M.* The family stress process: The Double ABCX model of adjustment and adaptation // *Marriage and Family Review*. – 1983. – Vol. 6. – P. 7–37.
10. *Махнач А.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н.* Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. – М., 2013.
11. *Минухин С.* Техники семейной терапии. – М., 2006.
12. *Epstein N.B., Bishop D.S.* Problem-centered systems therapy of the family // In A.S. Gurman, D.P. Kniskern (eds.), *Handbook of family therapy*. – New York, 1981. – P. 444–482.
13. *Barnhill L.R.* Healthy family systems // *Family Coordinator*. – 1979. – Vol. 28(1). – P. 94–100.
14. *Conger R.D., Rueter M.A., Elder G.H., Jr.* Couple resilience to economic pressure // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – Vol. 76(1). – P. 54–71.
15. *Tallman I.* Problem solving in families: A revisionist view // In A. Aldous, D. M. Klein (eds.), *Social stress and family development*, 1988. – New York, – P. 102–128.
16. *Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М.* Семейный диагноз и семейная психотерапия: учеб. пособие для врачей и психологов. – Изд. 2-е, испр. и доп. – СПб., 2006.
17. *Зритнева Е.И.* Социология семьи. – М., 2006.
18. *Артамонова Е.И., Екжанова Е.В., Зырянова Е.В.* Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Е.Г. Силаевой. – М., 2005.
19. *Поршнев Б.Ф.* Противопоставление как компонент этнического самосознания. – М., 1973.
20. *Roberts J.* Setting the frame: Definition, functions, and typology of rituals // In E. Imber-Black, J. Roberts, R. A. Whiting (eds.), *Rituals in families and family therapy*, 1988. – New York. – P. 3–46.
21. *Мухина В.С.* Человек на пересечении созданных им реалий // *Развитие личности*. – 2012. – № 1. – С. 16–35.
22. *Bennett L.A., Wolin S.J., Reiss D., Teitelbaum M.A.* Couples at Risk for Transmission of Alcoholism: Protective Influences // *Family Process*. – 1987. – Vol. 2. – P. 111–129.
23. *Boss P.G.* Normative family stress: Family boundary changes across the life-span // *Family Relations*. – 1980. – Vol. 29(4). – P. 445–450.

24. *Olson D.H., Lavee Y., McCubbin H.I.* Types of families and family response to stress across the family life cycle // In A. Aldous, D. M. Klein (eds.), *Social stress and family development*. – New York, 1988. – P. 16–43.

25. *Глейтман Г.* и др. *Основы психологии*: пер. с англ. / под ред. В.Ю. Большакова. – СПб., 2001.

26. *Нестерова А.А.* Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации: монография. – М., 2011.

27. *Монина Г.Б., Раннала Н.В.* Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб., 2009.

28. *McCubbin H.I., McCubbin M.A.* Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity // *Family Relations*. – 1988. – Vol. 37. – P. 247–254.

