**Факторы устойчивости семьи к стрессу**

**Введение**

семья психологический консультирование стресс

**Актуальность темы исследования:** «Факторы устойчивости семьи к стрессу» на мой взгляд - это одна из самых актуальных проблем современных семей, в плане взаимодействия по преодолению, как внутренних, так и внешних испытываемых стрессовых нагрузок, а вследствие возникающих внутрисемейных конфликтах и проблем. Невозможность противопоставить, преодолеть, адаптироваться к всевозможным проблемам, приводящим к разрушению семейного очага.

Семья один из важнейших инструментов социализации личности, исторической трансляции культурных, этнических, нравственных ценностей. Семейная жизнь имеет первостепенное значение для человека, и от того, как она складывается, какую роль выступают в ней стрессы, и каковы их последствия для каждого из членов семьи зависит благополучие супружеской жизни. Это зависит от самого человека, от умения каждого из супругов управлять собой, адаптироваться, использовать внутренние копинг-ресуры для решения сложных жизненных ситуаций. Это не врожденные способности, они достигаются в результате упорной работы человека над самим собой и, конечно, воспитания.

Я попытаюсь разрешить и выявить те основные проблемные моменты в жизни семьи, в которых одна семейная пара проходит стрессовые ситуации без особых усилий, для другой же это становится неразрешимой проблемой. Я попробую внести свой аспект в изучаемую проблему, внести что-то новое, свое.

**Целью данного исследования** является изучение каждого респондента в его реальных возможностях по преодолению стрессовых ситуаций, так же оценки семейной структуры, определения насколько гибко или ригидно испытуемые готовы приспосабливаться, изменяться, адаптироваться к стрессовым ситуациям. В ходе опроса я просил респондентов отвечать за последний полугодичный период времени. Этот отрезок времени взят не случайно, переход из одного экономического, политического состояния общества в другое (вхождение Крыма в Российскую федерацию), влечёт за собой череду определённых стрессовых нагрузок, как на отдельного члена семьи, так и на семью в целом. Полученные результаты сравнить с среднестатистическими показателями. Исходя из поставленной цели, нами решаются следующие задачи:

~ Оценить какое влияние оказывают ситуационные / средовые факторы на избирательность копинг-поведения личности в процессе стресса.

~ Выявить адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным обстоятельствам с наличием личностных (социально-психологических) ресурсов.

~ Определить показатель функционирования семейной системы, уровень семейной сплочённости и адаптации.

~ Выявить степень влияния межвидового, социально-экономического фактора на личность и семью в целом.

~ Произвести анализ результатов проведенного исследования.

~ Сделать вывод из полученных результатов проведённого исследования.

**Гипотеза исследования:**

1. Стрессовая ситуация в семье возникает в результате рассогласованности представлений супругов относительно выработки решений по преодолению стрессовых влияний.

. В период внешних социально-экономических давлений, нагрузка на внутрисемейные отношения увеличивается, и как следствие происходит разбалансировка внутрисемейных связей.

Протестировано и опрошено десять семейных пар, с стабильным среднестатистическим доходом, трудовой занятостью (на предприятии, организации) по крайней мере одного из членов семьи, наличием одного и более детей, семейным стажем от 2 до 15 лет:

**1. Базовая основа семейных отношений, пути выхода из кризисных ситуаций**

**.1** **Семейная жизнеспособность как основополагающий фактор противодействию стрессорам**

В рамках системного подхода к пониманию семьи одним из параметров при описании особенностей функционирования семьи используются семейные стабилизаторы-то, что скрепляет систему, что помогает людям держаться вместе. Они придают семье прочность и стабильность, выступая факторами интеграции семьи. В разные периоды жизни семьи существуют разные стабилизаторы. Выделяют функциональные и дисфункциональные стабилизаторы. Первые способствуют удовлетворению потребностей семьи, другие - препятствуют реализации функций. Стабилизаторы в функциональной семье - общее место проживания, общие деньги, общие развлечения, интерес друг к другу, выполнение общих дел. В дисфункциональной семье - дети, болезни, нарушения поведения.

В ряде работ, посвященных преодолению семьей жизненных трудностей, понятие семейной устойчивости рассматривается с точки зрения отдельных членов семьи и семьи как единого целого.

В противостоянии стрессу играют роль не только потенциальные характеристики устойчивости каждого отдельно взятого члена семьи, но и семьи как целостной и функциональной структуры. Жизненные трудности, затрагивающие семью, влияют на каждый элемент внутри ее и семью как единое целое. Воздействие сложных жизненных ситуаций нарушает функционирование семейной системы, что неизбежно влияет и на благополучие членов семьи и их взаимоотношения, вызывает состояние внутреннего напряжения и дискомфорта, служит источником соматических, нервно-психических и поведенческих расстройств. Однако основные внутрисемейные процессы имеют и противоположное значение: они помогают справиться со стрессом, как отдельным членам семьи, так и семье в целом. Эти процессы помогают семье сплотиться в кризисной ситуации, суметь противостоять стрессу, уменьшить опасность разрушения семьи и оптимальным образом приспособиться к создавшемуся положению вещей.

Попытки описания процесса адаптации, применяемого семьей для приспособления к стрессовым ситуациям, предпринимались рядом исследователей. По мнению П. Кауан, Ф. Уолш, жизнеспособность выступает как адаптивная сила или способность для сохранения баланса в семье, переживающей кризис, и как потенциальная сила семьи, активирующая гибкость в решении проблем и мобилизацию ресурсов. Г.И. МакКуббин исследование жизнеспособности в семье связал с изучением факторов, определяющих семейную способность адаптироваться, и факторов, определяющих оптимизм семьи или ее способность держаться на поверхности («на плаву»).

По мнению специалистов, работающих с семьей, критерием функционирования семьи выступает не отсутствие конфликтов или трудностей, а эффективность семейных механизмов интеграции семьи. Наиболее важным для характеристики семьи является то, как семья себя ведет при столкновении с трудной жизненной ситуацией. Трудности и кризисы выступают средством интеграции семьи, а значит, интеграция зависит от способности и умения семьи находить способы преодоления проблем. Способность семьи противостоять трудностям определяется не только индивидуальными особенностями членов семьи, но также и спецификой семейного функционирования. Особенности семейной жизнедеятельности выступают ресурсами социального пространства семьи, а значит, будут определять структуру семейного совладания. (1)

Рассматривая аспекты семейного (супружеского) благополучия как основные факторы противодействия кризисным, стрессовым ситуациям, стоит отметить следующие моменты построения функциональной, конструктивной, гармоничной семьи.

Психобиологическая совместимость. Речь идет о «неопределимой внутренней симпатии», в основе которой могут быть такие ясные причины, как восхищение талантом, достигнутым успехом, общественным положением или внешним эстетическим идеалом. Брак без спонтанного влечения обычно не гарантирует удачного супружества.

Гармоничный брак предполагает социальную зрелость супругов, подготовленность к активному участию в жизни общества, способность материально обеспечить свою семью, долг и ответственность, самообладание и гибкость. Наиболее удачны браки тех людей, которые ценят в своем партнере надежность, верность, любовь к семье и твердый характер. В «идеальном браке» супруги чаще всего обладают такими чертами личности, как выдержанность, трудолюбие, заботливость, самоотверженность и гибкость поведения.

Факторы, оказывающие косвенное воздействие на благополучие супружеской жизни. Важно знать, какими были супружеские отношения родителей избранника, каков семейный уклад, материальный уровень семьи, какие негативные явления наблюдаются в семье и в характере родителей. Даже небольшая семейная травма часто оставляет глубокий след, формируя у ребенка отрицательные взгляды и позиции. Подчас непреодолимые конфликты неизбежны там, где партнеры диаметрально отличаются по своему мировоззрению.

Образование. Высшее образование не всегда повышает уровень стабильности семейных отношений. Даже в браке, заключенном между двумя молодыми людьми, окончившими высшие учебные заведения, могут возникнуть конфликты, которые, если их своевременно не решить, дадут повод к разводу. Однако интеллектуальный уровень и характеры партнеров не должны чрезмерно отличаться.

Трудовая стабильность. Люди, часто меняющие место работы, отличаются неустойчивостью, чрезмерной неудовлетворенностью, неспособностью налаживать длительные отношения.

Возраст определяет общественную зрелость партнеров, подготовленность к выполнению супружеских и родительских обязанностей. Наиболее оптимальным считается возраст 20-24 года. Наиболее естественная разница в возрасте супругов 1-4 года. Устойчивость так называемых неравных браков во многом зависит не только от характера обоих партнеров, от их взаимного чувства, но и от подготовленности к возрастным особенностям, от умения противостоять «злословию» окружающих и т.д.

Продолжительность знакомства. За период знакомства важно хорошо узнать друг друга не только в оптимальных условиях, но и в трудных ситуациях, когда ярко проявляются личные качества и слабости характера партнера. Возможно, как это принято сейчас, пожить вместе какое-то время, чтобы освоиться, привыкнуть к особенностям друг друга.

Все эти факторы создают предпосылки возникновения супружеской совместимости и несовместимости. Психологическая несовместимость - это невозможность в критических ситуациях понять друг друга. В браке каждый из супругов может выступать как «психо-травмирующий фактор», например, когда один из супругов является препятствием в удовлетворении потребностей другого. Психологическая совместимость определяется как взаимное принятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании - сходстве или взаимодополнительности - ценностных ориентации, личностных и психофизиологических особенностей. Психологическая совместимость субъектов - явление многоуровневое и многоаспектное. В семейном взаимодействии она включает в себя психофизиологическую совместимость) личностную совместимость, в том числе когнитивную (осмысление представлений о себе, других людях и мире в целом), эмоциональную (переживание происходящего во внешнем и внутреннем мире человека), поведенческую (внешнее выражение представлений и переживаний); совместимость ценностей, а так же духовную совместимость. (1).

Г. МакКубин с коллегами определяет понятие семейной устойчивости как модель поведения и функциональных способностей, которые помогают семьям обсуждать и справляться с кризисом и трудностями. Согласно данному пониманию устойчивости семьи могут преуспевать перед лицом бедствия, что ведет их к более здоровому исходу.

Модель приспособления и адаптации семьи - это модель, построенная с учетом экологических принципов и положений семейного стресса, фокусируется на до- и послекризисных семейных факторах, привносящих свой вклад в способность к адаптации перед лицом несчастья. Модель состоит из двух фаз: фаза приспособления и фаза адаптации. Фаза приспособления подразумевает факторы защиты, которые влияют и формируют способы, помогающие перенести трудности (стрессы). Фазу адаптации можно рассматривать как способ ответа семьи на потребность, вызванную окружающей средой-либо успешного, либо неуспешного. Если семья не способна адаптироваться к изменению обстоятельств, она может вновь возвратиться к состоянию кризиса, и процесс начнется заново.

Ф. Уолш определяет семейную жизнеспособность как процессы копинга и адаптации в семье как в функциональной единице. По мнению автора, развитие системного подхода в приложении к стрессу и жизнеспособности позволяет рассматривать, как семейные процессы смягчают стресс и позволяют семьям преодолевать кризис и справляться с длительными трудностями. Ф. Уолш разработала теоретическую структуру жизнеспособности семьи, включающей три основные сферы: система семейных верований, организационная модель и процессы общения. (рис. 1). (2).



Рис. 1. Модель семейной устойчивости Ф. Уолш

Каждая из первичных сфер содержит несколько подкатегорий: способность извлечь урок из случившегося, позитивное мировоззрение, трансцендентальность и духовность, гибкость, чувство единения, социальные и экономические ресурсы, ясность в общении, выражение эмоций и совместное решение проблем.

Модель, предложенная Ф. Уолш, получила свое подтверждение в исследовании более 600 членов 216 семей беженцев из 13 стран Азии, Африки, Европы, Латинской Америки. Карибских островов, Северной Америки.

Система семейных верований в модели включает в себя ценности, отношения, склонности и заботу, которые разделяются всеми членами семьи, формируют их групповую реакцию на неблагоприятные события. Так, при исследовании семей беженцев, испытуемые описывали родителей, которые вселяли в свои семьи веру, что они смогут вернуться к цивилизованной жизни, смогут жить нормальной жизнью.

Согласно модели семейной устойчивости Ф. Уолш, устойчивые семьи с большей вероятностью, по сравнению с другими семьями способны сохранить определенные *организационные модели*, включающие совместное времяпрепровождение, повседневные бытовые дела и ритуалы. В исследовании A. Panos, P. Panos семьи беженцев предпринимали попытки защитить членов своей семьи, сплотить их и сохранить существующие повседневные дела и ритуалы, пусть и с запозданием.

Открытое общение - жизненно важно для жизнестойкости семей. По мнению Ф. Уолш, ясность и согласованность общения облегчает эффективное функционирование семьи. Считается, что устойчивые семьи характеризует продуктивное решение проблем, включая активное общение, эффективное регулирование поведения, четкое и гибкое распределение ответственности. В семьях беженцев это демонстрировалось посредством способности разрабатывать творческие альтернативные планы и совместные решения, а также общаться открыто.

Накопленный объем знаний указывает на многоуровневую природу семейных процессов, отличающих устойчивые семейные системы от неустойчивых. По мнению Ф. Уолш, системный подход раскрывает роль семейных процессов в ослаблении стресса и преодолении кризисных ситуаций. Устойчивые семьи обладают такими чертами, как обязательность, единение, способность к адаптации, общительность, духовность, эффективное распоряжение ресурсами, последовательность. Ф. Уолш считает, что скопление двух или более одновременно протекающих стрессов усложняют процесс адаптации, так как члены семьи вынуждены справляться с разнонаправленными требованиями, и эмоции могут легко переходить в конфликт, а со временем нагромождение стрессовых факторов, потерь и неурядиц может подавить попытки копинга в семье, внося вклад в семейные раздоры, алкоголизм и эмоциональные или поведенческие симптомы дистресса. Так, катастрофические события, происходящие неожиданно, без предупреждения, особо травматичны для человека. М. Боуэн отмечал, что действие «ударной волны» последствий травмы может отражаться на целой системе и распространяться на многие поколения. Установлено, что стрессовые жизненные события с большей вероятностью вызывают неадаптивную деятельность, если они неожиданны. Кроме того, множественные стрессы создают кумулятивный эффект, хронически тяжелые условия нарушают нормальную деятельность. Исследователями было установлено, что роль раннего жизненного опыта в определении способности человека преодолевать трудные ситуации и особые обстоятельства менее важна, чем считалось ранее.

Исходом (результатом) процесса семейной устойчивости выступают, согласно разным исследователям, семейное благополучие, адаптация или приспособление. А. Антоновски (1987) предположил, что способность смягчить стресс является результатом семейной устойчивости, который можно рассматривать как прямой результат функции устойчивости противостоять стрессу. Жизненные трудности, переживаемые семьей, можно метафорично сравнить с сигналом к пробуждению, заостряя внимание на том, что важно. Критическое событие стимулирует членов семьи уделять больше внимания отношениям, ценностям и жизненным целям. По мнению специалистов, работающих с семьей, члены семей, совместно пережившие кризис и успешно его преодолевшие, часто говорят об изменениях во взаимоотношениях друг с другом, которые становятся богаче и ближе, чем могли бы быть в иных обстоятельствах.

Процесс приспособления располагается на континууме от оптимальной хорошей адаптации до плохой адаптации. Плохая адаптация понимается как продолжительное нарушение равновесия между накопленными стрессорами и способностью семьи справляться с ними, соответствовать требованиям ситуации. Как правило, семья «разваливается», физическое, психологическое, духовное здоровье ухудшается, члены семьи не находят смысла в семейной жизни. Когда стресс ослабляет ресурсы, а члены семьи не выполняют свои роли, семья входит в состояние кризиса. Хорошая адаптация определяется как минимальное несоответствие между потребностями, с которыми сталкивается семья, и способностями удовлетворить эти потребности. Семья, способная хорошо адаптироваться, поддерживает и укрепляет свою семейную целостность. Хорошая адаптация тесно связана с семейной жизнеспособностью. Семейная жизнеспособность определяется как способность семьи поддерживать установленные образцы функционирования после преодоления стрессовой ситуации и как способность быстро «приходить в норму» после нормативных и ненормативных кризисов, которые требуют изменения в образцах функционирования семьи.

Таким образом, анализ теоретических источников показывает, что семейная жизнеспособность играет позитивную роль и определяется исследователями как источник энергии, накопленной для позитивной адаптации. Согласно представлениям о семейной устойчивости семья вынуждена принимать ситуацию и мобилизовать свои ресурсы, с тем, чтобы адаптироваться к обстоятельствам и противостоять им. Семейная жизнеспособность имеет основу в отношениях между членами семьи, которые характеризуются как единение, проявляемое в отношениях, и общностью ценностей в семье. Рассмотрение устойчивости семьи мы связываем с исследованием групповых феноменов, в частности, семейного совладания, выполняющего защитную функцию, сохраняющего стабильность отношений. (1)

**.2 Концепции семейного совладания анализ сущности и закономерностей устойчивости семьи**

Существуют общезначимые факторы, стабилизирующие семейную систему и уменьшающие уязвимость семьи к стрессу. Исследования психологических механизмов функционирования семьи, ее системной устойчивости и сопротивляемости стрессовым воздействиям, проведенные российскими учёными в 2002-2013 гг., позволили разработать оригинальную концепцию семейного совладания, выделить факторы и условия сохранения семейной целостности, проанализировать механизмы семейного совладания. В рамках концепции семейного совладания осуществлен анализ сущности и закономерностей устойчивости семьи. Нами доказано, что достижение изменений и адаптивности семьей в кризисных ситуациях происходит в результате сочетания выбора позитивных способов решения проблемы с факторами стабильности семейных отношений и ценностей. (1) *Устойчивость семьи нами понимается как процесс, включающий динамическое взаимодействие регуляции семейного функционирования и факторов восстановления, направленный на поддержание и восстановление относительно стабильного внутреннего равновесия в семье в неблагоприятной ситуации. (2)*

Важнейшим результатом этой работы является разработанная модель семейной устойчивости, состоящая из двух разных фаз: *1) фаза регулирования семейных отношений и функционирования; 2) фаза восстановления и приспособления*. Регуляция изменений в системе отношений и функционировании осуществляется с помощью семейного совладания. Совладающее поведение порождается элементами семейной системы, т.е. ее составляющих. Поэтому его можно рассматривать как механизм поддержания / неподдержания, порождения семейной целостности. Так, семья, адаптирующаяся к изменениям, поддерживает и укрепляет свою семейную целостность. (1).



Рис. 2. Схема развития семейной устойчивости

Семейное совладание понимается как процесс непрерывного регулирования и поддержания баланса между внутренними и внешними требованиями. Семьи сталкиваются с новыми потребностями и возможностями, которыми нужно управлять в условиях динамики жизненного цикла.

Нами было установлено, что совладающее поведение характеризуется иерархической последовательностью выбора стилей и динамикой на разных этапах существования семьи. Изменчивость и пластичность совладания обеспечивает целостность семейной системы.

В фазе восстановления принимают участие регенеративные факторы. Факторы восстановления позволяют семье как «приходить в норму» (восстанавливаться) и приспосабливаться в ситуациях кризиса, так и испытывать дезорганизацию и нарушения функционирования в семье. Факторы восстановления представляют три кластера: фактор индивидуальной направленности (индивидуальные потенциальные возможности члена семьи в развитии устойчивости, такие как уверенность в себе, духовность, зрелость, способность к пониманию, позитивный настрой и др.), внутрисемейный (внутренние семейные характеристики, согласованность действий членов семьи, семейная сплоченность и гибкость, открытость в общении и выражение эмоций между членами семьи, сохранение баланса во внутрисемейных требованиях и др.) и внесемейный (экономические и социальные ресурсы, активность членов семьи в получении информации и социальной поддержки, открытость внешних границ для получения поддержки, ориентация и поддержание сотрудничества с социальными институтами) факторы. Маркерами нарушения семейной устойчивости выступают: 1) проявление личностной незрелости (непринятие себя, конфликт с другими, подверженность внешнему контролю); 2) неудовлетворенность отношениями с супругом(ой) (отсутствие привязанности, взаимопонимания); 3) неудовлетворенность родительством (эмоциональное непринятие, доминирование и эмоциональная неустойчивость в отношениях, самопожертвенность); 4) размытость / жесткость семейных границ, дистанцированность членов семьи, демонстрация несогласованного поведения.

В основу типологизации семей были положены следующие критерии: уверенность в достижении цели, семейная сплоченность и гибкость, удовлетворенность существующими отношениями в семье, характер детско-родительских отношений, совладание со стрессом, а также восприятие жизненных событий. Было выделено три типа семьи: «*гибкий* (эластичный)», «*последовательный*», «*уязвимый*». Каждый тип семьи раскрывает как структурно-функциональные особенности и систему существующих отношений (супружеских, родительских), так и процессы регуляции в стрессовой ситуации. Каждый тип семьи характеризует специфику восстановления семьи после перенесенной трудности.

Первый кластер - «*гибкий* (эластичный)» тип семьи - включил в себя семьи, которые имеют уровень сплоченности - от низкого к умеренному - разделенный, уровень семейной гибкости - умеренный - гибкий. Гибко-раздельный тип семейной системы относится к сбалансированному типу, что обеспечивает оптимальное функционирование семьи. Система такого типа отличается чертами демократического руководства. Так, в системе открыто обсуждаются проблемы, в обсуждение активно включаются дети, семейные роли разделяются между членами семьи и при необходимости меняются. Семейные правила не жестко заданы, возможны изменения как с учетом возраста членов семьи, так и социального контекста. Члены семьи, несмотря на существующую в семье эмоциональную разделенность, способны собираться вместе, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения.

Для взрослых членов семьи характерны выраженная самоуверенность, ощущение силы собственного «я», принятие их окружающими. Супруги удовлетворенны браком, их отличает признание большей ценности личностной идентификации с партнером, реализации хозяйственно-бытовых функций и ориентации на активную родительско-воспитательную позицию.

Родители стремятся к контакту с ребенком, ориентируются на его эмоциональное состояние и испытывают положительные эмоции во время взаимодействия с ним. Они развивают активность ребенка, не пытаются ускорить его развитие.

Таким образом, в семье «*гибкого*» типа:

супруги характеризуются переживанием субъективного благополучия в отношениях с собой, супругом(ой), ребенком и окружающими;

супруги имеют высокую оценку себя, считают, что другие их ценят и уважают;

родители принимают и одобряют своего ребенка, ориентируют его на успех;

члены семьи способны оказать друг другу социальную поддержку;

существует убеждение, что жизнь понятна и управляема;

отвечают изменениями в ответ на стрессор.

Второй кластер - «*последовательные*» - включил те семьи, которые имеют чрезмерно высокий уровень сплоченности - запутанное состояние семьи, а уровень семейной гибкости - умеренный, что характеризует семью как систему структурированного типа. Структурировано-запутанный тип семьи является среднесбалансированным типом семейной структуры. В такой семье много центростремительных сил, члены семьи не могут действовать независимо друг от друга, различия в точках зрения активно не поощряются, существует высокая потребность в эмоциональной близости и выражена зависимость между членами семьи. Система отличается некоторыми чертами демократического руководства. Так, в системе возможно обсуждение проблем и может учитываться мнение детей, семейные роли и правила стабильны, но при необходимости возможны изменения.

Взрослые в такой семье оказываются менее уверены в себе, более чувствительны к происходящим изменениям и менее склонны к принятию других, по сравнению с взрослыми из «гибких» семей, что сказывается на связанности членов семьи друг с другом. Супруги ориентированы на активное участие в ведении домашнего хозяйства, признают родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи.

В отношениях с детьми родители ориентируются на уважение и принятие. Вместе с тем, они требовательны, строги, вмешиваются в дела детей, устанавливают с ними отношения зависимости. Родители уделяют много времени ребенку и заботам о нем. Родители стремятся ускорить развитие ребенка, вероятно, чтобы снять с себя часть ответственности за него. В целом, характер детско-родительских отношений позволяет судить о семье как о «детоцентрированной».

Таким образом, семьи «*последовательного*» типа:

имеют выраженную тенденцию контролировать семейные сферы;

взрослые в такой семье, в целом, положительно относятся к себе, но достаточно доминантны;

характеризуются со-зависимыми отношениями внутри семьи;

характеризуются «детоцентрированностью»;

в стрессовой ситуации концентрируются на отношениях внутри семьи, нежели на поиске внешней поддержки.

Третий кластер - «*уязвимый*» тип семьи - составили семьи, сплоченность имеет низкий уровень - разобщенный тип семьи, гибкость также имеет низкие значения, что соответствует ригидной системе семьи. Ригидно-разобщенный тип занимает крайнее положение в системной модели Д. Олсона, что относит семью к экстремальному (полярному) типу семейной структуры. «*Уязвимый*» тип семьи имеет много центробежных сил, члены семьи эмоционально дистанцированы и не привязаны друг к другу, преобладает несогласованное поведение.

В семье не оказывается поддержка друг друга, совместно не решаются проблемы. За изолированностью индивида скрывается неспособность к близким отношениям, повышенная тревожность. В «*уязвимой*» семейной системе роли строго распределены, изменения недопустимы, что делает поведение членов семьи предсказуемым и ригидным. Один из членов семьи контролирует семейные решения и семейные обязанности. Система семьи ригидно реагирует на изменения, отказываясь от изменений и оказываясь не приспособленной к новой ситуации.

Супруги являются личностно незрелыми: они не принимают себя, конфликтуют с окружающими, ориентируются на внешний контроль. В целом, взрослые члены семьи недовольны сложившимися отношениями с партнером, испытывают неудовлетворенность в браке. У них отмечается недооценка значимости в семейной жизни основных функций семьи: личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки.

В отношениях с ребенком родители проявляют излишнюю тревожность, повышенный контроль, считают возможным вмешиваться во внутренний мир ребенка.

Таким образом, семьи «*уязвимого*» типа:

имеют неуверенных в себе взрослых, ожидающих внешнего контроля;

характеризуются неудовлетворенностью супружескими отношениями, готовностью к открытой конфронтации;

характеризуются стремлением инфантилизировать ребенка;

характеризуются повышенной подверженностью риску при столкновении со стрессовыми ситуациями;

в стрессовой ситуации сосредоточиваются на контактах вне семьи;

воспринимают жизнь как угрожающую и неуправляемую.

Таким образом, каждый тип семьи раскрывает как структурно-функциональные особенности и систему существующих отношений (супружеских, родительских), так и особенности реагирования в стрессовой ситуации. Каждый из типов может выступать как показатель развития семейной устойчивости, характеризуя специфику восстановления семьи после перенесенной трудности.

Итак, результаты исследования показывают, что негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными стратегиями их преодоления (совладания). Важной в понимании семейной устойчивости является идея о том, что даже проблемные, неблагополучные, дисфункциональные семьи могут быть источником устойчивости. Так, модель семейной устойчивости ставит вопрос о том, как может каждая семья, столкнувшись с кризисной ситуацией, справиться с ней, найдя функциональный выход, подходящий именно этой семье, с учетом ее стиля жизни, способностей и традиций? Жизнеспособность семьи ведет ее к изменению динамики своего функционирования в связи с возникшими трудностями (кризисами) развития путем применения ресурсов и их приобретения, выбора определенных копинг-усилий как индивидуальных, так и диадических. Жизнеспособность выступает и как адаптивная способность для сохранения баланса в семье, переживающей изменения либо кризис, и как потенциальная сила семьи, активирующая гибкость в решении проблем и мобилизацию ресурсов в семье. (1).

Теоретическую концепцию стресса развивает также С.Р. Картер, который различает вертикальные, распространенные на поколения, стрессоры и горизонтальные стрессоры, которые, в свою очередь, могут быть нормативными (так называемые «задачи развития») и внешними (так называемые «критические жизненные события»).

Горизонтальные стрессоры состоят из изменений в жизненном цикле, нормативных и ненормативных стрессоров (таких как неожиданная смерть, хроническая болезнь или авария, факты семейной биографии). Вертикальные стрессоры имеют в своем основании семейные и межпоколенные стереотипы взаимоотношений, семейные мифы, семейные тайны и семейные завещания (послания, наказы), которые относятся как к нуклеарной, так и к расширенной семье (с бабушками и дедушками, братьями и сестрами).

В конце 1940-х гг. группа зарубежных ученых выдвинула модель семейного стресса, обусловленного этапами семейного развития. Они выдвинули предположения о том, что:

• различные этапы в семейном цикле (например, супружество без детей, семья с маленькими детьми, семья с детьми дошкольного возраста, семья с детьми школьного возраста, семья с детьми-подростками, семья в процессе отделения, в середине жизни, в старости) характеризуются различными особенностями внутрисемейной жизнедеятельности;

• здоровое развитие семьи и ее членов требует успешного преодоления последовательных задач развития (Е.М. Duvall, 1948).

При этом каждый этап характеризуется типичными ожиданиями, нормами, специфическими ролями, а также обязательной структурой власти, структурой аффектов, структурой коммуникации (К. Роджерс, 1973), парными и общесемейными системами взаимодействия (развитие интимности и сексуальности, развитие детско-родительских отношений) и их распространением на широкий спектр событий (например, рождение ребенка, уход из родительского дома) (С.В. Уайт, 1991).

Эта модель рассматривает системные изменения семьи на определенных этапах и связывает наличие обязательных адаптационных способностей семьи с этапами семейного развития (П. Вацлавик, Р. Викленд, М. Фиш, 1974). Авторы исходят из того, что переход на новый этап семейного цикла приводит к более или менее глубоким изменениям семейных коммуникативных и ролевых стереотипов и требует приспособления и адаптации.

В подходе М. Перре (1997) представлено понимание семейного стресса как центрального фактора в дисфункциональном семейном развитии. Считается, что стресс во многих случаях может являться причиной девиантного поведения в семье (например, применение насилия), формирования и развития внутренних и внешних отклонений как у детей, так и у родителей, а также может привести нуклеарную семью на грань распада.

Особое положение в зарубежной психологической науке по данной проблематике занимает изучение стресса и копинга в сфере супружеских отношений.

Стрессы и трудности, переживаемые супругами, различаются по источнику их возникновения, по последствиям, по специфике их переживания и совладения с ними.

Выделяют несколько источников возникновения семейного стресса внутри супружеских отношений. К ним относятся профессиональные нагрузки, финансовые трудности, низкое качество супружеских отношений, нарушения коммуникации и высокая частота конфликтов, неустойчивость семейных ролей, нагрузки, связанные с детьми.

Профессиональные нагрузки характеризуются большим объемом работы и сверхурочными работами. Они сокращают время и возможности быть в семье и интересоваться положением дел у членов семьи, признавать их значение.

Исследования, проведенные в Германии, показали, что 87% выборки из 600 супружеских пар указали стресс на работе как ежедневный источник нагрузки, который 37% мужчин и 29% женщин описывают как сильно обременяющий. Причем данное исследование подтверждает, что по рабочим дням конфликтов у супругов наблюдается больше, чем в выходные дни (Г. Боденманн, 2000).

Если работают и муж, и жена, то ситуация может еще больше обостряться. Как сообщает Р. Раппопорт (1969), два супруга - «добытчика» часто отмечают ролевую перегрузку, а вынужденное жесткое планирование времени (регулирование распорядка дня, организация семейных и профессиональных обязанностей, распределение времени для работы, домашнего хозяйства, детей, супружества) является важным источником стресса. При этом отмечается различие между распределением реального времени и «эмоционального» времени (то есть времени, которое пара имеет для совместного и интимного общения и взаимодействия). Профессиональный стресс приводит к значительным ограничениям реального времени, и особенно сильно он влияет на «эмоциональное» время. При стрессе оно изменяется не только количественно, но и качественно.

Следующим источником стресса часто выступают финансовые затруднения, которым современная семья подвержена особенно сильно.

Исследование Р. Бюхер и М. Перре (2000) показало, что треть из 552 опрошенных семей указали от «часто» до «очень часто», что финансовые проблемы в прошлом году стали для них стрессом. В целом, финансовый стресс стоит на четвертом месте по степени трудности для супругов (57,5% опрошенных указали среднюю и сильную степень его воздействия).

Кроме того, финансовые затруднения часто связаны с качеством жилья (люди вынуждены жить в более дешевых, маленьких или менее привлекательно расположенных квартирах), количеством свободного времени (недостаточное или ограниченное количество свободного времени или отказ от желаемого количества свободного времени), а также с недостаточной культурной, социальной и интеллектуальной активностью членов семьи (сокращение или отмена посещений образовательных учреждений и курсов, культурных мероприятий).

Весьма острым является также такой источник семейного стресса, как низкое качество супружеских отношений вместе с нарушениями общения и высокой частотой конфликтов.

Так, 60% из 600 опрошенных пар указывают стресс, связанный с супружескими отношениями, который 11% мужчин и 14% женщин обозначили как сильный. Стресс, связанный с воспитанием детей (непослушание и т.д.), 34% женщин и 48% мужчин описывают как средний, 14% женщин и 11% мужчин - как сильный. Сильные эмоциональные нагрузки в связи с общением с прародительскими семьями указывают 12% женщин и 5% мужчин.

Стресс в супружеских отношениях может быть связан также с неудовлетворительным распределением функций в домашнем хозяйстве (указали 71,4% супружеских пар), различием в потребностях мужа и жены в совместной жизни (84,3%) и различными целями мужа и жены (64,7%). Сексуальные проблемы у 55,6% пар вызывают стресс; различие в ценностях и мировоззрении около 54,8% пар оценивают как источник стресса, споры / конфликты с супругом создают напряжение у 52% пар (Г. Боденманн, 2000; Р.С. Кесслер, 1998).

Еще одна область актуальных эмоциональных нагрузок супругов представлена сегодняшней неустойчивостью семейных ролей. Действительные в прошлых столетиях ролевые стереотипы для женщин-жен и мужчин-мужей уступили место современным ролевым представлениям и привели к изменениям, часть которых еще не закреплена в действительном поведении и требует наполнения ролей определенным смыслом и требованиями. В современном нам обществе встречаются семьи, где женщина-мать выполняет функцию «добытчика, кормильца» семьи или же просто стремится к достижению карьеры, тогда как мужчина занимается домашними делами, воспитанием детей, общением с родственниками. Бывает, что оба супруга-родителя заняты построением карьеры и зарабатыванием денег, а большая часть семейных забот ложится на прародителей (бабушек и дедушек).

Существенным источником стрессов для супругов-родителей выступают нагрузки, связанные с детьми. По данным зарубежных исследователей, ведущую роль среди факторов стресса в семье для большинства родителей играют дети (Р. Левис, А. Хендерсон, 1989).

То, что дети приводят к трудностям и нагрузкам в супружеских отношениях, давно известно и особенно очевидно в исследованиях перехода супругов к родительству. Одно из исследований (1982) показывает, что переход к родительству в большинстве случаев связан со стрессогенным снижением удовлетворенности супружеством. Результаты исследования 600 супружеских пар свидетельствуют, что больше половины опрошенных указывали на стресс, связанный с детьми: 76% матерей и 62% отцов описали его как сильный. Причем оказалось, что наиболее часто супруги-родители переживают стресс, связанный со школьными проблемами детей и проблемами их поведения.

Стресс, связанный с детьми, сопровождается:

) большой ограниченностью собственной свободы действий (сокращается время для себя или партнера);

) большими материальными затратами и эмоциональными «вложениями»;

) заботами о состоянии здоровья и благоприятном развитии детей;

) необходимыми воспитательными ситуациями и отказом от эгоистических чувств.

Подчеркивается, что этот перечень далеко не исчерпывает весь спектр возможных причин возникновения стрессов и трудностей в семье и в супружеских отношениях, в частности. Он служит лишь показателем основных, наиболее остро переживаемых ситуаций в сфере супружеских отношений.

Зарубежными исследователями отмечается, что в ситуации переживания стресса потенциальная эмоциональная нагрузка каждого супруга возрастает. При этом супруги нередко концентрируются на собственных потребностях, не понимая и игнорируя потребности другого супруга и детей по причине обусловленного стрессом эгоцентризма восприятия и намерения контролировать и экономно распределять ставшие скудными при стрессе ресурсы. Вместе с тем происходит уменьшение позитивных подкреплений для партнеров (например, внимание и интерес к партнеру, его значимость, подарки, совместная деятельность, проявления нежности, сексуальные встречи), или же эти подкрепления становятся менее заметными.

Все это выражается в сильном раздражении, повышенной конфликтности (как в отношениях с партнером, так и в отношениях с детьми) и в тенденции ухода или уклонения от семейного общения.

Партнеры, испытывающие стресс, обладают пониженной толерантностью к внешним условиям (например, детский шум, бытовые обязанности, потребности других членов семьи, социальные требования) и реагируют на них чаще неадекватно, с упреками, с тенденцией оборонительного поведения, обесценивания супруга или детей, с враждебным юмором и сарказмом.

При этом возрастает тенденция избегания - ухода в поведении супругов. Партнеры, испытывающие стресс, стремятся к большему покою и замыкаются в себе, стремятся к избеганию проблем и конфликтов и начинают бояться дальнейших семейных задач и требований.

Такое поведение провоцирует другого партнера «взваливать» на себя большую часть семейных нагрузок.

Взаимодействие с детьми (например, совместные игры, выполнение школьных заданий и т.д.) ограничивается и становится минимальным, поскольку шум, непоседливость и требование к себе внимания детьми оцениваются как все более и более непереносимые.

Все эти процессы подтачивают отношения, снижают семейную сплоченность и адаптационные способности семьи. При этом усиливаются нагрузки, связанные с детьми, напряжение и конфликты с партнером (вследствие чего снижается удовлетворенность супружескими отношениями), могут возрасти враждебность и агрессия по отношению к партнеру и детям. В дополнение к этому может возникнуть также конфликт с самим собой.

Тем не менее, несмотря на патогенность описанных последствий переживания стрессов в семейной жизни, в большинстве случаев масштаб негативных последствий зависит от семейных ресурсов, умения решать проблемы и справляться со стрессами, то есть от адекватного совладающего поведения супругов (Г. Боденманн, 2000). В психологии совладания большое внимание уделяется изучению совладающего поведения внутри супружеских отношений, которое понимают не только как способ преодоления стрессов и трудностей, но и как важнейший ресурс стабильности и жизнестойкости семейной системы.

Указывается на значение партнера как важнейшего копинг-ресурса во время трудной ситуации. Аргументируется это тем, что супружеские отношения - это единственные социальные отношения, которые отличаются высокой степенью эмоциональной близости, ответственности, доступности и человеческой интимности и предлагают эффективную поддержку.

В 1990-х гг. С. Коэни Т. Смит (1994) предложили новый термин - центрированный на отношениях копинг в дополнение к проблемно - ориентированному и эмоционально - ориентированному копингу (Р. Лазарус, 1984).

Согласно их определению, центрированный на отношениях копинг имеет две стратегии: активную поддержку и оказание защиты. Стратегия активной поддержки предполагает такие действия супруга, которые направлены на то, чтобы стимулировать партнера для обсуждения проблемы, выяснения его чувств и выработки совместного конструктивного разрешения трудной ситуации. Посредством стратегии оказания защиты партнер эмоционально «разгружает» другого, например, тем, что не обсуждает беспокоящую тему, проявляет заботу, сдерживает негативные чувства и уступает партнеру, чтобы избежать размолвки. Но нужно отметить, что этот теоретически весьма интересный тезис до сих пор не был подтвержден эмпирическими исследованиями.

А. Де Лонгис и Д.Б. О'Брайн (1990) продолжают разработку центрированного на отношениях копинга и говорят о том, что адекватное совладание со стрессом и напряжением может базироваться не только на решении проблемы и контроле эмоций. Они считают, что центральное значение должна иметь регуляция социальных отношений, так как здоровье и самооценка человека в значительной степени определяются через социальное взаимодействие (социальную поддержку, расположение, симпатию и т.д.). При этом авторы фокусируют свое внимание на эмпатическом копите, понимая под ним «способность и, соответственно, попытку понять в стрессовой ситуации аффективный мир другого человека и это аффективное понимание разделить». В качестве форм выражения эмпатического копинга они называют демонстрацию симпатии, доброжелательность, понимающее выражение лица и теплую интонацию.

Интересную концепцию диадического совладания со стрессом предложили Д. Терри (1989) и Т. Ревенсон (1994). Эти авторы исходят из идеи о соответствии двух моделей копинга у партнеров («кошшг-конгруэнтность»). Согласованность двух индивидуальных моделей совладания (конгруэнтность в применении копинг-стратегий) принимается как зависимая переменная уровня самочувствия и уровня функциональности копинга. При этом высокое соответствие индивидуального эмоционально-ориентированного копинга обоих супругов представляется благоприятным, в то время как использование супругами проблемно-ориентированного копинга может быть различным, но не наносящим вреда качеству супружеских отношений и самочувствию обоих партнеров.

В дальнейшем было предложено понимание диадического копинга как совокупности стратегий, состоящей из индивидуальных действий и поступков обоих совладающих супругов (Г. Пакенхэм, 1998).

Отличной от ранее представленных теорий является концепция диадического стресса и диадического копинга Г. Боденманна (1998). Базируясь на теоретических тезисах французских авторов, которые обнаружили высокие корреляции между переживанием стресса партнерами в браке и установили, что супружеская пара реагирует на стресс как единая система, Г. Боденманн понимает стресс и копинг в рамках супружеских отношений как системное событие.

Диадический стресс определяется им как требования к одному или обоим партнерам, вносящие дестабилизацию в общую систему. При этом причина стресса может лежать внутри или вне супружеской пары. Прямой диадический стресс касается обоих супругов в одинаковой степени (например, предстоящее рождение ребенка, переезд и т.д.), косвенный диадический стресс представляется в форме напряжения, возникающего на основе недостаточного или неэффективного индивидуального копинга одного из супругов.

Под диадическим копингом понимается также форма преодоления напряжения, которая:

) учитывает сигналы о стрессе от одного партнера и ответную реакцию (вербальную и невербальную) другого партнера на эти стрессовые проявления;

) предполагает разделение задач и деятельности с партнером (делегированный диадический копинг);

) включает совместный и согласованный подход супругов к напряженной ситуации (совместный диадический копинг).

Под совместным диадическим копингом понимаются такие попытки преодоления напряжения, когда происходит активное сотрудничество и согласование копинг-стратегий супружеской пары. Это могут быть: совместные обсуждения для принятия решений, равномерное распределение между партнерами деятельности, совместный поиск информации, деловая поддержка в трудной деятельности, понимание, совет, утешительные слова, помощь в принятии ситуации, взаимная солидарность, совместные упражнения для расслабления, помощь в успокоении, вера в партнера и т.д.). При этом диадический копинг предполагает деловую и эмоционально-ориентированную поддержку одним партнером другого. Также супруг готов взять на себя в стрессовой ситуации определенную часть нагрузки другого супруга.

Функциями диадического копинга в супружеских отношениях являются:

) стрессо-ориентированные аспекты (сокращение напряжения через действительное решение проблемы, эмоциональная и социальная регуляция);

) ориентированные на супружеские отношения аспекты (построение и укрепление чувства «мы», укрепление доверия партнеров друг к другу, осознание супружеских отношений как помогающих, поддерживающих и ценных и т.д.) (Г. Боденманн, 2000).

Соответственно, благоприятный эффект диадического копинга, согласно данным зарубежных ученых, сокращает стресс, способствует возникновению лучшего психологического и физического самочувствия супругов, высокой удовлетворенности жизнью, лучшей социальной адаптации и стабильности отношений. Центрированный на отношениях, или диадический, копинг оценивается всеми авторами как ресурсный, наиболее продуктивный тип совладания с трудностями в семье, обеспечивающий не только успешное преодоление стрессовых ситуаций, но и восприятие собственных супружеских отношений как ценных, близких, поддерживающих.

Такие данные российских и зарубежных ученых, исследователей в области семейных отношений представляют интерес, показывают возможности и перспективы дальнейшего изучения семейного стресса и совладания, позволяют проанализировать и соотнести накопленный опыт зарубежных авторов с отечественными разработками. Это важно, поскольку за рубежом данная проблематика и теоретически, и эмпирически в настоящее время разработана гораздо лучше, чем в России, и западные исследования включают в себя большое количество направлений и аспектов изучения. (1)

**1.3 Теоретические основы консультирования**

Сегодня можно говорить о плюралистической теоретической основе семейной психотерапии и, соответственно, семейного консультирования, опирающегося на установленные в рамках практики психотерапии законы и правила функционирования семьи. В плюрализме теории как сила семейного консультирования, так и его слабость. Сила в том, что многообразию проблем семейной жизни соответствует многообразие теорий разного уровня, в пространстве которых оказывается возможным найти объясни - тельную модель практически для любого «единичного, особенного и специфического случая», составляющего объект консультирования. Теории дополняют и развивают друг друга, обогащая арсенал диагностических методов работы с семьей и способов психологического воздействия. Слабость плюралистической основы консультирования в том, что размытость и множественность теоретических постулатов приводит к слабости и неоднозначности выводов и заключений психолога-консультанта, низкой эффективности его работы с семьей. (1).

При всех различиях, которые наблюдаются сегодня в понимании сущности психологического консультирования и его задач, теоретики и практики сходятся в том, что консультирование представляет собой профессиональное взаимодействие между обученным консультантом и клиентом, направленное на решение проблемы последнего. Это взаимодействие обычно осуществляется лицом к лицу, хотя иногда может включать в себя и более двух людей. В остальном позиции расходятся. Одни полагают, что консультирование отличается от психотерапии и центрировано на более поверхностной работе (к примеру, на межличностных отношениях), и основная его задача - помочь семье или отдельному человеку посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить те моменты взаимоотношений, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются (Ю.Е. Алешина, 1994). Другие считают консультацию одной из форм осуществления психотерапии и видят его центральную задачу в том, чтобы помочь клиенту обрести свое подлинное Я и найти в себе мужество стать этим Я (Р. Мэй, 1994). (2).

В свою очередь надо отметить что критериями дифференциации психотерапевтических подходов к работе с семьей являются:

• «единица» анализа семейного функционирования и проблем семьи. В рамках атомистического аддитивного подхода такой «единицей» может стать любой член семьи как уникальная и неповторимая личность. В этом случае семья рассматривается как совокупность взаимодействующих личностей, определенным образом сочетающихся друг с другом. Жизнедеятельность семьи есть результат простой суммации действий всех ее членов. В рамках системного подхода единицей анализа является семья как целостная система, имеющая функционально-ролевую структуру и характеризующаяся определенными свойствами. Каждый человек в семье, сохраняя себя как личность и не растворяясь в ней, приобретает качественно новые свойства, открывающие возможности личностного роста и саморазвития. Семья рассматривается как полноценный субъект жизнедеятельности и развития; (1).

•учет истории развития семьи, временной ретроспективы и перспективы. Соответственно, можно выделить два основных подхода: генетико-исторический и фиксация на актуальном состоянии семьи без учета ее истории;

•направленность на установление причин возникновения проблем и трудностей жизнедеятельности семьи, ее дисфункции. Здесь также можно говорить о двух подходах, составляющих в известном смысле дихотомию. Первый, каузальный подход направлен на выстраивание причинно-следственных связей и установление роли условий и факторов, влияющих на характеристики функционирования семьи. Второй, феноменологический подход переносит акцент на анализ сюжетно-событийного ряда жизни семьи с намеренным игнорированием причин, оставшихся в ее прошлом. «Неважно, какие именно причины привели к трудностям, испытываемым семьей. Причины - были вчера. Трудности - переживаются сегодня». Важно найти пути и средства преодоления этих трудностей - вот основной принцип работы с семьей сторонников феноменологического подхода.

Руководствуясь перечисленными выше критериями, можно выделить определенные подходы в работе с семьей.

Психоаналитический подход. В центре внимания детско-родительские отношения, определяющие развитие личности и успешность ее семейной жизни в будущем. Единица анализа - личность в ее отношениях с партнером, основными паттернами этих отношений выступают Эдипов комплекс и комплекс Электры. Предполагается, что в брачно-супружеских отношениях пациенты неосознанно стремятся к повторению базовых моделей отношений с собственными родителями. Кстати, именно это обстоятельство является причиной трансляции семейного опыта и построения семейных событий из одного поколения в последующее. Достижение личностью автономии и перестройка отношений с семьей по происхождению - главная цель терапевтического процесса. Психологическая работа ориентирована на реконструкцию и воссоздание прошлого, осознание вытесненного и подавленного. Симптомы трудностей супружеских отношений рассматриваются как «маркер» прошлых неразрешенных конфликтов и подавленных влечений в отношениях с родителями. В психоанализе симптомы выступают как основа для выявления причин, большое значение придается прослеживанию клиентом механизма симптомообразования и осознания причин переживаемых трудностей, прокладыванию мостов между прошлыми конфликтами и проблемами семейных отношений сегодняшнего дня.

Бихевиоральный подход. Подчеркивается важность баланса взаимного обмена (отдать и получить). Единицей анализа здесь выступает, личность в отношениях и взаимодействиях с членами семьи. Акцент переносится на умение разрешать проблемные ситуации и формирование специальной исполнительской компетентности (навыков коммуникации и разрешения проблемных ситуаций). Генетико-исторический аспект возникновения проблемы в рамках поведенческого консультирования оказывается незначимым. В центре внимания здесь не глубинные причины, а ошибочное поведение и действия членов семьи, которые выступают помехой и препятствием на пути решения проблемных ситуаций. В рамках поведенческой психотерапии можно говорить о теории социального научения (А. Бандура) и теории оперантного обусловливания (Б.Ф. Скиннер). Соответственно, основными механизмами формирования неправильного поведения, приводящего к семейным проблемам,

21.

признаны неадекватные социальные модели поведения в семье, неэффективные контроль и подкрепления. Если принять во внимание подобное объяснение возникновения проблем и трудностей в семье, становится понятна ориентированность работы семейных поведенческих психотерапевтов на детско-родительские отношения. Широкое распространение в рамках поведенческого подхода получили разнообразные формы тренинговой работы с родителями. Работа с супругами строится в рамках теории социального обмена, согласно которой каждый индивид стремится к получению максимального вознаграждения при минимальных затратах. Принцип реципрокности - эквивалентности обмена - предполагает, что удовлетворенность супружескими отношениями возрастает, когда число полученных вознаграждений компенсирует затраты. Хорошо разработанная и операционализированная система диагностики особенностей взаимного поведения супругов и родителей с детьми, четкие процедуры модификации поведения, тщательно продуманная система домашних заданий и упражнений обеспечивают достаточно высокую эффективность поведенческого подхода при оказании помощи семьям в решении их проблем. Особенностью поведенческой работы с семьей является предпочтение диадического взаимодействия как единицы психологического анализа и воздействия. Выбор диады (для сравнения - в системной семейной психотерапии работа осуществляется с триадой, включающей супругов-родителей и ребенка) обоснован верховенством принципа социального обмена в анализе закономерностей семейного функционирования.

Феноменологический подход. В качестве единицы анализа рассматривается личность в семейной системе. Основной принцип «здесь-и-теперь» требует сосредоточения на происходящих в настоящий момент событиях семьи с целью достижения высокого уровня их прочувствования и переживания. Реальность общения и взаимодействия как системы вербальных и невербальных эмоционально нагруженных коммуникативных актов составляет предмет психологического анализа и психотерапевтического воздействия (В. Сатир, Т. Гордон). Выявление содержания, правил построения, воздействия коммуникации на жизнь семьи в целом и на каждого из ее членов составляет содержание работы с семьей. Формирование коммуникативной компетентности, навыков открытого эффективного общения, повышение сенситивности к своим чувствам и состояниям и чувствам партнера, амплификация переживания настоящего составляют главные задачи семейной психотерапии в рамках данного подхода.

Семейная психотерапия, основанная на опыте (К. Витакер, В. Сатир), делает акцент на личностном росте, достижении автономии, свободе выбора и ответственности как цели психотерапии. Дисфункция семьи производна от нарушений личностного роста ее членов и сама по себе не должна быть мишенью воздействия. Межличностные отношения и взаимодействия составляют условия для личностного роста тогда, когда коммуникация оказывается открытой и эмоционально насыщенной. Причины возникновения трудностей в коммуникации оказываются незначимыми, работа концентрируется на пересмотре убеждений и ожиданий, стимулировании их изменений.

Системный подход. Семья рассматривается как целостная система, в качестве основных ее характеристик выделяется структура семьи, распределение ролей, главенства и власти, границы семьи, правила коммуникации и повторяющиеся ее паттерны как причины семейных трудностей, которые прежде всего усматриваются в дисфунциональности семьи и разрешаются в реорганизации семейной системы.

Структурная семейная психотерапия (С. Минухин) как одно из наиболее авторитетных направлений в семейной психотерапии основывается на принципах системного подхода. Семья выступает как система, стремящаяся к сохранению (закон гомеостаза) и развитию отношений. В своей истории семья последовательно и закономерно проходит через ряд кризисов (вступление в брак, рождение ребенка, поступление ребенка в школу, окончание школы и самоопределение, сепарация от родителей и уход и пр.). Каждый из кризисов требует реорганизации и перестройки семейной системы. Семья рассматривается как базисная система, включающая три подсистемы: супружескую, родительскую и сиблинговую. Границы системы и каждой из подсистем представляют собой правила, определяющие, кто и как участвует во взаимодействии. Границы могут быть чересчур ригидными или гибкими, что, соответственно, влияет на проницаемость систем. Излишняя гибкость приводит к диффузии границ, т.е. к нечеткости паттернов взаимодействия, и делает семейную систему или подсистему уязвимой для вмешательства извне. Вмешивающееся из-за размытости семейных границ поведение приводит к утрате членами семьи автономии и способности самостоятельно решать свои проблемы. Напротив, чрезмерно ригидные границы затрудняют контакты семьи с внешним миром, делают ее изолированной, разобщенной, с ограниченными возможностями контактов и взаимной поддержки.

Дисфункция семьи определяется как неспособность семьи удовлетворить потребности всех ее членов, что находит отражение в симптоматическом поведении кого-либо из них. Нарушения поведения и эмоционально - личностные нарушения одного из членов семьи, согласно структурной семейной психотерапии, есть индикатор дисфункции семьи как единого целостного организма. Внимание терапевта центрируется на происходящих в семье процессах в настоящее время, без далеких экскурсов в прошлое. Путь преодоления проблем семьи - в изменении неадекватных паттернов трансакций, расшатывании старой семейной системы и установлении новых границ, обеспечивающих равновесное ее функционирование.

Стратегическая семейная психотерапия (Д. Хейли) представляет собой интеграцию проблемно-ориентированной терапии с теорией коммуникаций и теорией систем.

Единицей анализа здесь выступает семья как целостная система, стремящаяся к сохранению гомеостаза и паттернов взаимодействия. Акцент переносится на настоящее, работает принцип поскольку дисфункция системы поддерживается текущими интеракциями. Выявление причин не является задачей терапии, поскольку существование проблем поддерживается текущими процессами взаимодействия, которые должны быть изменены. Симптом - метафорическое выражение проблемы и обозначение определенного стереотипа поведенческих реакций, который по соглашению между членами семьи выполняет определенную функцию в межличностном взаимодействии, - представляет собой одну из форм контроля поведения членов семьи. Роль терапевта активна, в процессе работы он предлагает членам семьи директивы или задания двух видов - позитивные, если сопротивление семьи изменениям невелико, и парадоксальные, поощряющие симптоматическое, т.е. неадекватное, поведение членов семьи, если сопротивление велико и выполнение негативных заданий, скорее всего, будет блокировано. Широкое использование метафор в работе с семьей способствует установлению аналогии между событиями и действиями, которые, на первый взгляд, не имеют между собой ничего общего. Метафорическое осмысление семейной ситуации позволяет выделить и увидеть сущностные характеристики семейного процесса.

Трансгенерационный подход. Направлен на интеграцию идей психоанализа и теории систем. Единицей анализа выступает целостная семья, в которой отношения между супругами строятся в соответствии с семейными традициями родительской семьи и усвоенными в детстве моделями взаимодействия. Выбор партнера и построение отношений между супругами и родителей с детьми основывается там на механизме проекции чувств и ожиданий, сформировавшихся в прежних объектных отношениях с родителями, и попытке «подогнать» актуальные отношения в семье к интернализованным ранее моделям семейного поведения (Д. Фрамо). Принцип историзма в рамках трансгенерационного подхода является ключевым. Так, в качестве семейной системы рассматривается межпоколенная семья (М. Боуэн), а трудности семейного функционирования связываются с низким уровнем дифференциации и автономизации личности от семьи по рождению. Прошлые взаимоотношения оказывают влияние на текущую семейную динамику. Процессы дифференциации личности, триангуляции как формирования треугольника отношений и семейного проективного процесса, согласно теории Боуэна, определяют возникновение проблем семьи и открывают пути для их разрешения. Интерпретация и анализ переноса как ключевые техники трансгенерационного подхода свидетельствуют о том, что фокусирование на причинах трудностей семейной жизнедеятельности является важным его принципом.

Несмотря на существенные различия перечисленных подходов во взглядах на причины и пути преодоления проблем, в теоретических объяснительных моделях, можно выделить общие цели семейной психотерапии:

•повышение пластичности ролевой структуры семьи - гибкости распределения ролей, взаимозаменяемости; установление разумного баланса в решении вопросов власти и главенства;

•установление открытой и ясной коммуникации;

•разрешение проблем семьи и снижение выраженности негативных симптомов;

•создание условий для развития Я-концепции и личностного роста всех без исключения членов семьи.

Одной из наиболее острых проблем является проблема оценки эффективности консультирования, а потому на первый план выступает вопрос о критериях такой оценки и организации соответствующих ее процедур. Не менее важной, но составляющей перспективу дальнейших теоретических и прикладных разработок семейного консультирования признается проблема определения значения факторов и переменных, влияющих на эффективность консультирования; решение ее позволит прогнозировать эффективность консультирования и придать ему более управляемый, планомерный характер.

Критерием оценки эффективности консультирования является реализация поставленных целей с точки зрения клиента. Однако оценка эта может меняться в зависимости от того, кто из членов семьи ее, семью, оценивает, так как его позиция в значительной мере определяет и итоговую оценку ее успешности. Поскольку каждый из членов проблемной семьи достаточно часто преследует интересы, противоречащие интересам остальных членов семьи, что, собственно говоря, и делает семью проблемной, то оценка итогов консультирования различными членами семьи часто может быть диаметрально противоположной. Разрешение указанного противоречия кроется в обращении к работе с семьей в целом как клиентом и требовании к консультанту занимать позицию защиты интересов семьи в целом, а не отдельных ее членов. Это требование может быть реализовано и при работе со всей семьей, и при работе с индивидуальным клиентом. Для консолидации и объединения усилий всех лиц, заинтересованных в благополучном разрешении трудностей, переживаемых семьей, необходимы совместное обсуждение, выработка общего решения о целях и задачах консультирования и заключение терапевтического договора в интересах всей семьи с семьей как клиентом. Эффективность консультирования в значительной степени зависит от времени, прошедшего от момента возникновения проблемы до обращения семьи за психологической помощью, и от истории подобных обращений. Чем раньше семья обращается в консультацию, тем больше вероятность успешного разрешения ее трудностей. Важный фактор, влияющий на эффективность консультативной работы, - психологическая готовность всех членов семьи к совместной деятельности, направленной на поиск путей разрешения проблемы, готовность к саморазвитию и самоизменению.

Содержательным критерием оценки эффективности семейного консультирования является успешность разрешения проблем семьи. Так, по аналогии с параметрами оценки эффективности семейной психотерапии (В.Н. Мясищев) следует считать показателями высокой эффективности консультирования: 1) степень симптоматического улучшения; 2) степень понимания клиентом психологических механизмов порождения трудностей семейного функционирования; 3) степень реконструкции семейных отношений; 4) степень восстановления и повышения эффективности функционирования семьи. Главный же результат, определяющий оценку эффективности консультирования в целом, состоит в росте способности клиента в дальнейшем самостоятельно разрешать возникающие проблемы.

Эффективность может быть оценена также с точки зрения различных уровней функционирования семьи. Во-первых, на уровне долгосрочного эффекта повышения жизнестойкости семьи, возрастания ее устойчивости к воздействию стрессогенных факторов, успешности разрешения нормативных кризисов жизненного цикла ее развития. Во вторых, на уровне разрешения реальных трудностей и проблем семьи и, в третьих, на уровне оптимизации ролевой структуры, общения, сотрудничества и более полного удовлетворения потребностей как сёмьи в целом, так и каждого ее члена, роста сплоченности семьи и субъективной удовлетворенности браком. (1).

**. Практический метод в психологическом консультировании**

**.1 Методики исследования**

Одним из важных направлений работы психолога с семьей в ситуации стресса, и как следствие возникновения кризиса является диагностика ее актуального состояния. В данной работе я сделаю акцент на методе тестирования. Ниже представлены несколько методик, позволяющие семейному психологу осуществлять диагностику состояния семейной системы в кризисные периоды ее развития.В курсовой работе используется психологическое тестирование супружеских пар. Сравнительный анализ каждого реципиента внутри пары и отношение каждой пары с сталкивающимися с трудными жизненными ситуациями. Опросник «Проактивное совладающее поведение» (PCI) (разработан Аспинваллом, Шварцером и Таубертом в 1999 г.адаптирован Е. Старченковой) Совладающее поведение рассматривается как стабилизирующий фактор, который помогает людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Совладающее поведение представляет собой особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, особенные и индивидуальные характеристики во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями.

Для определения оценки динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов каждого из реципиентов семьи, я воспользовался опросником «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР). (Разработан Н. Водопьянова, М. Штейн на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла.)

Также с помощью опросника «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3) который представляет собой один из наиболее известных стандартизированных опросников, предназначенных для оценки семейной структуры. (Авторами данного опросника являются Д. X. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави, адаптирован в 1986 году М. Перре (Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М., 2003). FACES-3 является третьим вариантом серий шкал FACES, разработанным для оценки двух основных параметров структуры семьи, - семейной сплоченности и семейной адаптации.

В ходе проведённых тестирований были обработаны, получены, обобщенны, и проведена интерпретация следующих результатов:

**1. По методике «Проактивное совладающее поведение».**

Средние значения проактивных копинг-стратегий преодоления

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Копинг-стратегии | полученные результаты | стандартные результаты \* |
|  | среднее значение | среднее значение | стандартное отклонение |
| 1 | Проактивное преодоление | 40.6 | 38.3 | 5.1 |
| 2 | Рефлексивное преодоление | 32.9 | 29.2 | 5.9 |
| 3 | Стратегическое планирование | 10.3 | 9.3 | 2.7 |
| 4 | Превентивное преодоление | 29.8 | 28.2 | 5.2 |
| 5 | Поиск инструментальной поддержки | 17.8 | 18.4 | 3.8 |
| 6 | Поиск эмоциональной поддержки | 12.2 | 12.6 | 5.9 |

На основании сравнения оценок по каждой из шкал со средними значениями в исследуемой выборке можно сделать определённый вывод:

. Не один из полученных результатов не выходит за рамки средних значений со стандартными отклонениями.

. По первым четырём пунктам идёт увеличение показателей от среднестатистических, что вполне может говорить о приложении усилий по формированию общих личностных ресурсов, которые в итоге облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту. Дается адекватная оценка возможным стрессорам, трезвый анализ проблем и имеющихся ресурсов. Используется широкий спектр копинг-поведения.

. Что же касается последних двух пунктов, можно с уверенностью сказать: что в получении информации, советов и обратной связи, эмоциональной поддержки в период совладания со стрессами ориентированы менее от среднестатистических, но не выбиваются за рамки стандартных отклонений. (Таблица.1.)

**2. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов».**¹

Обобщив исследуемую выборку был выведен индекс ресурсности который равен 1.1. применяя тестовые нормы для опросника ОППР, уровень ресурсности - баланс между «приобретениями» и «потерями» - средний. По данным выборки можно сделать определённый вывод, что за последний полугодичный отрезок времени, суммы «потерь» и «приобретений» качественно не отличаются. Индекс качества жизни, эмоциональное истощение и деперсонализация не находят положительных или отрицательных корреляций.

**3. Методика «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3)**². Исходя из полученных данных, было бы некорректно обобщить все результаты, и вывести одну большую семью, дать понятие какой она считается, согласно циркуляционной модели Д.Х. Олсона. Для каждой семейной системы был сделан свой вывод, который прилагается к протоколам исследования. В тоже время вывести процентное соотношение сбалансированных, среднесбалансированных и несбалансированных семейных систем внутри данной выборки, было бы на мой взгляд корректно. (Табл)

|  |  |
| --- | --- |
| Семейные системы (согласно циркуляционной модели Д.Х. Олсона). | % соотношение |
| Сбалансированная | 30% |
| Среднесбалансированная | 50% |
| Несбалансированная | 20% |

Также в данной выборке я провел анализ «сплочённости» и «адаптации» внутрисемейных связей, исходя из данного анализа, можно предположить, какие же характеристики влияют в большей мере на неустойчивость семейных связей в заданный отрезок времени.



Диаграмма семейной «сплоченности» и «адаптации» в вариантах реальная и идеальная семья

Как мы видим на диаграмме (рис.) «сплоченность» семейной системы, положительно коррелирует над «адаптацией» и может указывать на эмоциональную связь между членами семьи, вероятно данная степень положительно влияет на прохождение семейной системой стрессовых ситуаций. В свою очередь в характеристиках семейной адаптации наблюдается несбалансированный подход к решению многих проблем.

Рассматривая диаграмму респондентов, какой бы они хотели видеть устройство семейной системы в идеале, опять же наблюдается положительная динамика в сторону семейной сплочённости, но в видении как должна семейная система приспосабливаться, изменятся, при воздействии на неё стрессоров, положительных сдвигов не наблюдается. Вполне возможно, что это может быть связанно с видением своего нового положения в семейной иерархии: перераспределением ролей, изменением правил, заниманием более лидирующих позиций.

Безусловно, расхождения между восприятием и идеалом существуют, но они не диаметрально противоположны, а скорее тождественны, что говорит, о достаточно слаженном функционировании семейных систем, как важнейших элементов социального общества.

**Заключение**

Актуальность вопроса, рассматриваемого в данной курсовой работе, настолько велика, что и к решению этой проблемы - факторы устойчивости семьи к стрессу, уже неоднократно обращались, и будут обращаться в последующие годы снова и снова.

В написании этой работы передо мной стояли определенные цели и задачи, содержание которых описывается в вводном разделе. Поэтому в первой главе в целом освещаются теоретические аспекты изучения проблемы семейной жизнеспособности как основополагающего фактора к противодействию стрессорам. Изучению концепций семейного совладания, проведения анализа сущности и закономерностей устойчивости семьи в периоды стрессовых нагрузок. Приведены теоретические основы, а так же критерии оценки семейного консультирования. В одном из разделов теоретической части работы для осмысления исследуемой проблемы были приведены наглядные материалы теоретических подходов в психологическом консультировании.

Практическая часть курсовой работы содержит в себе два раздела, первый из которой полностью посвящен описанию основных целей и задач исследования, гипотезы исследования, в этом же разделе освящены основные методики данного исследования. В следующем разделе дается описание результатов, полученных в ходе эксперимента. Здесь же приводиться анализ количественных показателей, полученных при помощи первичной статистической обработке всех используемых методик. В результате чего мы имеем картину об индивидуальном подходе каждого члена семьи, и семьи в целом к видению и пониманию проблемных ситуаций. Так же я обобщил все результаты и провел сравнительный анализ с среднестатистическими показателями проведёнными российскими исследователями в области изучаемого вопроса.

В заключение работы необходимо сделать следующие выводы: результаты исследования показывают, что негативные последствия столкновения с трудными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными стратегиями их преодоления (совладания). Важной в понимании семейной устойчивости является идея о том, что даже проблемные, неблагополучные, дисфункциональные семьи могут быть источником устойчивости. Так, модель семейной устойчивости ставит вопрос о том, как может каждая семья, столкнувшись с кризисной ситуацией, справиться с ней, найдя функциональный выход, подходящий именно этой семье, с учетом ее стиля жизни, способностей и традиций? Жизнеспособность семьи ведет ее к изменению динамики своего функционирования в связи с возникшими трудностями (кризисами) развития путем применения ресурсов и их приобретения, выбора определенных копинг-усилий как индивидуальных, так и диадических. Жизнеспособность выступает и как адаптивная способность для сохранения баланса в семье, переживающей изменения либо кризис, и как потенциальная сила семьи, активирующая гибкость в решении проблем и мобилизацию ресурсов в семье. Эмоциональная связь между членами семьи, в ходе проведённого исследования показала, что это один из основополагающих факторов, в прохождении семейной системой проблемных ситуаций.

На основе сделанного вывода первая гипотеза исследования подтверждается. Стрессовая ситуация в семье возникает в результате рассогласованности представлений супругов относительно выработки решений по преодолению стрессовых влияний.

Рассматривая второй вопрос гипотезы, что в период внешних социально-экономических давлений, нагрузка на внутрисемейные отношения увеличивается, и как следствие происходит разбалансировка внутрисемейных связей, мы не можем. Второй тезис гипотезы так же не подтверждается.

**Список используемой литературы**

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. - 225 с.

. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2005. - 320 с.

. Куфтяк Е.В. Исследование устойчивости семьи при воздействии трудностей // Психологические исследования: электрон. науч. журн. - 2010. - №6 (14) [Электронный ресурс]. - URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 04.03.2015).

. Куфтяк Е.В. Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2014. - №5 (28) [Электронный ресурс]. - URL: http://mprj.ru (дата обращения: 03.03.2015).

. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под ред. Е.Г. Силяевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.-192 с.

.Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. Психология семьи: Жизненные трудности и совладание с ними. Изд-во.: Речь, 2005 г. 240 стр.

. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006. - 360 с.