

**Баранова Елена Васильевна**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии образования  
Института педагогики и психологии образования  
Московского городского  
педагогического университета,  
главный специалист Московской службы  
психологической помощи населению  
тел.: (499) 497-95-58

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В КРИЗИСЕ**

---

---

**Аннотация:**

*В статье представлены данные о кризисном состоянии современной семьи; статистические данные обращения за психологической помощью в Московскую службу психологической помощи населению; подходы отечественных и зарубежных психологов, психотерапевтов к оказанию психологической помощи семье, находящейся в кризисе.*

**Ключевые слова:**

*психологическая помощь, семья, кризис семьи, нормативный семейный кризис, кризисные периоды в браке.*

---

---

**Baranova Elena Vasilyevna**

Ph.D., Associate Professor of  
the Psychology of Education Department,  
Education Sciences and Educational  
Psychology Institute of  
The Moscow City Teachers' Training University,  
Chief Specialist of the Moscow Counseling  
Services Centre  
tel.: (499) 497-95-58

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES IN CRISIS**

---

---

**Summary:**

*The paper presents data of the crisis state of modern family, particularly statistics of psychological help seeking requests of the Moscow Counseling Services Centre. The author reviews national and foreign psychologists and psychotherapists' approaches to support families in crisis.*

**Keywords:**

*psychological support, family, family crisis, normative family crisis, crisis periods in marriage.*

---

---

В настоящее время у специалистов психологов, психотерапевтов отмечается высокий интерес к проблеме оказания психологической помощи семье, находящейся в кризисном состоянии. Во многом это обусловлено тем, что в последние десятилетия в институте семьи в нашей стране произошло усиление деструктивных тенденций. Неуклонно увеличивается число разводов и неполных семей. Одновременно браки стали существовать значительно меньшее число лет, начиная от их создания. Растет число одиноких людей, сознательно не вступающих в брак, так как они не верят в возможность семейного счастья. В обществе формируется новое отношение к разводу как к норме.

Отмечается снижение уровня брачности, увеличение доли однодетных семей и сокращения числа двух- и трехдетных семей. Произошла перестройка жизненного цикла семьи, связанная с оценкой супругами своих собственных индивидуальных личностных целей как приоритетных на фоне интересов ребенка.

Психологи (И.А. Вальковская, И.Ф. Дементьева, В.М. Целуйко) указывают на кризисное состояние современной семьи. Противоречия современного общества, все его проблемы и сложности, в первую очередь, отражаются на семье, ее образе жизни, воспитании подрастающего поколения. Современная семья включена в различные механизмы общественного взаимодействия, а потому социально-экономические катаклизмы, происходящие в нашей стране, не могут не способствовать усугублению детско-родительских отношений. Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение в связи с этим свободного времени у родителей, приводят к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои стрессовые состояния родители выплескивают на детей. Ребенок попадает в ситуацию полной зависимости от настроения, эмоций, физического состояния родителей, что сказывается на их психологическом здоровье [1, 2, 3].

В связи с этим все более актуальной становится потребность семьи в профессиональной психологической помощи. Свидетельством данных негативных тенденций является увеличение количества обращений в психологическую службу как отдельных членов семьи, так и семьи в целом.

Так, по данным отчета по работе с клиентами Московской службы психологической помощи населению СЗАО г. Москвы, за первое полугодие 2011 г. семейные проблемы составили 27,42 % среди всех обращений за психологической помощью. Среди них по поводу семейных и супружеских отношений обратились 16,65 % , по поводу супружеских конфликтов 7,12 % , семейного кризиса 3,33 % , измены и ухода партнера 2,3 % , развода 1,95 % , взаимоотношения по-

колений 1,95 %. По поводу детско-родительских отношений консультировалось 32,72 % человек. Среди них по поводу конфликтных детско-родительских взаимоотношений 11,94 %, проблем подросткового возраста 8,73 %.

Во втором полугодии 2011 г. обращения по проблеме взаимоотношений с детьми составили 30,73 %. Среди них проблемы дошкольного возраста 0,95 % обращений за психологической помощью, неуспеваемость детей 1,42 %, проблемы в поведении детей 8,27 %, подростковые проблемы 14,66 %, беспокойство по поводу здоровья детей 0,95 %, взаимоотношения со взрослыми детьми 4,49 %.

В тот же период за психологической помощью по поводу семейных проблем обратились 27,42 % человек. Среди них 22,22 % по поводу конфликтных взаимоотношений в семье, 3,07 % – взаимоотношений поколений в семье, 0,24 % – болезни родственников.

К сожалению, 56,97 % клиентов обращаются за психологической помощью в затяжной кризисной ситуации, 14,89 % – в острой кризисной ситуации, 25,06 % – когда проблемная ситуация не носит кризисного характера, и только 3,08 % с запросом на личностное развитие.

Таким образом, статистические данные показывают актуальность психологической помощи семье в современных условиях, особенно в периоды кризисов семьи.

Прежде чем перейти к анализу семейных кризисов, определим основные понятия.

Психологическая помощь – профессиональная поддержка и содействие, оказываемые человеку, семье или социальной группе в решении их проблем, социальной адаптации, саморазвитии, самореализации, реабилитации, преодолении сложной психологической ситуации [4]. В этой статье будем придерживаться данного определения.

В психолого-педагогической литературе существует достаточное количество определений «семьи», дополняющих друг друга. Анализируя различные точки зрения относительно сущностного определения понятия «семья», не сложно заметить, что многие исследователи акцентируют свое внимание в основном на следующих характеристиках: семья – это малая социальная группа, объединенная жильем, общим бюджетом и родственными связями. Однако этих показателей не достаточно для того, чтобы признать указанное выше определение полным, ибо даже при наличии этих составляющих, семья как таковой может и не быть.

Несколько другое определение семьи представлено у Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгина: «Семья – это социальная группа людей, предназначенная для оптимального удовлетворения потребностей в самосохранении и самоутверждении, самоуважении каждого ее члена» [5].

В самом строгом значении семья относится к фундаментальной единице родства. В своей минимальной или ядерной форме семья состоит из матери, отца и потомства. В более широком использовании это может относиться к расширенной семье, которая может включать дедушку, бабушку и т.д., которые все вместе действуют как отдельная социальная единица.

В более широком значении семья – это группа людей с близкими социальными или личными связями, даже если между ними нет никаких кровных связей.

В Российской педагогической энциклопедии понятие «семья» трактуется как основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью. В браке и семье отношения, обусловленные различием полов и половой потребностью, проявляются в форме нравственно-психологических отношений. Как социальное явление семья претерпевает изменения в связи с развитием общества, однако прогресс формы семьи обладает относительной самостоятельностью.

Определим также понятие «кризис семьи». В.М. Целуйко под семейным кризисом понимает ценностный конфликт личности и общества относительно рождения и социализации детей, выливающийся в невыполнение репродуктивной и социализационной функций семьи, сопровождающийся ослаблением семьи как союза родственников, союза родителей и детей, союза супругов, ослаблением триединства родства – родительства – супружества из-за исчезновения семейного производства, совместной деятельности родителей и детей [6].

Л. Браммер под семейным кризисом понимает состояние дезорганизации семьи, в течение которого члены семьи переживают основательную ломку жизненных паттернов или методов преодоления стрессовых ситуаций [7].

Как отмечает А. Раппопорт, после кризиса семья никогда не остается такой, какой она была до него. Если семья адекватно преодолевает кризис, то она переживает позитивный рост, если же семья не может разрешить кризисную ситуацию, то семейные проблемы катастрофически разрастаются.

Л. Браммер выделяет два основных типа семейных кризисов: эволюционный и ситуационный. По мнению автора, эволюционный кризис нормален и предсказуем: он может произойти в любой семье в течение жизненного цикла, и когда он преодолевается успешно, то семья продвигается на следующую ступень своего развития. Эти кризисы, которые имеют тенденцию по-

являться, когда семья стоит перед новой эволюционной задачей, обычно временны. Ситуационный (или событийный) кризис случается лишь в некоторых семьях и почти всегда касается серьезных проблем: алкоголь, насилие между супругами, детская беременность, например. Эти кризисы могут быть длительными, и этим семьям обычно необходима профессиональная помощь в разрешении кризиса.

Выделяют также нормативные кризисы, связанные с переходом семьи от одного этапа жизненного цикла семьи к другому и ненормативные семейные кризисы.

Существуют различные классификации нормативных семейных кризисов. Рассмотрим некоторые из них. Так, В. Сатир выделяет десять критических точек в развитии семьи: зачатие, беременность и рождение ребенка; начало освоения ребенком речи; ребенок идет в детский сад или в школу; подростковый возраст ребенка; взрослый ребенок покидает родительский дом; после свадьбы в семью приходят невестки и зятья; наступление климакса в жизни женщины; уменьшение сексуальной активности мужчин; родители становятся бабушками и дедушками; смерть одного из супругов.

Л. Хало выделяет восемь основных стадий развития семьи, некоторые из них можно считать кризисными: стадия монады (взрослый ребенок, не состоящий в браке), стадия ухаживания, брак, появление первого ребенка в семье, появление второго ребенка, школа первого ребенка, пубертат первого ребенка и школа второго ребенка, уход из семьи первого ребенка, пубертат второго, его уход; смерть партнера по браку.

Галье выделяет следующие кризисные периоды в браке: 1–1,5 после заключения брака «кризис медового месяца», время появления первого ребенка, стаж супружеской жизни 18–20 лет и выше (время вылета последнего ребенка из гнезда).

Н.И. Олифинович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента выделяют семь кризисов: принятие на себя супружеских обязательств, освоение супругами родительских ролей и принятие факта появления нового члена семьи; включение детей во внешние социальные структуры; принятие факта вступления ребенка в подростковый период; семья, в которой выросший ребенок покидает дом; супруги вновь остаются вдвоем; повторный брак [8].

В.М. Целуйко описывает периоды, или спады, в отношениях, которые не все семьи успешно преодолевают: первые дни после брака, примерно через два-три месяца супружеской жизни, после полугода совместной жизни, после первой годовщины брака, после рождения первого ребенка, в интервале трех-пяти лет, после семи-восьми лет супружества, при двенадцатилетнем семейном стаже, через 20–25 лет семейной жизни [9]. Исследователь также уточняет, что вышеуказанные периоды семейных кризисов рассматриваются условно, потому что переживаются они не всеми семьями.

Автор рассматривает также два критических периода, первый из которых наступает между третьим и седьмым годами существования семьи и продолжается в благоприятном случае около одного года. Второй кризисный период наступает примерно между 13–23 годами совместной жизни. Этот кризис, по мнению исследователя, менее глубокий, но более длительный по времени, чем первый (может продолжаться в течение нескольких лет). Он совпадает с «кризисом середины жизни». В затянувшемся кризисе среднего возраста, каждый сталкивается с проблемами непонимания в собственной семейной жизни.

Кроме нормативных кризисов, связанных с прохождением семьей основных этапов жизненного цикла, семья может переживать и ненормативные кризисы.

Р. Хилл под ненормативными семейными кризисами понимает кризисы, возникновение которых возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные.

К причинам, вызывающим кризис, относятся различные перемены и потрясения, изменяющие привычный ритм жизни семьи: переезд на новое место, болезни членов семьи, изменения бюджета семьи в худшую сторону, смерть близких, смена работы кого-либо из членов семьи. Кризис – это всегда стресс в жизни семьи, когда отношения в ней проверяются на прочность. В одних семьях кризис не разрушает целостности и гармонии, а наоборот, сплачивает и еще больше укрепляет отношения. В других же семьях кризис заканчивается распадом отношений: разводом супругов, разрывом связей с детьми или родственниками, нарастанием конфликтности. В момент кризиса отсутствие между членами семьи взаимопонимания, терпимости, взаимопомощи и поддержки является стимулом к разрыву связей.

Как справедливо отмечает Р. Хилл, реакцию семьи на кризис определяют ее ресурсы, которые включают в себя как семейную финансовую ситуацию, так и более субъективные элементы – семейная интегрированность и адаптивность. Семейная интеграция – общие интересы, мысли, чувство экономической взаимозависимости, которые связывают крепче членов семьи.

Семейная адаптивность – это способность изменяться при встрече с новыми обстоятельствами. Психологическая помощь может заключаться в поиске ресурсов семьи.

По мнению некоторых исследователей (Н.И. Олифиревич, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента) содержание психологической помощи заключается в обеспечении эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки семье и ее отдельным членам в кризисных ситуациях [10].

Авторы выделяют ряд функций психолога в работе с семьей:

1. Поддерживающая функция: консультант обеспечивает психологическую поддержку, которая отсутствует или приняла искаженные формы в реальных семейных отношениях.

2. Посредническая функция: психолог-консультант в роли посредника содействует восстановлению нарушенных связей семьи с миром и ее членов между собой.

3. Функция обучения: консультант может способствовать развитию навыков общения, приемов саморегуляции, самопознания.

4. Функция развития: психолог помогает членам семьи в развитии основных социальных умений и навыков, таких как навыки внимательного отношения к другому, понимания нужд окружающих, умения оказывать поддержку и разрешать конфликтные ситуации, выражать свои чувства и замечать чувства других людей. Консультант также способствует поиску ресурсов семьи, позволяющих каждому из ее членов осознать и использовать возможности для саморазвития.

5. Информационная функция: консультант предлагает семье или ее отдельным членам изложение информации о психическом здоровье и нездоровье, норме и ее вариантах, а также советы, руководства.

Н.И. Олифиревич, Т.А., Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента выделяют следующие виды психологической помощи семье: информирование, индивидуальное психологическое консультирование (психотерапия), консультирование (психотерапия супружеской пары), групповое консультирование (психотерапия) супружеских пар, семейное консультирование (психотерапия), групповое семейное консультирование (психотерапия).

Опираясь на собственный опыт, исследователи отмечают, что психологическая помощь оказывается более эффективной, если с семьей работает несколько специалистов (2–4 человека).

Представители семейной терапии (Н. Аккерман, М. Боуэн, К. Витакер, Дж. Хейли, В. Сатир и другие) доказали, что семья, если дать ей нужный профессиональный толчок и «запустить» ее положительные силы, способна сама, на основе собственных внутренних ресурсов помочь своим членам, а не наоборот, усугубить страдания человека, обратившегося за психологической помощью [11].

Универсальная цель семейной терапии – мобилизовать внутрисемейные ресурсы. Понятие «позитивный психологический потенциал семьи» (ПППС) относится к числу основных принципов и ценностных ориентаций семейной терапии. Согласно Ф. Волш, ПППС означает внутрисемейное образование, обеспечивающее способность выхода семьи из кризиса еще более окрепшей, приобретшей еще больше сил и ресурсов. По мнению исследователей (О. Нейпир, К. Витакер), ПППС обладают все семьи без исключения, в том числе и те, которые относят к числу дисфункциональных. К ПППС Ф. Волш относит позитивную систему ценностей и верований данной семьи, ее организационные модели взаимодействия с миром (пластичность, связи членов семьи друг с другом, социальные и экономические ресурсы), коммуникационные процессы (ясность коммуникаций, открытое эмоциональное самовыражение, совместное решение проблем) [12].

Одни семьи кризис приводит к распаду, другие – к укреплению семейных связей и приобретению новых ресурсов – все будет зависеть от того, как будет использоваться ПППС в критической ситуации развития семьи.

К. Витакер и его последователи уделяли внимание личной свободе и самореализации, обращая внимание в процессе терапии на то, чтобы члены семьи заботились друг о друге и ни один из них не доминировал над другим, то есть создание более демократичных отношений в семье, более психологически-безопасной среды в непосредственном окружении человека.

Так, недостаток эмоциональной близости между членами семьи ведет к разнообразным симптомам и межличностным проблемам, которые делают семью потенциальным клиентом семейных терапевтов. Поэтому, семейная психотерапия основывается на эмоционально-личностной сфере человека.

Таким образом, цель семейной терапии – личностный рост членов семьи, особенно в таких сферах, как сензитивность и «возможность делиться своими чувствами».

То, каким образом семья справится с кризисом, зависит от ресурса семьи, возможности обратиться за психологической помощью в трудные моменты ее существования.

### Ссылки:

1. Вальковская И.А. Современная российская семья. Иркутск, 2004.
2. Дементьева И.Ф. Российская семья: проблемы воспитания. М., 2000.
3. Целуйко В.М. Психология современной семьи. М., 2004.
4. Маленкова Л.И. Педагоги, родители, дети. М., 2000.
5. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. Ростов н/Д, 2000.
6. Целуйко В.М. Указ. соч.
7. Лысова А.В. Психология семьи. Часть 2. Владивосток, 2003.
8. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Указ. соч.
9. Там же.
10. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. М., 2006.
11. Нейпир О., Витакер К. Семья в кризисе: опыт терапии одной семьи, преобразивший всю ее жизнь. М., 2005.
12. Там же.

### References (transliterated):

1. Val'kovskaya I.A. Sovremennaya rossiyskaya sem'i. Irkutsk, 2004.
2. Dement'eva I.F. Rossiyskaya sem'ya: problemy vospitaniya. M., 2000.
3. Tseluyko V.M. Psikhologiya sovremennoy sem'i. M., 2004.
4. Malenkova L.I. Pedagogi, roditeli, deti. M., 2000.
5. Stolyarenko L.D., Samygin S.I. Psikhologiya i pedagogika v voprosakh i otvetakh. Rostov n/D, 2000.
6. Tseluyko V.M. Op. cit.
7. Lysova A.V. Psikhologiya sem'i. Part 2. Vladivostok, 2003.
8. Stolyarenko L.D., Samygin S.I. Op. cit.
9. Ibid.
10. Olifirovich N.I., Zinkevich-Kuzemkina T.A., Velenta T.F. Psikhologiya semeynykh krizisov. M., 2006.
11. Neypir O., Vitaker K. Sem'ya v krizise: opyt terapii odnoy sem'i, preobrazivshiy vsyu ee zhizn'. M., 2005.
12. Ibid.