

Филиппова Е.А.

магистрант

3 курс, факультет Психологии и педагогики

Направление подготовки «Психология»

профиль «Общая психология»

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)

Факультет психологии и педагогики

Россия, г. Казань

Научный руководитель: Шаймухаметова С.Ф.

кандидат психологических наук, доцент

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ НОРМАТИВНОГО КРИЗИСА СЕМЬИ

Аннотация: В данной статье описаны пути совершенствования качества жизни мужчины и женщины в период нормативного кризиса семьи. Раскрыта сущность кризиса внутри семейных отношений; предложены меры для выхода из кризисных ситуаций.

Ключевые слова: Нормативный кризис, качество жизни, стресс, психологическое состояние, семейные отношения.

Annotation: This article describes ways to improve the quality of life of men and women during the normative crisis of the family. The essence of the crisis within family relations is revealed; measures for overcoming crisis situations are proposed.

Key words: Normative crisis, quality of life, stress, psychological state, family relations.

Сколько лет существует институт брака, столько лет и существуют нормативные и ненормативные кризисы внутри семейных отношений. Само слово «кризис» в переводе с греческого означает решение или поворотный пункт. Кризис говорит о том, что ранее использованные средства в решении тех или иных ситуаций больше не работают, в результате чего требуются новые решения проблем в отношениях. Психология же интерпретирует слово «кризис» как происходящие в психике процессы, требующие изменения модели поведения. Вряд ли какая-то семья не испытывает кризисных моментов в отношениях, именно так характеризуется переход от одного этапа к другому.

Кризис в семейных отношениях предполагает собой нарушение равновесия и дискомфорт в привычном укладе жизни. Семейные кризисы можно разделить на две группы:

- Нормативные кризисы (рождение детей, переезд, смена работы, взросление ребенка);
- Ненормативные кризисы (измена партнера, потеря близкого человека, смена социального статуса, потеря работы) [1].

Важно понимать, что кризис включает в себя и позитивные стороны, такие как: возможность роста и развития, решение конфликтов и налаживание отношений. Сценарии, которые могут протекать в нормативных кризисных ситуациях, можно разделить на деструктивный и конструктивный. Деструктивный сценарий может привести к нарушениям семейных отношений, вплоть до развода. Конструктивный сценарий влечет за собой укрепление и развитие семейных отношений, выход на другой качественный уровень взаимодействия. Обозначим признаки нормативного семейного кризиса:

1. Низкий уровень удовлетворенности взаимоотношениями в семье;
2. Увеличение дистанции между мужем и женой, нежелание общаться на проблемные вопросы;
3. Разлад в ролевой структуре семьи, безразличное или жесткое отношение;

4. Изменение иерархии семьи, борьба за главенство;
5. Обилие негативных эмоций и критики, расхождение во взглядах, конфликты;
6. Отказ следовать привычным ритуалам и традициям семьи;
7. Ссоры с социальным окружением семьи [2].

Каким способом все-таки выйти из семейного кризиса без потерь? Самая главная рекомендация, которая применима в тяжёлые периоды между мужем и женой – это обсуждение причины возникших трудностей и поиск ее решения. Важно так же в какой форме строится диалог, если это крики, обвинения и ругань, вряд ли он будет конструктивным. Говорить о своих негативных эмоциях нужно откровенно, но в мягкой форме без оскорблений и обвинений. Обоим партнером в семье полезно проявлять гибкость, понимание и умение слушать, оставаться открытым для мира. Поддержание семейных традиций (совместный отдых, прогулки, поход в кино, спорт) один из весомых пунктов в решении кризисных ситуаций. Однако бывают ситуации, когда супругам самим невозможно преодолеть кризис, в таком случае можно обратиться к специалисту по семейным отношениям. Безусловно, важно чтобы оба супруга были заинтересованы в решении проблемы, не следует кого-то заставлять идти к психологу. При оказании помощи семье, специалист выполняет следующие функции:

- функция диагностики внутри семейных отношений (определение проблем, выявление формы взаимодействия);
- информационная функция (умение специалиста донести до участников семьи что такое «здоровые» отношения и правильное распределение ролей, объяснение этапов возникших трудностей с точки зрения психологии);
- функция сопровождения (оказание психологической помощи семье на различных этапах решения кризисов, если такая помощь необходима);
- функция развития (помощь психолога в развитии навыков и способностей членов семьи, благодаря которым будут достигнуты комфортные отношения и благоприятная среда);

- обучающая функция (посещение участниками семьи различных тренингов и обучений);

- посредническая функция (в данной функции специалист выступает посредником между участниками семейных отношений, если они сами не могут найти общий язык в решении проблем) [3].

Подводя итоги данной статьи, можно сделать выводы, что нормативный кризис в семейных отношениях настигает все супружеские пары. У семейного кризиса есть две стороны, первая – это возникновение конфликтов и ссор во взаимоотношениях между супругами; вторая сторона – это переход на новый уровень взаимопонимания, возможность совместного роста. Способы решения семейных кризисов бывают разные, в зависимости от сложившейся ситуации. Есть семьи, где участники могут сами решить возникшие вопросы путем общения и взаимодействия; некоторым же семьям нужна квалифицированная психологическая помощь. В любом случае, важно обоюдное желание супругов сохранить отношения. Бывает и такое, что участники брака решаются на развод, в этом тоже нет ничего плохого, данный вариант является выходом из неудовлетворяющих отношений.

Использованные источники:

1. Головин С.Ю., Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест, 1998. – С. 165.
2. Олифиревич Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Психология семейных кризисов.- СПб.: Речь, 2006, -330 С.
3. Карабанова О.А., Психология семейных отношений и основы семейного консультирования.- М., Гардарики, 2005. С. 230.