

Тема:

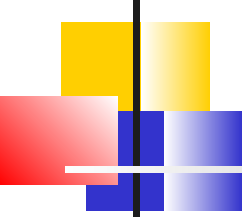
Семья в трудной жизненной ситуации



План:

- 1) Понятия «семейный стресс» и «семейный кризис»;
- 1) Копинг как совладающее поведение семьи в стрессовых ситуациях;
- 1) Переживание стрессовой ситуации в разных типах семей.

ВОПРОС 1



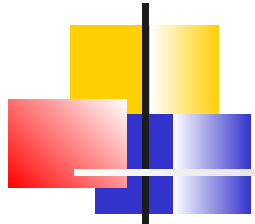
На протяжении жизненного цикла семья часто сталкивается с **трудными ситуациями**, которые либо объективно нарушают жизнедеятельность семьи, либо субъективно воспринимаются членами семьи как сложные и потому не могут быть преодолены самостоятельно.

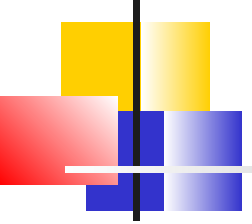


К группе **неблагоприятное** **воздействие социальных процессов**

МОЖНО ОТНЕСТИ:

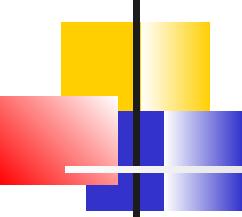
- **Глобальные** (войны, терроризм, экологические катастрофы, природные бедствия (землетрясение, наводнение), техногенные катастрофы (взрывы, пожары, аварии и пр.),
- **Макросоциальные** (национальные и этнические противоречия, экономические кризисы, культурное противостояние, миграция и отрыв от родной среды).
- **Микросоциальные** (конфликтные отношения с соседями, образовательными и производственными учреждениями, армией, правовыми институтами).





К группе **горизонтальные и вертикальные стрессоры** – относятся:

- Трудности, возникающие **при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой** (заключение брака, приспособление к совместной жизни, появление ребенка и пр.).
- Трудности, вызванные **необходимостью решения одновременно сразу многих проблем** (одновременное ведение домашнего хозяйства, воспитание ребенка, завершение получения образования и пр.).
- Трудности, связанные с **неблагоприятными вариантами жизненного цикла** (отсутствие в семье одного из членов, появление отчима, и пр.).



Базируясь на этих критериях, можно выявить **семьи «группы риска»**, которые с наибольшей вероятностью будут нуждаться в оказании психологической помощи:

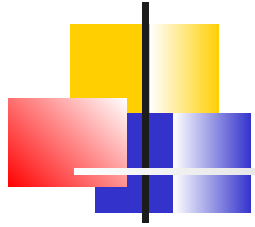
1. Семья, живущая в деструктивном районе (экономического неблагополучия, этнических конфликтов, пострадавшего от стихийного бедствия и пр.);
2. Семья на разных этапах жизненного цикла (молодые супруги, ожидающие ребенка; с новорожденным ребенком; с ребенком-дошкольником и пр.);
3. Неполная семья (оставшаяся без матери или отца в результате их смерти или развода);
4. Многодетная семья;
5. Бездетная семья;
6. Семья с приемными детьми;
7. Совокупная семья (повторный брак);
8. Семья с проблемным членом (инвалидом, имеющим соматическое, психическое заболевание, с девиантным поведением и пр.).
9. Альтернативная семья (гражданский брак, семья с отдельно проживающими партнерами, гомосексуальная семья и пр.).



Жизненные трудности, переживаемые семьей, вызывают **семейный стресс**

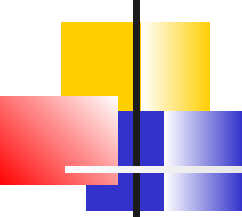
Семейный стресс – состояние в семье, которое возникает как нарушение равновесия между реально существующими или воспринимаемыми требованиями к семье (в виде угрозы, потери) и возможностями семьи справиться с ними

(Р.Хилл)



Признаки семейного стресса:

- 1. Физические симптомы** (биохимические реакции, сердечно-сосудистые симптомы, болезни «стресса»: язва, астма, гипертония и пр.);
- 2. Поведенческие проявления** (конфликты с окружающими, курение, употребление алкоголя, изменение уровня работоспособности и пр).
- 3. Признаки психического неблагополучия** (тревога и депрессия, гнев — враждебность, усталость — апатия — скука, бессонница и др.).



Классификация семейных стрессоров:

- 1. травма** — короткое по продолжительности, но сильное по воздействию явление, событие (война, смерть, развод, несчастный случай);
- 2. жизненное событие** — продолжительное и значимое для дальнейшей жизни событие (появление / уход члена семьи, переезд);
- 3. хроническое ролевое напряжение** — конфликты, накапливающиеся в ходе выполнения тех или иных социальных ролей («добытчик», сексуальный партнер, жена, теща, зять и пр.);
- 4. жизненные трудности** — слабые стрессовые воздействия, сила которых может накапливаясь, возрастать (постоянная нехватка денег, плохое жилье).

Семейный стресс, с которым семья не справляется, может привести к **семейному кризису**

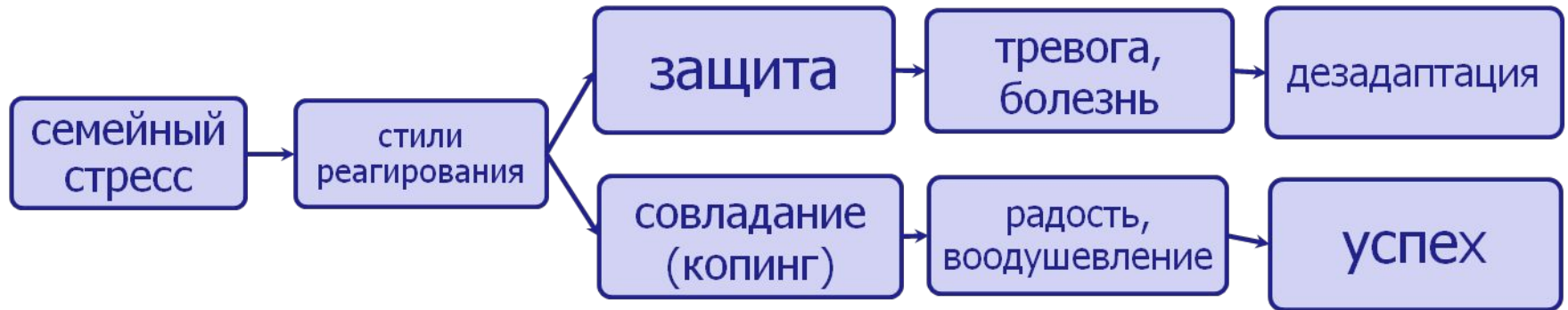


Семейный кризис – можно определить как необратимую переменную в жизни семьи в результате стресса, неспособность семьи восстановить стабильное состояние, когда привычные роли становятся неадекватными, и происходит разрушение прежних образцов поведения (развод, смерть члена семьи и пр.)

ВОПРОС 2

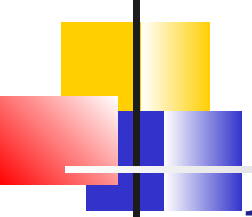
Семейный стресс не обязательно достигает уровня кризиса, если семья использует свои ресурсы, умения и противостоит деструктивным переменам.

Варианты реагирования семьи на семейный стресс:



Механизм, обеспечивающий достижение успеха — **копинг-стратегия** – поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам.

Семейный копинг (совладание) — сознательное целенаправленное поведение членов семьи по преодолению стресса (в отличие от поведения защитного).



Способы **продуктивного копинга** семьи в стрессовой ситуации:

1. Поиск информации, понимание стрессовой ситуации;
2. Поиск социальной поддержки от близкого окружения (родственников, друзей, находящихся в подобных ситуациях) и профессионалов;
3. Гибкость семейных ролей;
4. Оптимизм, вера в лучшее;
5. Изменение стиля общения в семье, налаживание коммуникации;
6. Включенность всех членов семьи в разрешение проблемы.



Показатели эффективности копинг-поведения:

- разрешение проблемы, трудной ситуации;
- снижение уровня напряжения, тревоги, дискомфорта;
- душевный подъем и радость преодоления;
- новая оценка ситуации и новая оценка себя в ситуации.

ВОПРОС 3

Особенности переживания стрессовой ситуации в разных типах семей:



Семейные параметры	Функциональная семья	Дисфункциональная семья
Идентификация стрессора	Четкое, принятие	Нечеткое, отрицание
Локус проблемы	Это общее дело	Это дело одного человека
Подход к проблеме	Решение	Обвинение других
Терпимость	Высокая	Низкая
Участие и забота	Прямые, явные	Непрямые, неявные
Общение	Открытость	Уход в себя, закрытость
Сплоченность	Высокая	Низкая
Семейные роли	Гибкие	Жесткие
Использование ресурсов	Полное	Неполное
Насилие	Нет	Есть
Наличие лидера	Один лидер, либо равенство	Отсутствие лидера, невозможность принять решение



Факторы устойчивости семьи к стрессу:

1. общие задачи по воспитанию детей;
2. наличие работы;
3. удовлетворенность членов семьи своей деятельностью;
4. совместные интересы и дела;
5. разделение ценностей (в том числе духовных);
6. любовь и верность друг другу;
7. ответственность за семью;
8. сексуальная гармония;
9. налаженное общение.