

## КРИЗИСЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ВЫХОДА ИЗ НИХ

*Сулейманова Тухтахон Гайназаровна*

*Доцент кафедры Обшая психология*

*Андижанского государственного университета*

**Аннотация:** в статье описывается социально психологические детерминанты семейных конфликтов . Анализируются добрачные отношения супругов и влияние типов этих отношений на возникновения семейных конфликтов

**Ключевые слова:** семья, ценности, мироозвращения, эмоции, личность, развод, кризис, семейные роли, родители, дети

### SUMMARY CRISES OF FAMILY RELATIONS AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL WAYS TO EXIT THEM

**Resume :** The article describes the socio - psychological determinants of family conflicts . The premarital relations of spouses and the influence of the types of these relations on the occurrence of family conflicts are analyzed.

**Keywords:** family, values, worldviews, emotions, personality, divorce, crisis, family roles, parents, childr

Семья – уникальная система, в которой все элементы взаимосвязаны и организованы в определенную структуру. Семья и брак в современном понимании – это результат многовековой эволюции социальных, экономических, моральных и законодательных принципов. Основные ценностные ориентации, мировоззрения, жизненные устои личности формируются в семье.

Семья – это не просто пара двух людей. Это уже отдельный организм, который развивается по своим законам

К сожалению в современной реальности сохранить семью довольно трудно.

Разводы стали настоящим бедствием общества.

Безусловно, семейные кризисы негативно сказывается не только на членах семьи, но и на обществе в целом, подрываются общепринятые устои морали и нравственности, страдает социальный, экономический, демографический и, как следствие, государственный уклад. Как правило, за каждым разводом стоит сложный конфликт.

Семейный кризис – это период в жизни семьи, когда требования предъявляемые стрессорами и напряжение внутри семьи, которое возникает вследствие, этого, должны быть сбалансированы возможностями самой семьи, т. е. семья должна приобрести новые качества. Семья, таким образом, переходит на новый этап своей жизни.

- Изменяется психологическая дистанция между членами семьи. Причем, как в сторону отдаления друг от друга, так и в сторону слишком большого сближения – так называемого слияния, когда каждый человек уже не видит себя отдельной личностью.

- Семейные роли начинают распределяться неравномерно – кто-то может слишком доминировать, или какой-то из членов семьи берет на себя слишком большую часть семейных ролей и обязанностей, а кто-то отстраняется, вынужденно или осознанно.

- Разрушаются установленные в семье ценности, традиции, ритуалы, правила, а с созданием новых возникают сложности.

- Ожидания членов семьи не встречают поддержки или не соответствуют реальности.

Семья становится жесткой, отсутствует гибкость, возникающие проблемы решаются какими-то стандартными способами.

Семейный кризис может привести к закрытости семьи, изоляции от окружающего мира. Семья уменьшает контакты с друзьями и родственниками, гости уже не приходят домой, и совместные выходы “в свет” тоже уменьшаются.

Если в конфликтные ситуации вовлекаются родители супругов, ближайшие родственники – то кризисная ситуация приобретает новую форму, в ней появляются новые игроки.

Семейные конфликты и ссоры случаются чаще и они становятся крупнее, масштабнее.

Иногда кризис – это молчание, холод между супругами, недоговоренности, взаимные обиды. Внешне это может выглядеть тихо и благопристойно, и только внутри семьи будет ощущаться отдаление и разобщенность. Супругам может быть очень сложно говорить друг с другом, или же они избегают не только бесед, но даже нахождения вместе.

В любой семье на любом этапе ее развития могут возникнуть кризисные ситуации, которые являются закономерным явлением функционирования семьи как социальной системы. К сожалению, не всем супружеским парам удастся справиться с возникшими проблемами, и нередко они даже не пытаются что-то изменить в своих отношениях, чтобы улучшить семейную атмосферу, а тем более предпринять определенные шаги, чтобы не допустить

деструктивного влияния семейного кризиса на внутрисемейные взаимоотношения.

Предлагаемые рекомендации ведущих психологов направлены на то, чтобы помочь супругам избежать некоторых ошибок в совместной жизни. Естественно, их нельзя рассматривать как панацею от всех супружеских проблем и недоразумений, но, полагаем, их можно использовать для предупреждения ненормативных кризисных ситуаций в браке.

1. Трезво оценивать те противоречия, которые возникли на добрачной стадии. Это требование относится к периоду знакомства, когда взаимная симпатия является самым благоприятным фактором для устранения разногласий. Именно в этот период можно скорректировать те или иные качества, которые не нравятся в партнере.

2. Конечно, нельзя ожидать, что одного требования или объяснения будет достаточно, чтобы изменить мировоззрение человека, чтобы он, скажем, отказался от каких-то убеждений. Но от плохих привычек можно избавиться.

Как известно, все люди разные и нет человека без недостатков, так что будущим супругам всегда найдется, чем поступиться ради собственного благополучия. Если противоречия не будут разрешены в период, когда влюбленные готовы уступать друг другу и менять себя ради другого, то позже они только обострятся. Но каждому при этом надо тонко чувствовать, как далеко можно заходить в своих притязаниях. Конечно, существуют такого рода разногласия, когда в силу вступает принцип «либо — либо».

В добрачный период внешнее поведение лишь приблизительно говорит о том, кто что собой представляет на самом деле. У каждого есть собственное понятие о том, как надо себя вести, что правильно и что недопустимо. Каждый хочет казаться идеальным. Кроме того, влюбленный склонен верить в своего избранника, поэтому не придает особого значения его недостаткам. Он даже подсознательно не допускает мысли о том, что судьба может сыграть с ним злую шутку. Поэтому он идеализирует своего партнера, а потенциальные противоречия старается не замечать.

В результате партнеры часто упускают шанс воздействовать на те или иные негативные проявления в период, когда преобладает взаимная уступчивость и стремление исполнять желания друг друга.

Молодые редко понимают, что если не воспользоваться периодом восторженной влюбленности, то потом бесполезно будет пытаться менять что-либо. Поэтому разумно было бы видеть не только эстетический идеал, но и правильно оценивать черты характера друг друга.

Добрачное воспитание можно считать успешным, если будущие супруги осознают важность таких качеств личности, как ответственное отношение к

труду, к своим обязанностям, способность уступать в конфликтных ситуациях, целеустремленность и мужество, самоограничение, восприимчивость к нуждам людей, отношение к родителям, уравновешенность, самообладание, стремление не подводить другого, способность к самопожертвованию. Эти качества важнее, чем, например, галантность, умение одеваться и быть восторженным в любви.

Если уже в добрачный период проявляются такие черты, как необязательность, нежелание идти навстречу другому, бестактность, расчетливость, капризность, чрезмерная вспыльчивость, эмоциональное равнодушие, – это должно насторожить даже самого пылкого влюбленного. Невозможно ждать жертв и готовности ограничить свои потребности от человека, который в родительском доме привык иметь все, которого всегда опекали. О нравственных правилах супружеских отношений следует договориться до вступления в брак. Позже гораздо труднее выработать правила и выполнять их, особенно если в поведении партнера проявляются элементы деспотизма, самоуверенности, стремление подчинить окружающих своим представлениям и требованиям.

2. Не строить иллюзий. Человек, стремящийся видеть супружескую жизнь только в розовом свете, мечтающий о бесконфликтном существовании, как правило, обречен на разочарования. Кроме того, длительные поиски идеала (который так и не удастся найти) делают человека постоянно недовольным и тоскующим, что в результате может привести к одиночеству.

3. Избегать трудностей. Подлинные личностные качества раскрываются прежде всего в трудных обстоятельствах. Чем раньше молодым придется столкнуться с реальной действительностью, самим решать житейские проблемы, обходиться собственными средствами, тем лучше познают они характер друг друга и тем легче сумеют освободиться от некоторых иллюзий, навеянных влюбленностью и романтикой добрачных отношений.

Совместное преодоление трудных ситуаций является прекрасной возможностью быстрее узнать, насколько оба готовы жить по принципу двустороннего компромисса, который так важен в браке.

4. Изучить психологию партнера. Наряду с такими негативными явлениями, отрицательно сказывающимися в браке, как супружеская неверность, алкоголизм, грубость, неряшливость, есть много других, отношение к которым не столь однозначно. Некоторые особенности характера в одной семье останутся незамеченными, а в другой приведут к разводу.

Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспособливаться друг к другу, уметь угождать друг другу. Догматическая приверженность своим

привычкам, формализм, упрямство, рутина и шаблонность порождают тяжелые конфликты, отрицательно сказываются на стабильности брака.

5. Ценить мелочи. Подобно тому, как малозначительный факт может стать причиной конфликта, так и супружеское счастье в какой-то степени складывается из радостных мелочей. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны, чем дорогие подарки, за которыми порой кроется равнодушие, неверность.

6. Быть терпимым, научиться забывать обиды. Как известно, человек в состоянии аффекта может произносить слова, о которых потом сожалеет. Поэтому нужно научиться трезво оценивать ситуацию и не всегда принимать их всерьез, стараться не реагировать на них и забывать. Важно, как часто это происходит. Одно дело, если это исключение из правил, другое — постоянные ссоры со взаимными оскорблениями, которые становятся непереносимыми.

### Литература

1. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. пособие / под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – М., 2004. – С. 10.
2. . Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.
3. . Шейнов В. П. Управление конфликтами. – СПб.: Питер, 2014. – С. 316.
4. Гребенников И. В. Основы семейной жизни. – М.: Просвещение, 1991. – С. 256.
5. 6. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. – 120 с.
5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999. – 656 с.
6. . Прохорова О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учеб. Пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – С. 134.
7. .Материалы интернет сайтов  
[http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography)  
<file:///C:/Users/user/Downloads/psihologiya-semeynogo-krizisa-podhody-k-semeynomu-konsultirovaniyu-pri-nenormativnyh-krizisah.pdf>  
[ru/article/n/psihologiya-semeynogo-krizisa-podhody-k-semeynomu-konsultirovaniyu-pri-nenormativnyh-krizisah](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography)

Еще до создания семьи — это двое людей, которые живут отдельно друг от друга - в своих родительских семьях или самостоятельно. Потом они встречаются, формируют пару и начинают жить вместе. На следующей стадии появляется ребенок, и супруги становятся родителями. Могут

появляться еще дети, семья растет. Постепенно дети взрослеют, проходят подростковый возраст, подрастают и начинают жить самостоятельно. Супруги через какое-то время опять оказываются вдвоем. Могут появляться внуки. Постепенно приходит пора зрелого возраста и смерть каждого из супругов.

Если при прохождении какого-то этапа у семьи не получается привыкнуть к новым условиям, решить новые задачи – то она сталкивается со сложностями и может пройти через очень непростой период. Это и называется нормативным кризисом.

Конечно, каждый из переходных этапов совсем не гарантирует, что в семье возникнет кризисная ситуация. Но в эти моменты семья наиболее уязвима.