1. *Кризисные периоды семьи.*

*Семья* – это в первую очередь социальная система, находящаяся в постоянном взаимообмене с окружающей средой. Функционирование семьи подчиняется двум основным взаимодополняющим законам – закону гомеостаза (направленности на сохранение постоянства и стабильности) и закону развития. Закон развития означает, что семья, как и любая система, может быть охарактеризована в историческом аспекте в терминах генезиса, развития и ликвидации (прекращения существования). Поэтому можно говорить о жизненном цикле семьи и определенной периодичности и последовательности стадий ее трансформации от возникновения до прекращения жизнедеятельности.

*Жизненный цикл семьи* – это история жизни семьи, ее протяженность во времени, собственная динамика; жизнь семьи, отражающая повторяемость, регулярность семейных событий.

В основе семейного кризиса лежат определенные закономерности развития внутрисемейных отношений. Поэтому не следует искать причину создавшейся ситуаций лишь в поведении кого-либо из членов семьи или брачных партнеров. Эти закономерности надо знать и учитывать, корректируя в соответствии с ними свое поведение. В кризисной ситуации в первую очередь необходимо проявлять терпение, избегать опрометчивых решений и поступков.

Выделяется несколько таких периодов, или спадов, в отношениях, которые не все семьи успешно преодолевают.

Они могут наступить:

• в первые дни после свадьбы;

• через 2–3 месяца супружеской жизни;

• через 6 месяцев;

• через год;

• после рождения первого ребенка;

• на 3-5-м году совместной жизни;

• на 7-8-м году;

• через 12 лет семейной жизни;

• через 20–25 лет.

Вышеуказанные периоды семейных кризисов рассматриваются условно, потому что переживаются они не всеми семьями. Вместе с тем следует иметь в виду, что переход семьи с одной стадии супружеской жизни на другую часто сопровождается возникновением кризисных ситуаций. Любое нормальное, естественное событие в жизни семьи (вступление в брак, рождение ребенка, поступление ребенка в школу, чья-то болезнь и т. п.), изменения в семье или в ее структуре, вызываемые этими событиями, неизменно порождают те или иные проблемные ситуации, требуют принятия соответствующих решений, мобилизации для этого необходимых ресурсов.

Под семейным кризисом понимается 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.

Ведущую роль в критический период играют исчезновение романтических настроений, активное противодействие контрасту в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном семейном быту, рост разногласий во взглядах на вещи, учащение проявлений отрицательных эмоций, рост напряженности в отношениях, чувства неудовлетворенности, возникновение молчаливого протеста, ощущения обманутости и упреков. Кризисная ситуация может возникнуть и без влияния каких-либо внешних факторов.

Таким образом, общий характер этих кризисов, однако, не определяет их остроту и серьезность. Многое зависит от желания и культуры межличностных отношений супругов, их способности пересматривать свои ошибочные взгляды, стремления поддерживать психологически благополучные, здоровые отношения с другими членами семьи. Наличие осознанной установки на совместное с партнером развитие, своевременное обнаружение изменений во взаимоотношениях позволяют супругам корректировать свое поведение. Невнимание к процессам развития друг друга, изменениям потребностей и интересов партнера ставит семью на грань распада. Развод как крайний вариант решения возникающих семейных противоречий может стать конструктивным опытом, если человек осознает необходимость изменения собственных представлений о себе, других людях, семейной жизни.

*2. Критическими жизненными ситуациями* является стресс, фрустация, конфликт и кризис.

*Стресс* представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс зависит не только от самой ситуации, но и от личности, её опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Большое значение имеет оценка угрозы, ожидания опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. Например, при экспериментальных исследованиях в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима квалифицированная помощь психолога.

Таким образом, стресс - это напряжённое состояние организма, то есть неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Реакция стресса направлена на адаптацию организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Адаптационные ресурсы организма у разных людей разные и соответственно способности к их восстановлению так же различаются индивидуально. Влияние одного и того же стрессора на разных людей различаются степенью выраженности стресса по силе влияния на адаптационные возможности индивида. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение и при этом стресс не просто нервное напряжение, а нервная перегрузка, и сильное эмоциональное возбуждение.

*Фрустация* (от лат. Frustatio - обман, тщетное ожидание, расстройство) определяется как состояние, вызванное двумя моментами: наличия сильной мотивированности достичь цели (удовлетворить потребность) и преградой, препятствующей этому достижению.

Виды фрустрационного поведения:

• двигательное возбуждение;

• апатия;

• агрессия и деструкция;

• стереотипия;

• регрессия.

Если при фрустации преградой являются внешние или внутренние причины, не подлежащие обсуждению, то причины, порождающие конфликт не представляют безусловного «табу» и всегда сплетены с условиями проблемной задачи.

*Конфликт* как критическая психологическая ситуация предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни. Порождающие конфликт не являются самоочевидными, они не представляют безусловного «табу» и всегда сплетены с условиями проблемной задачи. К. Хорни полагала, если угол между разнонаправленными устремлениями индивида меньше 180°, то может быть найден компромисс в разрешении конфликта. В психодинамической концепции под конфликтом понимается одновременная актуализация двух и более мотивов. В бихевиоризме - столкновение альтернативной возможности реагирования. В когнитивной психологии - столкновение идей, желаний, ценностей, словом феноменов сознания.

С критической ситуацией мы имеем дело тогда, когда субъективно невозможно ни выйти из данной конфликтной ситуации, ни найти приемлемого решения, в результате чего сознание капитулирует перед неразрешимой задачей. Конфликт, так же, как и любое событие, факт или сообщение, может стать причиной стресса, то есть стать стрессором. Конфликт - явление осознанное, действие обдуманное. Конфликт должен восприниматься вполне нормальным общественным явлением, свойством социальных систем, процессом и способом взаимодействия людей. Как и человек, общество по своей природе не может быть абсолютно совершенным, идеальным, бесконфликтным. Дисгармония, противоречия, конфликты - постоянные и неизбежные составные части общественного развития. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе. На нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и в личной жизни.

*Кризис* (от лат. Crisis - решение, поворотный пункт) - это критический момент, поворотный пункт жизненного пути личности. Характеризует состояние, порождаемое ставшей перед индивидом проблемы, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом. Различают два типа кризисных ситуаций, в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни.

Кризис первого типа представляет собой серьёзное потрясение, сохраняющее определённый шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа - собственно кризис - бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и её смысла жизни. Процесс преодоления критических ситуаций психолог Ф.Е. Василюк назвал переживаниями, рассматривая их как внутреннюю интеллектуально - волевую работу по восстановлению душевного равновесия утраченной осмысленности существования в критической ситуации.

***Заключение***

Критические жизненные ситуации - явления социальные, порождаемые самой природой общественной жизни. В самом общем виде их можно охарактеризовать как ситуации, порождающие дефицит смысла в дальнейшей жизни человека.

Проблема переживания критических ситуаций актуальна для любого возраста. Частным случаем преодоления критических ситуаций является психологическая перестройка личности, радикальным видом которой является переосмысление жизненного пути. Способность человека противостоять неврозообразующим факторам называется барьером психической адаптации. Критические состояния вызывают дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности. Общей характеристикой всех ситуаций является необходимость их конструктивного разрешения и выработка алгоритма поведения в критических жизненных ситуациях.

Она подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста личности. Вывод: в научных теориях, отражающих критические жизненные ситуации (от стресса через фрустацию и конфликт до кризиса), показано, что они требуют от человека различной внутренней работы. Стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные жизненные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных притязаний и одновременной реконструкции своего Я.

***Источники:***

1. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Минск, 2004.

2. Стрелков Ю. К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 5. С. 141–152.