

УДК 159.9.07
МРНТИ 15.41.49

DOI: <https://doi.org/10.37788/2022-4/56-62>

Л.А. Семенова¹, Т.М. Мурсалыкова^{1*}

¹Инновационный Евразийский университет, Казахстан

*(e-mail: Seriktolkyn@mail.ru)

Семейные кризисы и пути их преодоления

Аннотация

Основная проблема: концепция жизнестойкости, способности противостоять кризисам и невзгодам и восстанавливаться после них, обладает ценным потенциалом для исследований. Есть много путей к устойчивости в отношениях в зависимости от различных форм семьи, психосоциальных проблем, ресурсов и ограничений. Общие убеждения, способствующие согласованности и сотрудничеству, жизненно важны для преодоления трудностей. Мероприятия по повышению жизнестойкости семей имеют своевременное значение для преодоления быстрых социальных изменений и неопределенностей, с которыми сталкиваются сегодня семьи. Согласно исследованиям социологов и семейных консультантов, каждая семья проходит несколько этапов развития, и переход с одного на другой, как правило, сопровождается кризисом. Принято считать, что к осложнениям в семейной жизни, прежде всего, приводят бытовые трудности.

Цель: определение типов проблем и причин, ведущих к кризисным ситуациям в браке.

Методы: анализ научных источников, обобщение, синтез, психологический эксперимент, диагностика психологии семейного кризиса по Н.И. Олирови, Т.А. Зинкеви-Куземкина, Т.Ф. Велента.

Результаты и их значимость: концепция жизнестойкости семьи подтверждает репаративный потенциал всех семей и предлагает ценную основу для исследований и клинической практики. Точно так же, как семьи сталкиваются с разнообразными проблемами, существует множество путей повышения устойчивости семьи. Понимая ключевые процессы, клиницисты могут мобилизовать неиспользованные ресурсы, позволяя семьям, попавшим в беду, более эффективно справляться с трудностями и восстанавливаться благодаря их взаимной поддержке и сотрудничеству. Следовательно, необходимо понимание закономерностей кризисных ситуаций и социально-психологических причин их возникновения.

Ключевые слова: семья, семейный кризис, социальная поддержка, закономерности, семейная психология.

Введение

В Кодексе Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье» от 14.07.2022 года говорится, что брак (супружество) – равноправный союз между мужчиной и женщиной, заключенный при свободном и полном согласии сторон в установленном законом Республики Казахстан порядке с целью создания семьи, порождающий имущественные и личные неимущественные права и обязанности между супругами [1]. Теоретические основы кризиса были выделены самостоятельной дисциплиной в психологической области не так давно. Глубокие исследования в этой области провели Э.Лидерман, Дж.Каплан и Дж.Якобс. Так, Дж.Якобс теорию кризиса показал в двух типах: 1) теория кризиса относится как к одному человеку, так и семье, обществу; 2) теория кризиса не только переломный момент в жизни человека, но и огромный толчок к росту и саморазвитию. Мы придерживаемся следующего определения кризиса: это выход из состояния равновесия системы, резкие переломы в жизни, трудное состояние перехода, труднопреодолимое препятствие в чём-либо. Само понятие «кризис» воспринимается многими людьми, с одной стороны, как угроза комфортному психическому состоянию и вход в состояние депрессии, с другой – как необходимость к активизации какой-то деятельности. Проходя кризисное состояние, многие начинают осознавать свою эмоциональную устойчивость, которая требует изменения.

Именно эти изменения, как правило, являются трудными для семей, поскольку они требуют, чтобы семья справлялась с изменениями. Если кто-то умирает, другим, возможно, придётся «занять их место», одновременно справляясь с потерей. Выигравшему в лотерею придётся решать, как потратить деньги. Это может привести к семейному конфликту. В этой связи следует отметить, что если в семье присутствует поддержка друг друга и компромисс, то семья может безболезненно адаптироваться к этим кризисам. Кризис в семье возникает тогда, когда люди вступают в брак, растят детей, выходят на пенсию, стареют и/или умирают. Эти изменения могут быть незаметными, постепенными или, напротив, драматичными [2].

Чаще всего кризисы трактуются как «нормальные события», поэтому могут не осознаваться семьёй. Тем не менее, эти «нормальные события» могут вызвать стресс, поскольку ведут к некоторым перестройкам в семье. В связи с этим семьям часто приходится адаптировать семейные правила и роли в соответствии с новыми способностями членов семьи. Например, закономерно, что каждая семья должна

меняется по мере приближения их ребенка к половому созреванию. Поэтому структурный кризис возникает, когда семья не может принять изменения, сопротивляется им в соответствии с требованиями кризиса развития или «внезапного» кризиса. Это, в свою очередь, может привести ко многим действиям, которые причинят вред членам семьи. Например, выражаться в измене партнеру, склонности к самоубийству, алкоголизме, наркомании, физическом и сексуальном насилии и др. Эти проявления свидетельствуют о том, что семья неспособна адаптироваться к происходящим переменам и не в состоянии решать возникшие проблемы. Следствием этого является дезорганизация и неспособность семьи преодолеть кризис. Когда происходит подобное поведение, семьи часто получают пользу от внешней профессиональной помощи [3].

Любой семейный кризис вызывает стресс. Как отмечают исследователи, семьи, переживающие стресс характеризуются следующими особенностями:

- разобщены: отсутствует четкая организация жизни;
- не имеют позитивных навыков для управления конфликтами;
- ведут борьбу за то, кто прав;
- ссылаются на нехватку времени: это отрицательно отражается на взаимодействии членов семьи;

- отсутствуют семейные мероприятия;
- сталкиваются с бессонницей, беспокойством, потерей аппетита, дезориентацией и др.;
- не разговаривают друг с другом, хранят секреты, не обсуждают накопившиеся проблемы.

В период, когда семья находится в кризисе, страдают все её члены, включая детей. Мнение о том, что дети не испытывают стресса, является ложным. Вот некоторые проявления в поведении ребенка, если он испытывает стресс:

- ведёт себя хуже обычного, либо, наоборот, замыкается;
- возникают проблемы с учёбой, школьной дисциплиной, например, грубит учителям,
- конфликтует с одноклассниками;
- имеет проблему со сном.

Устойчивость человека перед возникающими жизненными трудностями всегда была интересна как научная проблема, поэтому привлекала внимание философов, медиков, просветителей, педагогов, психологов. Эта устойчивость обычно рассматривалась с точки зрения личностных черт и стратегии совладения, которые позволяют ребенку или взрослому преодолеть мучительный жизненный опыт. Жизнестойкость обычно считается врожденной, как если бы жизнестойкие люди росли сами: либо у них с самого начала были "правильные качества", например, биологическая выносливость, либо они приобрели её по собственной инициативе или благодаря удаче. В своё время термин Дж.Зинкера "неуязвимый ребенок" заложил тенденцию рассматривать тех, кто пережил разрушительную семейную среду, подверженную риску, как невосприимчивых к стрессу из-за их собственной внутренней стойкости или «брони характера» [4]. Хотя индивидуальная устойчивость всё чаще рассматривается с точки зрения взаимодействия между природой и воспитанием, мало кто рассматривал семью как потенциальный источник устойчивости, как это предложила Ю.Е.Алешина [5-7]. Это произошло, во-первых, потому, что традиционный клинический взгляд на влияние семьи был основан на дефиците и не учитывал сильные стороны семьи (В.В.Бойко) [8]; во-вторых, большинство исследований жизнестойкости были сосредоточены на людях, переживших психически больных родителей и дисфункциональных семей. Они не осознали устойчивость и потенциал, которые можно найти и поощрять даже в неблагополучных семьях. Вместо этого большинство клиницистов и исследователей искали источники жизнестойкости вне семьи, находя их в позитивных "суррогатных" отношениях, например, с учителями, наставниками или терапевтами, которые уравнивают предположительно вредное влияние семьи.

Жизнестойкость семьи, по нашему мнению, должна быть направлена на выявление и стимулирование ключевых процессов, которые позволяют семьям более эффективно справляться с кризисами или постоянными стрессами, будь то внутри семьи или извне, и более стойко выходить из них. Создавая устойчивость семьи, мы укрепляем семью как функциональную единицу и даём семье возможность развивать устойчивость у всех её членов. В усилиях по укреплению жизнестойкости семьи можно многому научиться из исследований индивидуальной жизнестойкости, проведенных за последние два десятилетия, в первую очередь, в области развития детей. Преобладание клинической теории и исследований было основано на патологии, сосредоточенной на факторах риска, которые способствуют развитию симптомов и их поддержанию при расстройствах у детей и взрослых. Забота о раннем вмешательстве и профилактике, ряд экспертов в области психического здоровья, такие как А.И. Антонов, А.Я. Варга, Г. Крайг, В.А. Сысенко начали перенаправлять внимание на понимание факторов защиты, которые укрепляют психологические ресурсы детей и обеспечивают их жизнестойкость.

Большая часть этих исследований была направлена на понимание такого феномена, как способность детей, имеющих психически больных родителей, или из неблагополучных семей к преодолению последствий раннего опыта жестокого обращения или пренебрежения для того, чтобы вести продуктивную жизнь [9]. С другой стороны, были описаны качества здоровых взрослых, которые проявляли индивидуальную устойчивость, несмотря на то, что росли в неблагополучных и часто жестоко обращающихся семьях алкоголиков [10]. Некоторые исследования в данном направлении позволили

расширить внимание семейных проблем, включив в него социальный контекст, а именно изучался индивидуальный риск и устойчивость к разрушительным социальным условиям, например, бедности и насилия в обществе [11]. Так, Р. Скиннер, Дж. Клииз проследили за жизнью 75 мужчин, которые выросли в городе в бедных, социально неблагополучных семьях. Было отмечено, что многие мужчины, хотя и имели негативный опыт семейной жизни, смогли с ним справиться и выстроить в будущем полноценную жизнь. Было выявлено, что принимавшие участие в исследовании мужчины, несмотря на случайные неудачи и другие негативные факторы, проявляли активную позицию, инициативу в формировании своей жизни.

Изучение влияния стрессовых жизненных событий показало, что они провоцируют целый ряд психических и физических заболеваний. Ряд исследователей стремились выявить черты личности, которые опосредуют физиологические процессы и позволяют некоторым людям, подвергающимся сильному стрессу, адаптироваться и оставаться здоровыми. Люди, которые испытывают высокую степень стресса, не заболевая, обладают психологической устойчивостью. Это помогает им сохранить здоровье [12].

В отдельных исследованиях по жизнестойкости рассматривается вклад семьи в индивидуальную устойчивость к стрессу, например, в работах В. Сатир, А.И. Ташева, Е.А. Тюгашева [13-15]. Сосредоточив внимание на эмоциональном климате в семье, исследователи отмечают важность тепла, привязанности, эмоциональной поддержки, а также четкой, разумной структуры и ограничений. Они также обнаруживают, что если родители не могут для создать такой климат, ребёнок ищет комфортных отношений с другими членами семьи: старшими братьями, сестрами, бабушками, дедушками, дальними родственниками.

Концепция устойчивости семьи Мюррея Боуэна выходит за рамки контекстуального представления об индивидуальной устойчивости к семейно-системному уровню. Перспектива семейных систем позволяет нам понять опосредующее влияние семейных процессов на преодоление кризиса или длительных трудностей. То, как семья противостоит разрушительному опыту и справляется с ним, снимает стресс, эффективно реорганизуется и движется вперед по жизни, будет влиять на немедленную и долгосрочную адаптацию всех членов семьи и всей семейной ячейки. Это также исправляет тенденцию думать о семейном здоровье в мифологизированной семье без проблем. Он стремился понять, как семьи могут выжить и восстанавливаться даже в разгар непреодолимого стресса. Перспектива жизнестойкости семьи подтверждает способность семьи к самовосстановлению. Концепция жизнестойкости семьи Мюррея Боуэна расширяет подходы, основанные на силе, применяет способы, которые имеют важное клиническое и исследовательское значение. Во-первых, он связывает семейный процесс с задачей оценить функционирование семьи в социальном контексте. Во-вторых, подход к обеспечению устойчивости семьи включает подход, основанный на развитии, а не на межсекторальном рассмотрении семейных проблем и реагировании с течением времени. Также необходимо учитывать, как меняются процессы реляционной устойчивости в зависимости от различных фаз адаптации и прохождения жизненного цикла. Эти проблемы требуют разработки методов психологической помощи семьям по преодолению семейных кризисов, что позволит смягчить последствия стрессов для всех членов семьи.

Материалы и методы

Для правильного выбора направлений работы с семьей в кризисных ситуациях необходима диагностика состояния семьи на данный момент. Нами была подобрана система методик, которая, на наш взгляд, позволит семейному психологу выявить проблемы на практической консультации и осуществить адекватный выбор инструмента для работы с семьей в конкретной ситуации. Предлагаемые психодиагностические процедуры позволяют провести клинический и эмпирический анализ в таких направлениях, как семейная история, структура семьи, состояние супружеской подсистемы, факторы семейного благополучия и неблагополучия, особенности детско-родительского взаимодействия.

Как показала практика, использование данных методик позволяет получить достаточно полную информацию о взаимоотношениях членов семьи на разных этапах её жизненного цикла. С одной стороны, их применение даёт возможность увидеть кризисные периоды и определить семейный диагноз, который описывает проблемы жизнедеятельности семьи. С другой – можно выявить появившиеся индивидуальные дисфункции у членов семьи, которые мешают нормативному прохождению семьей стадий её жизненного цикла и переживанию ненормативных кризисов. Постановка правильного семейного диагноза позволит определить характер кризисной ситуации в семье и определить направления психологической помощи семье.

Диагностика семейных взаимоотношений может быть проведена различными методами социально-психологической диагностики, такими как опрос, наблюдение, эксперимент, социометрические методы, количественно-качественный анализ документов, тестирование.

Ниже нами представлены методики, которые направлены на определение состояния семейной системы, некоторых её подсистем (супружеской и детско-родительской) в кризисные периоды развития:

1. Опросник удовлетворенности браком. Это экспресс-диагностика степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком у каждого из супругов, а также совпадения или расхождения

полученных оценок (авторы данной методики: В.В. Столин, Т.Л. Романова и Г.П. Бутенко). В основе опросника лежит представление об удовлетворенности браком как о достаточно стойком эмоциональном явлении, заключающем, прежде всего, чувство, обобщенную эмоцию, генерализованное переживание, которые могут проявляться непосредственно в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, и в разнообразных мнениях, оценках, сравнениях.

Предлагаемый опросник может быть использован везде, где необходима экспресс-диагностика удовлетворенности браком: при проведении научного исследования в области психологии семьи, психопрофилактических обследованиях, работе с разводящимися в загсах и судах, а также в сфере семейного консультирования и психотерапии. Опросник можно с успехом применять для диагностики кризисного состояния супружеской подсистемы на любом этапе жизненного цикла семьи.

2. Тест «Диагностика эмоциональных отношений в семье». Цель данной методики – изучение общего фона переживаний индивида, связанного с его позицией в семье, с тем, как он воспринимает себя в семье. Одним из эмоциональных состояний, возникающих на фоне переживаний индивида, является «семейная тревога». Под «семейной тревогой» понимаются состояния тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемой и трудно локализуемой. Характерным признаком данного типа тревоги является наличие сомнений, страхов, опасений, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья её членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов. Тревога эта обычно не распространяется на внесемейные сферы – производственную деятельность, родственные, соседские отношения и т.п. В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах другого супруга, в себе. Нередко подобные переживания, противоречащие представлениям о себе, вытесняются, что может проявиться в семейных отношениях в виде тревоги.

Важными составляющими «семейной тревоги» являются также ощущения беспомощности и неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужное русло. Индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, в независимости от того, какую позицию он в ней занимает и насколько активную роль играет в действительности.

Результаты

В исследовании участвовало 30 респондентов, которые состоят в семейном браке от 15 до 30 лет. Респондентам был предложен опросник удовлетворенности браком. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования удовлетворенности браком

Годы семейной жизни	Сравнение своего брака с другими браками			Предположение об оценке собственного брака со стороны			Констатация тех или иных чувств в адрес супруга в настоящем или прошлом			Собственная оценка супруга по ряду параметров			Установка на изменение характера супруга.			Мнение, позитивное или негативное, относительно брака вообще		
	положительно	трудно сказать	отрицательно	положительно	трудно сказать	отрицательно	положительно	трудно сказать	отрицательно	положительно	трудно сказать	отрицательно	положительно	трудно сказать	отрицательно	положительно	трудно сказать	отрицательно
15-20 лет	16	8	6	9	10	11	11	16	3	6	14	10	0	8	22	18	9	4
20-25 лет	14	6	10	15	5	5	13	9	8	13	8	9	14	6	10	22	7	1
25-30 лет	20	9	1	17	13	2	21	3	5	19	7	2	23	9	3	30	0	0

Анализ полученных данных показал, что большая часть брачных пар (по всему периоду семейной жизни 15-30 лет), переживающих нормативный домашний упадок, ориентируется на сравнение своего брака с другими и любят такие методы разрешения конфликтов, как комментарий и компромисс. На наш взгляд, это благоприятно влияет на конструктивное разрешение сложных семейных ситуаций, т.е. супруги стараются прояснить собственные позиции и собственного партнёра, уступить, пробуют отыскать взаимоприемлемое решение выхода из кризисной ситуации. Кроме того, с увеличением супружеского стажа возрастает количество семей, отказывающихся от инцидента как метода разрешения домашних раздоров. Однако имеются пары, которые отрицательно относятся к отказу от разрешения конфликта, но вместе с тем, их доля минимизируется. Так, в группе домашних пар, переживающих кризис в период выхода на пенсию, все домашние пары позитивно относятся к отказу от конфликта как средству преодоления разногласий. Тем не менее, уход и избегание как отказ от конфликта может ещё больше ухудшить домашние отношения. Из основной массы брачных пар по результатам теста «Диагностика эмоциональных отношений в семье» было выявлено, что 61 %

отрицательно относятся к использованию силы как методике разрешения инцидентов. В то же время использование силы или же ожидание такого же от партнёра, как средства разрешения конфликта, продемонстрировали 7 мужчин и 10 женщин. При этом стаж семейной жизни здесь никакой роли не сыграл.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что семье в ситуации кризиса необходима психологическая помощь или поддержка специалиста. Тем не менее, перед обращением за психологической помощью каждый человек, прежде всего, должен решить, как он понимает свою проблему: как личностный или как семейный кризис.

Обсуждение

Результаты проведенного исследования позволили выявить особенности семейных кризисов, такие как:

– ориентация брачных пар на сравнение своего брака с другими, причем на протяжении всего периода семейной жизни;

– наиболее предпочитаемыми формами разрешения конфликтов являются комментарий и компромисс;

– с увеличением семейного стажа супружеские пары стараются не использовать конфликт как метод разрешения семейных разногласий и отрицательно относятся к применению силы для разрешения конфликта. Однако использование силы или же ожидание такого же от партнёра всё же происходит, причем независимо от семейного стажа;

В выборе методов, способствующих профилактике семейных кризисов, несомненно эффективную помощь может оказать психолог. При этом психологическая помощь не может быть навязана извне. Решение о необходимости обращения к специалисту должно быть принято в семье осознанно. Если в семье принято решение о необходимости обратиться к специалисту, желательно, чтобы в консультацию получили все взрослые члены семьи, вовлеченные в конфликтные отношения. Необходимо знать, что семейные психологи работают с теми, кто обратился за помощью.

При желании одного из членов семьи получить помощь в разрешении семейных проблем, можно использовать такие направления терапии, как психодрама, системные семейные расстановки, системное моделирование и другие. Это частично компенсирует отсутствие всех членов семьи, особенно на стадии диагностики.

Поскольку семейная система является сложной, то для получения эффективной помощи в преодолении семейного кризиса желательно обращаться к психологам, которые имеют положительный опыт работы как с семьёй в целом, так и со всеми её подсистемами: родительской, супружеской и детской.

Заключение

Таким образом, проблема оказания психологической помощи семье в кризисных ситуациях, является актуальной и вызывает повышенный интерес в поиске эффективных методов решения. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что в последние десятилетия в институте семьи в нашей стране произошло усиление деструктивных тенденций. Неуклонно увеличивается число разводов и неполных семей, возрастают масштабы таких явлений, как социальное сиротство, пьянство и наркомания среди подростков, ранняя беременность, жестокое обращение. Поэтому потребность семьи в профессиональной психологической помощи увеличивается. Это доказывает и увеличение числа обращений к школьным психологам, в психологические консультации, психологические службы и центры как отдельных членов семьи, так и семей в целом.

Работа с семьёй имеет свою специфику, связанную с закрытостью семейной системы, которая обладает своими социокультурными особенностями. В частности, казахстанским семьям свойственна патриархальность, совместное проживание нескольких поколений, чувственная и вещественная взаимозависимость членов семьи. На сегодняшний день преобладает низкий уровень психической культуры, проявляющийся в невысокой мотивации в получении психологической поддержки. Поэтому, как правило, к психологу чаще всего обращается один из членов семьи. Всё это создает дополнительные трудности в работе психолога с семьёй.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Кодекс Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье» (2022). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31102748&pos=4
- 2 Андреева Т.В. Психология семьи. – СПб.: Речь, 2007. – 384 с.
- 3 Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб.: Речь, 2000. – 220с.
- 4 Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. – М.: Класс, 2000. – 320 с.
- 5 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Мысль, 1993. – 175 с.

- 6 Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дис... канд. психол. наук. – М., 1995. – 250 с.
- 7 Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ. – Сер. 14. Психология. – 1987.
- 8 Бойко В.В. Малодетная семья (социально-психологический аспект). – М.: Мысль, 1988. – 24 с.
- 9 Фримен Д. Техники семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
- 10 Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996 – 512 с.
- 11 Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуена // Вопросы психологии. – 1991. – №6. – С. 56-58.
- 12 Левкович В.П., Зуськова О.Э. Методика диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. – 1987. – С. 12-26.
- 13 Сатир В. Вы и ваша семья. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 302 с.
- 14 Ташчева А.И. Образы идеальных и реальных партнеров по браку и детей в семье // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иваново, 2002. С. 47-51.
- 15 Тюгашев Е.А., Попкова Т.В. Семьеведение: учеб. пос. – Новосибирск: СибУПК, 2002. – 183 с.

REFERENCE

- 1 Kodeks Respubliki Kazahstan O brake (supruzhestve) I sem'i [The Code of the Republic of Kazakhstan "On Marriage (Matrimony) and family"] (2022). Retrieved from https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31102748&pos=4 [in Russian].
- 2 Andreeva, T.V. (2007). Psihologiya sem'ii [Family psychology]. SPb.: Rech [in Russian].
- 3 Satir, V. (2000). Psihoterapiya sem'i [Family Psychotherapy]. SPb.: Rech [in Russian].
- 4 Zinker, J.V. (2000). V poiskah horoshei formy: Geshtal't-terapiya s supruzheskimi parami I sem'yami [In search of a good shape: Gestalt therapy with married couples and families]. M.: Klass [in Russian].
- 5 Aleshina, (1993). Individual'noe b semeinoe psihologicheskoe konstruktirovanie [Individual and family psychological counseling]. M.: Mysl [in Russian].
- 6 Aleshina, Yu. E. (1995). Udovletvorennost' brakom i mezhlchnostnoye vospriyatiye v supruzheskikh parakh s razlichnym stazhem semeynoy zhizni [Satisfaction with marriage and interpersonal perception in married couples with different experience of family life: diss... cand. psychological sciences]. Moscow [in Russian].
- 7 Aleshina, Yu. E. (1987). Tsikl razvitiya sem'i: issledovaniya i problem [Family development cycle: research and problems]. Vestnik MGU: Ser. 14. Psihologiya [in Russian].
- 8 Boyko, V.V. (1988). Malodetnaya sem'ya (sotsial'no-psihologicheskii aspekt) [A small family (socio-psychological aspect)]. M.: Mysl' [in Russian].
- 9 Frimen, D. (2001). Tekhniki semeynoy psikhoterapii [Techniques of family psychotherapy]. SPb.: Piter [in Russian].
- 10 Petrovskiy, V.A. (1996). Lichnost' v psikhologii: paradigma sub'yektnosti [Personality in psychology: the paradigm of subjectivity]. Rostov-na-Donu: Feniks [in Russian].
- 11 Beyker, K. (1991). Teoriya semeynykh sistem M. Bouyena [M. Bowen's theory of family systems]. Voprosy psikhologii – Questions of psychology, Vol. 6, 56-58 [in Russian].
- 12 Levkovich, V.P., Zus'kova, O. E. (1987). Metodika diagnostiki supruzheskikh otnosheniy [Methods of diagnosis of marital relations]. Voprosy psikhologii – Questions of psychology, 12-26 [in Russian].
- 13 Satir, V. (2001). Vy i vasha sem'ya [You and your family]. M.: Aprel' Press, EKSMO-Press [in Russian].
- 14 Tashcheva, A.I. (2002). Obrazy ideal'nykh i real'nykh partnerov po braku i detey v sem'ye [Images of ideal and real marriage partners and children in the family]. Proceedings from Materialy 14 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii - Materials of the 14th All-Russian Scientific and Practical Conference (pp. 47-51). Ivanovo [in Russian].
- 15 Tyugashev, E.A., Popkova, T.V. (2002). Sem'yevedeniye: Uchebnoye posobiye [Family studies: a textbook]. Novosibirsk: SibUPK [in Russian].

Л.А. Семенова¹, Т.М. Мурсалыкова^{1*}

¹Инновациялық Еуразия университеті, Қазақстан

Отбасылық дағдарыстар және оларды жеңу жолдары

Өміршеңдік тұжырымдамасы, дағдарыстар мен қиыншылықтарға төтеп беру және қалпына келтіру қабілеті отбасын нығайтуға бағытталған зерттеулер, қарым-қатынас жасау және профилактикалық тәсілдер үшін құнды әлеуетке ие. Көптеген жолдар бар қарым-қатынасқа төзімділік, отбасының әртүрлі формаларына, психоәлеуметтік мәселелерге, ресурстарға және шектеулерге байланысты өзгереді. Бірізділік, ынтымақтастық, құзыреттілік және сенімділік сезімдеріне ықпал ететін жалпы сенімдер мен әңгімелер қиындықтарды жеңу және шеберлікті меңгеру үшін өте маңызды. Отбасылардың өміршеңдігін арттыру жөніндегі іс-шаралар қазіргі кезде отбасылар алдында тұрған жылдам әлеуметтік өзгерістер мен белгісіздіктерді еңсеру үшін уақытылы маңызға ие. Әлеуметтанушылар мен отбасылық кеңесшілердің

зерттеулеріне сәйкес, әр отбасы дамудың бірнеше кезеңдерінен өтеді және бірінен екіншісіне ауысу әдетте дағдарыспен бірге жүреді. Тұрмыстық қиындықтар ең алдымен, отбасылық өмірдегі шиеленістерге әкеледі деп саналады.

Мақсаты – некедегі дағдарыстық жағдайларға әкелетін мәселелер мен себептердің түрлерін анықтау. Осыған байланысты келесі әдістер қолданылды: тақырып бойынша әдеби дереккөздерді талдау, жалпылау, синтездеу, психологиялық эксперимент, Н.І. Олиовия, Т.А. Зинкевия-Kusemkina, Т.Ф. Velenta бойынша отбасылық дағдарыс психологиясының диагностикасы.

Мақала авторлары бұл туралы қорытынды жасайды стресс – бұл өмірдің бір бөлігі, ал бақытсыздықтың итарқалары мен жебелері бүкіл отбасыларға өмір бойы әсер етеді. Отбасының өміршеңдігі тұжырымдамасы барлық отбасылардың репаративті әлеуетін растайды және зерттеулер мен клиникалық тәжірибе үшін құнды негіз ұсынады. Отбасылар әртүрлі қиындықтарға тап болатыны сияқты, отбасының тұрақтылығын арттырудың көптеген жолдары бар. Негізгі үрдістерді түсіну арқылы клиникалар пайдаланылмаған ресурстарды жұмылдыра алады, бұл қиыншылыққа тап болған отбасыларға өзара қолдау мен ынтымақтастық арқылы қиындықтарды тиімдірек жеңуге және қалпына келтіруге мүмкіндік береді. Сондықтан дағдарыстық жағдайлардың заңдылықтарын және олардың пайда болуының әлеуметтік-психологиялық себептерін түсіну қажет.

Түйінді сөздер: отбасы, отбасылық дағдарыс, әлеуметтік қолдау, заңдылықтар, отбасылық психология.

L.A. Semenova¹, T.M. Mursalykova^{1*}

¹Innovation University of Eurasia, Kazakhstan

Family crises and ways to overcome them

The concept of resilience, the ability to withstand crises and adversities and recover from them, has valuable potential for research, intervention and preventive approaches aimed at strengthening the family. There are many paths to relationship resilience, varying depending on different forms of family, psychosocial problems, resources and constraints. Shared beliefs that promote alignment and cooperation are vital to overcoming adversity. Measures to increase the resilience of families are of timely importance to overcome the rapid social changes and uncertainties that families face today. According to research by sociologists and family consultants, each family goes through several stages of development, and the transition from one to another is usually accompanied by a crisis. It is generally believed that domestic difficulties lead to complications in family life, first of all.

The purpose is to identify the types of problems and causes leading to crisis situations in marriage. In this regard, the methods such as analysis of literary sources on this topic, generalization, synthesis, psychological experiment, diagnosis of the psychology of family crisis by Н.І. Олиовия, Т.А. Зинкевия-Kusemkina, Т.Ф. Velenta were used.

The authors of the article come to the conclusion that stress is a part of life, and the slings and arrows of misfortune hit all families throughout their lives. The concept of family resilience confirms the reparative potential of all families and offers a valuable basis for research and clinical practice. Just as families face a variety of challenges, there are many ways to increase family resilience. By understanding key processes, clinicians can mobilize untapped resources, allowing families in distress to cope with difficulties more effectively and recover through their mutual support and cooperation. Therefore, it is necessary to understand the patterns of crisis situations and the socio-psychological causes of their occurrence.

Keywords: family, family crisis, social support, patterns, family psychology.

Дата поступления рукописи в редакцию: 18.11.2022 г.