

Власенко Юлия Сергеевна

студентка

Евдокимова Елена Валерьевна

канд. психол. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

Аннотация: в статье раскрываются виды стрессовых ситуаций и то, как они влияют на семью. Автор отмечает, что стрессовые ситуации могут спровоцировать конфликты между членами семьи. В работе представлены рекомендации по борьбе со стрессовыми ситуациями и поддержанию психического здоровья семьи.

Ключевые слова: семья, стрессовые ситуации, психическое здоровье семьи, родители, дети, гармоничные отношения.

В современном мире люди очень часто подвергаются стрессу. Этому могут способствовать различные факторы: проблемы на работе (в частности, если человек работает по найму), трудности в школе или в личной жизни. В связи с чем возникают стрессовые ситуации. Стрессовые ситуации – это ситуации, которые вызывают у человека негативные эмоции, вредящие его физическому и психическому здоровью, и которые возникают вследствие переживания сильного напряжения.

Стрессовые ситуации, как правило, оказывают негативное влияние на отношения между членами семьи. Психическое здоровье семьи может быть в опасности, если стрессовое состояние одного человека распространяется на других. Это часто приводит к конфликтам между супругами, родителями и детьми. Особенно напряжённость в семье нарастает, когда отсутствует понимание со стороны близких людей. Если один из родителей испытывает стресс на работе и, приходя домой, не чувствует поддержку в семье, это может повлиять на его настроение и

поведение, а затем отразиться на других членах семьи. Самыми уязвимыми являются дети, которые в большинстве случаев перенимают негативные эмоции родителей и подрывают таким образом своё психическое здоровье.

Под воздействием стресса люди могут стать более раздражительными, агрессивными или замкнутыми. Тогда ни о каком психическом здоровье не может быть и речи: постоянные конфликты и недовольство друг другом разрушают отношения, негативно сказываются на воспитании детей.

Чтобы предотвратить негативные последствия стресса для психического здоровья семьи, важно находить эффективные способы справляться со стрессовыми ситуациями. Необходимо общаться друг с другом, высказывать свои чувства и эмоции, не прятать их, искать поддержку и понимание у близких. Кроме того, большое значение имеют общие интересы и совместное времяпрепровождение (важно находить свободное от работы время и посвящать его семье).

Таким образом, можно сделать вывод, что стрессовых ситуаций можно избежать, поменяв своё отношение к ним. Если пара хочет создать гармоничные отношения, им необходимо научиться понимать чувства друг друга, уметь уступать и поддерживать в трудных ситуациях. Все члены семьи должны помнить, что они вместе и поэтому могут преодолеть все трудности, если будут работать над улучшением отношений.

Список литературы

1. Прохорова М.А. Стресс в семье. Психологические аспекты / М.А. Прохорова // Теория и практика современной науки. – 2017. – №2 (20). – С. 516–518 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3AUYrQ> (дата обращения: 23.04.2024). – EDN YIAQMJ
2. Смит Дж. Семейный стресс: вызывающие факторы, последствия и способы преодоления / Дж. Смит. – 2018.
3. Иванова М. Эмоциональное благополучие в семье: стратегии преодоления стрессовых ситуаций / М. Иванова, Н. Петрова. – 2019.