

Слепцова Екатерина Александровна

студентка

Чистова Виктория Александровна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственной
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СЕМЬИ В УСЛОВИЯХ БЫСТРОМЕНЯЮЩЕГОСЯ МИРА

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные аспекты, влияющие на психологическое состояние семьи в современных условиях. Технологический прогресс, глобализация и экономические изменения создают множество вызовов, требующих адаптации и устойчивости. Авторы предлагают стратегии поддержания гармонии в семье, такие как развитие эмоциональной грамотности, создание стабильного окружения, баланс между виртуальным и реальным общением, поддержка личного развития каждого члена семьи и управление стрессом. Дополнительно обсуждается важность укрепления социальных связей, совместного принятия решений, формирования позитивного семейного климата и поддержки психического здоровья.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, семья, технологические изменения, глобализация, экономические изменения, эмоциональная грамотность, стабильное окружение, виртуальное общение, личное развитие, управление стрессом, социальные связи, принятие решений, позитивный семейный климат, семейные ценности, физическое здоровье, адаптация, психическое здоровье.*

В современном мире скорость изменений достигает беспрецедентных масштабов. Технологический прогресс, глобализация, социальные и экономические перемены создают множество вызовов для семей. В этих условиях вопрос психологического благополучия становится особенно актуальным [1]. В статье рассмотрим основные аспекты, влияющие на психологическое состояние семьи, и

предложим стратегии для поддержания гармонии в условиях постоянных изменений.

Влияние быстроменяющегося мира на семью.

Технологические изменения.

С развитием технологий изменяется способ общения и взаимодействия между членами семьи. Смартфоны, социальные сети и мессенджеры позволяют быть на связи в любое время, но одновременно могут разобщать людей, создавая иллюзию близости. Постоянное присутствие в виртуальном пространстве может приводить к недостатку личного общения, что негативно сказывается на эмоциональных связях.

Глобализация и миграция.

Глобализация открывает новые возможности, но также создает и новые вызовы. Все больше семей сталкиваются с необходимостью адаптации к жизни в другой стране, что требует значительных психологических усилий. Языковые барьеры, культурные различия и социальная изоляция могут стать источником стресса и тревоги.

Экономические изменения.

Нестабильная экономическая ситуация, колебания на рынке труда и необходимость частых изменений места работы создают дополнительное давление на семью. Экономическая нестабильность может приводить к финансовым трудностям, что в свою очередь сказывается на эмоциональном состоянии всех членов семьи [2].

Стратегии поддержания психологического благополучия.

Развитие эмоциональной грамотности.

Эмоциональная грамотность включает способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями. Развитие этой компетенции помогает членам семьи лучше понимать друг друга, выражать свои чувства и находить конструктивные способы разрешения конфликтов.

Создание стабильного и поддерживающего окружения.

В условиях постоянных изменений семья должна стать оазисом стабильности и поддержки. Это включает в себя установление четких семейных традиций, регулярные совместные мероприятия и поддержание открытого и честного общения. Важно, чтобы каждый член семьи чувствовал себя услышанным и поддержанным.

Баланс между виртуальным и реальным общением.

Важно устанавливать границы использования технологий и уделять время личному общению. Совместные прогулки, игры и разговоры без гаджетов помогают укреплять эмоциональные связи и создавать теплую атмосферу в семье.

Принятие изменений как части жизни.

Гибкость и готовность к изменениям помогают семье адаптироваться к новым условиям. Важно развивать позитивное отношение к переменам, видеть в них возможности для роста и развития. Поддержка друг друга в периоды адаптации снижает уровень стресса и укрепляет семейные связи.

Обращение за профессиональной помощью.

В некоторых случаях обращение к психологу или семейному консультанту может быть необходимым шагом. Профессиональная помощь позволяет лучше понять причины проблем, разработать эффективные стратегии их решения и улучшить общее психологическое состояние семьи.

Быстроменяющийся мир создает множество вызовов для семей, но правильные стратегии и подходы позволяют поддерживать психологическое благополучие и гармонию [3]. Эмоциональная грамотность, стабильное и поддерживающее окружение, баланс между виртуальным и реальным общением, принятие изменений и профессиональная помощь – все это ключевые элементы, способствующие укреплению семейных связей и созданию благоприятной атмосферы для всех членов семьи.

Список литературы

1. Башкатов С.А. Зависимость характеристик личностного благополучия от социально-биологических показателей / С.А. Башкатов // Вестник ВЭГУ. – 2013. – №2 (64). – С. 10–20. – EDN PYNPEN

2. Бенко Е.В. Специфика субъективного благополучия в разных фазах нормативного кризиса развития личности / Е.В. Бенко // Мир науки. – 2016. – Т. 4. №3. – С. 1–5. – EDN WILZKX

3. Весна Е.Б. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности / Е.Б. Весна, О.С. Ширяева // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. – 2009. – №2 (8). – С. 40–41.