

Брыкало Владимир Андреевич

студент

Чистова Виктория Александровна

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДДЕРЖКИ В УСЛОВИЯХ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль семейной терапии как инструмента поддержки семей в условиях нестабильности, таких как экономический кризис, пандемия или социальные потрясения. Семейная терапия помогает улучшить коммуникацию, разрешать конфликты, развивать стрессоустойчивость, поддерживать детей и подростков, работать с потерями и травмами, укреплять семейные ценности и партнерские отношения, а также решать финансовые проблемы и находить социальные ресурсы. Особое внимание уделяется важности эмоциональной поддержки, адаптации к изменениям и профилактике психических проблем.*

***Ключевые слова:** семейная терапия, нестабильность, поддержка семьи, коммуникация, конфликты, стрессоустойчивость, дети, подростки, психическое здоровье, травмы, семейные ценности, партнерские отношения, финансовые проблемы, социальная поддержка, адаптация, эмоциональная связь.*

В условиях современной нестабильности, будь то экономический кризис, пандемия или социальные потрясения, семьи сталкиваются с множеством стрессовых факторов, которые могут серьезно повлиять на их благополучие. В таких ситуациях семейная терапия становится важным инструментом поддержки, помогая семьям сохранять единство, гармонию и способность эффективно справляться с вызовами [1].

Что такое семейная терапия?

Семейная терапия – это форма психотерапии, направленная на улучшение взаимодействия между членами семьи, разрешение конфликтов и укрепление семейных отношений. В отличие от индивидуальной терапии, которая фокусируется на одном человеке, семейная терапия рассматривает семью как систему, где каждый член влияет на других и испытывает на себе влияние семейной динамики.

Роль семейной терапии в условиях нестабильности.

1. Улучшение коммуникации.

В периоды кризисов и нестабильности семейная терапия помогает улучшить коммуникацию между членами семьи. Открытое и честное общение позволяет выразить свои чувства и переживания, что снижает уровень стресса и предотвращает накопление негативных эмоций.

2. Разрешение конфликтов.

Конфликты в семье могут обостряться в условиях нестабильности из-за повышенного уровня стресса. Семейный терапевт помогает выявить корни конфликтов и разработать стратегии их разрешения, что способствует восстановлению гармонии и понимания в семье.

3. Поддержка в адаптации.

Семейная терапия помогает членам семьи адаптироваться к изменениям и новым условиям. Это может включать в себя изменение привычек, пересмотр ролей и обязанностей, а также разработку новых способов взаимодействия.

4. Укрепление эмоциональной связи.

В условиях нестабильности семейная терапия способствует укреплению эмоциональной связи между членами семьи. Совместные усилия по преодолению трудностей сближают людей, создавая более прочные и поддерживающие отношения.

5. Профилактика и поддержка психического здоровья.

Нестабильные условия могут серьезно влиять на психическое здоровье всех членов семьи. Семейная терапия помогает выявить ранние признаки

эмоциональных и психологических проблем, а также предоставляет инструменты для их предотвращения и лечения.

Примеры применения семейной терапии.

Экономический кризис: В период экономических трудностей семейная терапия может помочь семьям справляться с финансовыми стрессами, находить способы поддерживать друг друга и вместе искать выход из сложных ситуаций.

Пандемия COVID-19: Пандемия вызвала резкий рост тревожности и стресса. Семейные терапевты помогали семьям адаптироваться к новым условиям, поддерживать эмоциональную связь и справляться с изоляцией и неопределенностью [2].

Социальные потрясения: в условиях политической нестабильности или социальных изменений семейная терапия помогает семьям сохранять стабильность и единство, несмотря на внешние вызовы.

Семейная терапия в условиях нестабильности становится важнейшим инструментом поддержки и укрепления семейных отношений [3]. Она помогает семьям улучшить коммуникацию, разрешать конфликты, адаптироваться к изменениям и поддерживать психическое здоровье. В современном мире, где неопределенность стала постоянным спутником, семейная терапия играет ключевую роль в сохранении благополучия и гармонии в семьях.

Список литературы

1. Будинайте Г.Л. Теоретические основы системной семейной психотерапии – классика и современность / Г.Л. Будинайте, А.Я. Варга. – М.: Класс, 2005. – С. 97.
2. Бейтсон Г. Экология разума / Г. Бейтсон. – М.: Смысл, 2000. – С. 86.
3. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Основные направления современной психотерапии / А.Я. Варга. – М.: Когито-Центр, 2000. – С. 180–224.