

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н. Г. НОВАК

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2023

УДК 159.9:316.362.1-044.372

Новак, Н. Г.

Психология семейных кризисов / Н. Г. Новак ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 189 с.

ISBN 978-985-577-956-9

В монографии рассматривается проблема переживания кризисных событий жизненного пути семьи, специфика и критерии результативности преодоления кризисов семейной системы. Представлена категория «опыт переживания», описана его структура и содержание в ситуации ненормативного кризиса родительской семьи.

Предназначена для студентов факультета психологии и педагогики, практикующих психологов.

Табл. 30; Илл. 6; Библиогр.: 208 назв.

Рекомендовано к изданию советом университета
учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Рецензенты:

кандидат психологических наук В. И. Слепкова,
доктор психологических наук Л. А. Пергаменщик

ISBN 978-985-577-956-9

© Новак Н. Г., 2023

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ	7
1.1. Переживание как психологический ответ на кризисную ситуацию.....	7
1.2. Преодоление и критерии его эффективности.....	23
1.3. Психологическое благополучие как показатель продуктивности проживания кризисного события.....	44
2. КРИЗИС КАК ЗНАЧИМОЕ СОБЫТИЕ ЖИЗНИ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ.....	52
2.1. Семья как система.....	52
2.2. Виды семейных кризисов.....	72
2.3. Ненормативный кризис как поворотный этап жизненного пути семьи.....	78
3. РЕТРОСПЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОПЫТА ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ.....	83
3.1. Понятие и структура опыта переживания.....	83
3.2. Критерии оценки продуктивности преодоления кризисного события.....	90
3.3. Типы отношения к кризису родительской семьи.....	97
3.4. Стратегии преодоления кризиса родительской семьи.....	109
3.5. Условия психологического благополучия личности в ситуации кризиса родительской семьи.....	119
4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ПЕРЕЖИВШИХ КРИЗИС РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ.....	141
Заключение.....	148
Литература.....	150
Приложение А. Классификация стрессовых событий.....	167
Приложение Б. Семантический дифференциал кризисной ситуации (Н. Г. Новак).....	169
Приложение В. Психодиагностический инструментарий.....	177
Приложение Г. Опросник «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского).....	182

ВВЕДЕНИЕ

За последние лет двадцать понятие «кризис» плотно вошло в обиход житейской и научной психологии. В многочисленных исследованиях ученые, сконцентрированные на изучении проблемы переживания, преодоления сложных жизненных ситуаций, обращаются к категориям «кризисное событие», «кризисная ситуация», «критическая ситуация» и так далее, зачастую используя их в качестве синонимов.

Изучение проблемы кризисных событий жизненного пути личности изначально базировалось на принятых в науке теоретических положениях и ключевых принципах, сформулированных ведущими отечественными и зарубежными психологами: *принцип детерминизма* (С. Л. Рубинштейн), согласно которому психологическое и физическое здоровье закономерно зависит от порождающих его внешних и внутренних факторов; теоретические и практические исследования проблемы *стресса* и *стрессоустойчивости*, взгляды на взаимосвязь стрессогенных факторов среды и психосоматических заболеваний (Г. Селье, Н. Е. Водопьянова, К. Маслач, В. Е. Орел, Т. И. Рогинская, В. В. Бойко, Е. Черепанова и др.); исследования ученых по проблеме *функционального состояния* и адаптационных резервов организма взрослого человека в стрессогенных ситуациях (А. Л. Похачевский, В. М. Михайлов, А. А. Груздев, А. А. Петровицкий, А. В. Садков, Н. В. Колесов, А. В. Фомичев, С. С. Ссорин, С. А. Глушков, С. В. Ханыкова и др.).

В широком смысле кризисным воспринимается событие, которое сопряжено для субъекта с внешними или внутренними затруднениями и оценивается им как невозможность практической (физической) и (или) психологической деятельности по намеченному жизненному плану при помощи имеющихся в наличии способов реагирования на ситуацию.

Вспомним известное изречение Д. А. Леонтьева: «От кризисов страхует только кома...»¹. Действительно, необходимость и неизбежность переломных моментов в жизни отдельного человека, семьи, общества в целом обусловлено закономерностями развития системы, коими они являются.

В основе системного подхода к организму лежит общая теория систем, впервые сформулированная биологом Людвигом фон Берта-ланфи в 40-е годы. Сторонники системного подхода обычно ссылаются на общую теорию систем, разработанную им, как универсаль-

¹ Д. А. Леонтьев. Однопсишия.

ный математико-методологический подход к решению технических, биологических и психосоциальных проблем. Однако, как отмечает С. Кратохвил, «в большинстве случаев речь идет о применении лишь некоторых моделей этой теории, отчасти связанных с кибернетикой. В данной теории особое внимание обращается на вопросы целостности и организации систем, динамического взаимодействия подсистем, взаимодействия системы с окружающей средой, гомеостаза и эффекта обратных связей» [54].

Специфику семейной системы очень точно выразила А. Я. Варга: «Семья, как и всякая система, - нечто большее, чем сумма ее членов; это еще и их взаимодействие, определяемое структурой, правилами, стереотипными способами реагирования друг на друга и на внешнюю среду» [23].

Согласно базовым принципам системного подхода, каждая семья проходит определенные этапы в своем становлении и развитии (закон развития системы). На любом этапе жизненного цикла семьи могут возникать трудности, которые нарушают внутреннюю картину семейного взаимодействия и оказывают определенное влияние на реализацию семейных правил и семейное функционирование. При возникновении подобных ситуаций члены семьи с целью искусственного сохранения баланса (закон гомеостаза системы) могут демонстрировать определенный симптом, который выступает в качестве защитной реакции. При этом следует рассматривать данный симптом не как индивидуальную патологию его носителя, а как семейную.

В практике психологической помощи часто встречаются случаи, когда родитель приводит ребенка (подростка) на прием к психологу с определенным симптомом – плохо/неадекватно себя ведет, плохо ест/спит, неправильно разговаривает со старшими, не хочет учиться, от рук отбился и т.д. И основной запрос заключается в требовании: «Вылечите, исправьте его/ее». Даже если родители примерно понимают, с чем может быть связано психоэмоциональное состояние, деструктивное, девиантное или навязчивое поведение ребенка, семья объективно не справляется на протяжении достаточно длительного времени и нуждается в помощи специалиста. В рамках кризисной семейной психологии одной из причин застревания ребенка в симптоме является тот факт, что «любой симптом в системе условно выгоден. Он всегда работает на гомеостаз и всегда подкрепляется, хотя люди этого совершенно не хотят» (А. Я. Варга, с. 24). В большинстве подобных случаев психолог имеет дело с последствием некой кризисной ситуации, несомнение с которой и стало источником нару-

шения внутрисемейного взаимодействия. Именно с целью нивелирования или компенсации возникшего внутри семьи дисбаланса и приходит в описываемом контексте спасительное, но в психологическом плане неадекватное, неконструктивное поведение члена семьи (девиант, алкоголик, болеющий).

Больше двадцати лет назад в монографии «Кризисные события и психологические проблемы человека» Л. А. Пергаменщик, основатель кризисной психологии в Беларуси, указывал на то, что «помогающая психология может проповедовать гуманизм в отношении к человеку, если она будет к нему приходить после события, а не после симптома» [103]. Сигналом для помощи семье должно стать не нарушение здоровья членов семьи, деструкция взаимоотношений, асоциальность как последствия психологической травмы, а конкретное травмирующее событие, провоцирующее изменения, трансформацию семейной системы. В качестве травмирующих событий могут выступать как нормативные кризисы жизненного цикла семьи, так и ненормативные кризисные события, определяющие ее уникальный жизненный путь.

В данной работе мы обращаемся к категории «семейный кризис», понимая, что каждым из членов семьи он переживается по-своему, что в свою очередь добавляет определенные нюансы в плане продуктивности совладания и возможности восстановления траектории жизненного пути семьи. В отличие от жизненного цикла, жизненный путь семейной системы характеризуется уникальностью (а не нормативностью), большей гибкостью и вариативностью, ведь помимо ожидаемых переломных моментов, связанных с потребностью развития и одновременно потребностью сохранять стабильность семейной системы, члены семьи сталкиваются с необходимостью справляться с ненормативными кризисами, каждый из которых ставит под угрозу само ее существование.

1. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ

1.1. Переживание как психологический ответ на кризисную ситуацию

В конце XX – начале XXI вв. в психологической науке и практике значительно изменились взгляды ученых относительно роли личности в конструировании собственной индивидуальной истории. Личность стала рассматриваться не только как элемент общественных отношений, но и самостоятельный субъект, способный творить и регулировать свою жизнь. Процесс бытия субъекта был наделен «динамичностью и пластичностью, обусловленной высокой изменчивостью индивидуальных ситуаций поведения человека, – поведения, выступающего как решение непрерывного потока жизненных задач» [10, с. 13].

Наиболее полно данная идея была раскрыта в рамках событийно-биографического подхода, представители которого подчеркивали уникальность судьбы каждого человека, обусловленную индивидуальным способом переживания событий жизненного пути. С того времени системное изучение жизненного пути и биографический метод (как основной метод его исследования) заняли важное место в науках о человеке.

В отечественной психологии одними из первых к теме жизненного пути обратились С. Л. Рубинштейн [118, 119], Б. Г. Ананьев [5]. В дальнейшем различные аспекты проблемы жизненного пути личности разрабатывались в исследованиях, посвященных природе человека и его развитию (Л. И. Анцыферова) [9], социальному и психологическому времени личности (Е. И. Головаха, А. А. Кроник) [37], жизненным стратегиям (К. А. Абульханова-Славская) [1], биографическому и нарративному анализу (Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова; В. Ф. Журавлев; Ю. Б. Шлыкова; Е. Р. Ярская-Смирнова) [22, 45, 52, 155] выбору жизненного пути (И. С. Кон; Н. А. Логинова) [51, 74, 75], роли автобиографической памяти в последующей жизни человека (В. В. Нуркова) [100, 101].

В системе взаимодействия «субъект – среда» кризисное событие как поворотный этап жизненного пути занимает особое место. В силу неопределенности и невозможности идти дальше, оно становится

той точкой, в которой происходит совпадение, пересечение, соприкосновение «внешнего» и «внутреннего». Именно в значимые моменты жизни совершается «совместное бытие» субъекта и ситуации [64]. Приобретая субъективную значимость, элемент среды занимает определенное место в биографии субъекта – становится для него «событием» (рисунок 1).

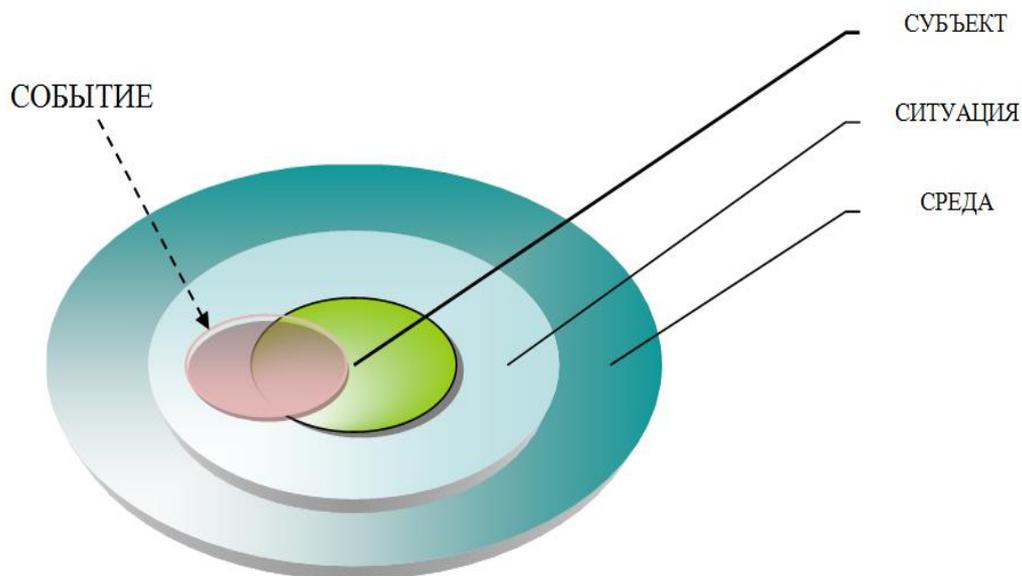


Рисунок 1 – Взаимодействие элементов в системе «субъект-среда»

Жизненный путь личности характеризуется целостностью и непрерывностью: каждый элемент жизни подготовлен ходом прошлых событий индивидуальной истории, определяет самоосуществление личности в настоящем и влияет на последующее направление жизни. Динамику этого процесса можно представить как постоянное изменение личности в направлении конструирования себя как субъекта собственного жизненного пути. Последнее становится возможным благодаря высшим личностным образованиям (сознание, активность, ответственность, зрелость и т.д.), которые выполняют функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути [1].

Первостепенную роль в жизни человека играют личностно значимые события – это события «особого рода», определенные С. Л. Рубинштейном как «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется дальнейший жизненный путь человека» [119, с. 643]. Значимость такого рода событий определяется тем, что они связаны с «внутренним ядром»

личности, его ценностно-смысловыми структурами, требуют особого эмоционального и когнитивного преобразования и отражения во внутреннем мире человека [118].

Значимое событие приобретает для человека существенное значение по мере того, как его свершение, исход (позитивный или негативный), изменяет его текущее состояние [155, с. 258]. Индикаторами субъективной значимости событий являются: актуализация жизненного замысла или, напротив, ощущение бессмысленности жизни, осознание потребности в переосмыслении прожитых этапов жизненного пути, их переоценка, необходимость поиска новых способов жизнедеятельности, стремление изменить себя, свою жизнь, пересмотр ценностей, трансформация целей и т.п. [155].

К числу значимых относится «кризисное событие», т.е. событие, которое воспринимается субъектом как сложное, переломное, не поддающееся контролю и требует от него активности, мобилизации ресурсов с целью совладания с ситуацией, с целью ее преодоления [19, 147]. В Кратком психологическом словаре понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) определяется как «эмоционально значимое событие или радикальное изменение статуса в персональной жизни» [53, с. 174]. Наиболее характерными признаками кризисного события являются следующие: внезапность наступления; сверхнормативность для данного человека; возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта, требующего оперативного разрешения и отсутствия у человека опыта решения конфликта такого уровня; динамические, прогрессирующие изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях; усложнение процессов жизнедеятельности в связи с появлением неизвестных ранее и не имеющих аналогов в опыте человека неопределенных элементов жизнедеятельности; переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам адаптационных ресурсов человека. Как отметил Л. А. Пергаменщик, системообразующими элементами для рассматриваемой категории являются «нежелательность явления» и «совместная опасность» [103, с. 11].

Критичность такого рода событий заключается в том, что они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей» [175, с. 816]. В такие моменты жизни человек осознает наличие проблемной ситуации, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» [161, с. 525]. К числу кризисных событий относят смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от

родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, вступление в брак, резкие изменения социального статуса и т.д. [26, с. 17].

Таким образом, кризисным для человека становится событие, субъективно расцениваемое им как неожиданное и/или сверхнормативное, поскольку несет в себе угрозу разрушения внутреннего равновесия субъекта и приводит к нарушению стабильности течения его жизненного пути.

Индивидуальные реакции человека на кризисное событие и их интенсивность разнообразны, поэтому более целесообразно классифицировать не последствия (типы реакций), а сами события как более объективные параметры психотравматического опыта [29]. К примеру, Р. Стенсруд предложил классификацию, критерием которой является локализация стрессора в среде, и на этой основе выделил *экологические* стрессоры (существующие в физической среде); *стрессогенные события жизни*; *досадные мелочи жизни*; *самоиндуцируемые* стрессоры – стрессоры жизненного стиля и сознательно употребляемые стрессоры (кофеин, никотин, лекарства) [110, с. 852–853].

Обратимся к классификации стрессоров, разработанной С. А. Векиловой на основе анализа генограмм и контент-анализа текстов семейных историй 85 многопоколенных семей (Приложение А, таблица А.1). Общее количество опрошенных – 5608 человек. В результате качественного анализа были выделены четыре группы стрессоров, объединяющие 27 событий [27].

Стрессоры макросоциальные: наступают неожиданно, развиваются лавинообразно и вызывают в человеке состояние социальной аномии (состояние, характеризуемое ослаблением, дезорганизацией или распадом социальных норм). Данные стрессоры масштабны по ареалу воздействия (войны, экологические катастрофы и др.), затрагивают большие группы населения, создают прямую угрозу для жизни людей или становятся причиной гибели близких, что обуславливает болезненное осознание непредсказуемости событий, чувство неспособности контролировать их протекание (потеря чувство контроля и самоконтроля).

Стрессоры социальные (переезд, тюремное заключение) приводят к изменению непосредственной социальной среды обитания, но при этом человек способен сохранять общекультурную систему ценностей и жизненных ориентиров.

В рамках данной работы особого внимания заслуживают стрессоры, связанные с *межперсональными отношениями, которые*

наиболее часто становятся причиной значимых (кризисных) событий жизненного пути личности: конфликты в семье; развод; лишение родительских прав, отказ от ребенка; усыновление, опека; подверженность разного рода насилию, уход из семьи или смерть члена семьи и др.. Такого рода события, помимо высокой стрессогенности, также являются причиной нарушения системы привычной социальной поддержки человека, приводят к снижению уровня эмоциональной защищенности, повышению чувства уязвимости, ранимости. Часть из этих событий нарушают систему ценностей человека (например, абсолютную ценность и неприкосновенность человеческой жизни, ценность института семьи, ценность личности). Как отмечает С. А. Векилова, зачастую в процессе переживания подобного рода событий у субъекта формируется гипертрофированное чувство вины, что подталкивает его на «искупающие вину» поступки [27].

Данный феномен мы можем наблюдать, например, в семьях, в которых один из членов семьи склонен к химической зависимости (аддикции). В результате совместного проживания с аддиктом у остальных членов семьи зачастую формируется «созависимость» - как результат длительного нарушения личностных границ в области интимных и духовных взаимоотношений, слияние всех интересов человека с потребностями аддикта. Такого рода центрация на интересах, потребностях, проблемам одного члена семьи приводит в невозможности полноценной реализации семейных функций (в первую очередь – бытовой, досуговой, терапевтической), такие семейные союзы постепенно становятся дисфункциональными.

Обостренное чувство стыда и потребность избежать унижений со стороны окружающих заставляет созависимых членов семьи сохранять «имидж», создавая иллюзию семейного благополучия. Стараясь избежать общественного порицания, члены алкогольных семей скрывают от других людей имеющиеся сложности: женщины прячут побои, спасают пьющего супруга от административной ответственности, дети не приглашали друзей на день рождения, и сами не ходили к ним в гости и т.д. В психологии даже появился соответствующий термин - «семьи, хранящие секрет» [107, с. 95].

Чтобы справиться с семейной ситуацией все члены семейного коллектива, включая детей, берут на себя ответственность за поддержание «стабильности» в нём, изо всех сил стремятся контролировать ситуацию, которая в принципе не может быть контролируемой. О «секрете семьи» писала Москаленко, подчеркивая, что сама по себе проблема алкоголизма не исчезнет, как ее не скрывай. Усвоенные ал-

когольные сценарии перекочёвывают из семьи в семью, а деструктивные паттерны взаимодействия передаются от поколения к поколению [82]. Такой замкнутый круг приводит к уходу семьи от социальных контактов, что, в свою очередь, поддерживает ощущение отверженности. Сокращая до минимума свои внешние коммуникации, семья тем самым отсекает все источники влияния и помощи извне [34].

Дети, воспитывающиеся в дисфункциональных семьях, приобретают определенный комплекс закреплённых личностных черт и схем социально-психологического функционирования, который получил название «синдром взрослого ребенка алкоголика» (ВРА). Развитие специфических социально-психологических особенностей препятствует успешной адаптации и социализации взрослых детей алкоголиков (ВДА).

Воспоминания взрослых детей алкоголиков (ВДА) наполнены обидой, горечью, ненавистью, страхом, напряжением, чувством беспомощности и безысходности. В результате выбора определенного сценария поведения уже в детстве в дисфункциональной семье появляются «орденоносцы», «чемпионы», «герои» (механизм компенсации), которые затем выбирают профессии, связанные с оказанием помощи другим (психолог, педагог, врач и др.) или с потребностью восстановить справедливость, спасти пострадавших, наказать виновных (сотрудник силовых структур, службы МЧС, МВД, адвокат, прокурор и др.) [34].

Вместе с тем следует подчеркнуть, что, несмотря на сходные стрессовые влияния, в пубертатном и зрелом возрасте дети алкоголиков, сохраняя некоторые общие признаки, могут значительно отличаться по личностно-психологическим параметрам, уровню социальной адаптации и характеру психических нарушений [81]. Каждый третий из числа ВДА склонен к различным формам аддикции (у мужчин, выросших в алкогольных семьях, риск алкоголизации в 7 – 8 раз выше, чем у женщин), приблизительно столько же уже в юности страдают теми или иными психосоматическими заболеваниями, невротическими расстройствами. Только одной трети взрослых детей алкоголиков удастся выйти из этой ситуации психологически «сохранными» [47]. В том случае, если пьющий родитель перестанет злоупотреблять алкоголем до исполнения ребенку 8–9 лет и в семье наладятся здоровые взаимоотношения, то к 18 годам ребенок сможет избавиться от специфических психологических проблем [178].

Стрессоры личностной природы связаны с переживанием ролевых конфликтов личности, разрушением жизненных перспектив, це-

лей и ценностей, а также с обстоятельствами, событиями, вследствие которых человек осознает ограниченность собственных возможностей и конечности жизни. В данную группу С. А. Векилова включила факты употребления алкоголя и наркотиков, которые являются следствием уже перенесенного стресса и в свою очередь являются самоиндуцируемыми стрессорами, так как приводят к эскалации стресса у самого употребляющего и его близких [27].

Очевидно, что описываемые группы стрессоров не являются независимыми: стрессовый опыт вышележащего уровня неминуемо приведет к стрессовым опытам каждого следующего уровня, так как меняет личностные характеристики человека и снижает его адаптивные возможности. Так, например, социальные стрессоры становятся причиной конфликтов в межперсональных отношениях, нарушают сеть социальной поддержки, а те, в свою очередь, влекут за собой переживание внутриличностных конфликтов. Нам видится, что данная закономерность работает и в обратном направлении: трансформация ценностно-смысловых ориентиров личности могут провоцировать изменения отношений с близкими людьми, конфликты, формирование дезадаптивных форм поведения или принятие жизненных выборов, которые, согласно классификации С. А. Векиловой, можно определить как стрессоры социальные, определяющие соответствующие поворотные точки траектории жизненного пути.

По прошествии десяти лет классификация стрессовых событий, представленная С. А. Векиловой, остается актуальной. Вероятно, изменилось частотное соотношение указанных в перечне событий в рамках каждой группы. В современных реалиях существенным дополнением стала пандемия COVID-19 как стрессогенное событие макросоциального уровня.

Почему же одна и та же стрессогенная ситуация для одного человека может стать кризисным событием, а для другого – остаться лишь отраженным в психике элементом действительности? Отбор значимых событий из контекста ситуации во многом зависит от субъективного восприятия, от отношения человека к данному событию.

Отношение – это целостная в системном плане и в то же время всегда индивидуализированная категория, вбирающая в себя как социальное качество связей личности с другими людьми, так и субъективные предпочтения и установки по поводу явлений, фактов, событий жизни. Для объяснения причин уникальности выбора значимых событий жизненного пути мы прибегнем к анализу категории «ценностное отношение».

Ценность чего-то для человека не появляется сама по себе и не существует априори, а рождается при соотнесении «внутреннего» и «внешнего». И чем старше человек, чем больше его жизненный опыт, уровень самосознания, тем в большей степени отношение к внешнему миру и его влияние опосредуется внутренней системой ценностей, самооценностью, доверием к себе, отношением к себе. Как отмечал Л. С. Выготский, «тот или иной момент среды влияет на развитие и становление субъекта», однако развитие определяет не конкретная внешняя ситуация, среда сама по себе, а то, как она переживается во внутреннем мире индивида [33, с. 383]. Благодаря процессу переживания силы среды приобретают направляющее значение. Именно поэтому существенное значение в плане изучения развития и становления личности имеет анализ переживания ребенком «значимой» среды, а не просто изучение внешней обстановки его жизни. Л. С. Выготский подчеркивал, что ребенок – активный участник социальной ситуации, ее часть, и именно его отношение, проявляющееся через переживание и деятельность, придает направление силам среды [33, с. 383–384].

В работе А. Лэнгле «Эмоции и экзистенция» ученый пишет о том, что отношение к событиям собственной жизни является «основой всех ценностей», «архимедовой точкой опоры» экзистенции. «Переживая и принимая решения, человек находится в постоянном диалоге с собственным бытием, которым он одновременно является и которое ему дано. В соотнесении с самим собой и своим миром человеческие переживания всегда имеют какое-то определенное качество. Отношения с сущим бытием в мире и есть жизнь. Переживание ценностей неотделимо от человеческой жизни, потому что человек не может быть освобожден из отношений с собственным бытием. Живой человек не может не чувствовать ценности» [77, с. 4].

По мнению Х. Томе, значимым для человека будет являться только то событие, которое связано с «темой бытия», т. е. центральными устремлениями, главными интересами или же объектами, обладающими высокой личностной значимостью [191]. Развивая эту идею, Л. И. Анцыферова подчеркивает, что определяющим для человека при отборе значимых событий является «та ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена. Это обстоятельство и делает ситуацию стрессовой. Для того чтобы сохранить, защитить, утвердить данную ценность, субъект прибегает к различным приемам изменения ситуации. При этом чем более значительное место в смысловой сфере личности занимает находящийся в

опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью угроза, тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью» [8].

В современной психологии под «ценностным отношением» понимается отношение человека к миру, включающее предметные ценности и субъектные ценности. *Предметные ценности* – все объекты мира, оцениваемые человеком с позиции добра и зла, истины и лжи, прекрасного и безобразного, справедливого и несправедливого. К таким ценностям относятся предметы материальной и духовной деятельности людей, общественные отношения и включенные в их круг природные явления, имеющие для человека положительное значение и способные удовлетворять его потребности. Основу ценностного отношения составляют *субъектные ценности* (установки, оценки, требования, запреты и т. д.), выступающие ориентирами и критериями поведения, деятельности людей [16, 55]. Именно личностные ценности, как «центральная структура смысловой сферы личности», являются источником смыслообразования наряду с другими обобщенными смысловыми ориентациями, отмечает Д. А. Леонтьев [68, с. 128–129].

Ценностное отношение является отражением в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве жизненных целей и мировоззренческих ориентиров. Будучи одним из центральных ценностных новообразований, ценностное отношение выражает отношение человека к социальной действительности и определяет в этой связи мотивацию его поведения [12].

Следовательно, статус «значимого события» приобретают те элементы ситуации, которые обладают для человека особой ценностью, несут в себе особый – личностный смысл. Д. А. Леонтьев указывал на необходимость различения «объективного значения какого-либо явления и его значения для субъекта» – «личностного смысла». Он определял смысл как «субъективную значимость объектов и явлений действительности, которая проявляется в их эмоциональной окраске и в понимании субъектом их роли и места в собственной жизнедеятельности, удовлетворении определенных потребностей, в реализации тех или иных ценностей» [68, с. 25].

А. Лэнгле указывает, что особое значение человеком придается событиям, которые связаны с наиболее значимыми аспектами его жизнедеятельности: опора в мире (стабильность); жизнь и ее ценность; самосохранение; смысл в жизни [77, с. 66].

Связь события и переживания не является материальной, вещественной, поэтому мы не можем извне наблюдать внутреннюю реак-

цию на событие (его переживание), «событие никак не меняется при восприятии его смысла» [77, с. 45]. Вместе с тем, мы можем определить действие «переживания» по аффективному и когнитивному резонансу, который возникает в ответ на проживаемое событие. Так, сталкиваясь с кризисным событием, человек в начале поглощен собой, своими эмоциями и чувствами, например, может злиться или завидовать другим людям, которые, как ему кажется, не сталкивались с подобными трудностями (эмоциональная реакция на событие). Затем постепенно начинается осмысление существенного в этой ситуации (того, что имеет значение для человека), после чего наступает противопоставление смысла и первоначальной эмоциональной реакции на ситуацию. Сложность и длительность переработки кризисной ситуации зависит от степени внутренней активности личности: пассивная личность застревает в первичном впечатлении, вследствие чего возникает чувство обиды и ощущение перенапряжения; если же личность активна, то в процессе сложного и многоэтапного внутреннего диалога возникает новое понимание ситуации, складывается определенная позиция по отношению к ней. А. Лэнгле называет этот процесс «нахождением установки по отношению к пережитому» [77]. «Формирование новой позиции личности по отношению к жизни в трудной жизненной ситуации будет отражено в изменениях субъективной картины жизненного пути» [24].

Если выбор значимых событий из общего контекста среды опосредован его субъективной ценностью для личности, то его место в персональной биографии личности определяется процессом и результатом его переживания.

Возникая в системе «организм-среда», переживание отражает отношение личности к среде и показывает, какое субъективное значение данный конкретный момент среды приобретает для человека. «Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь», и «всякое переживание есть мое переживание», говорил Л. С. Выготский, подчеркивая интенциональность и субъективность переживания личности [33, с. 382]. Другими словами, переживание занимает промежуточное положение между «субъектом» и «средой», обеспечивая их единство.

Благодаря работам Л. С. Выготского, категория «переживание» в психологии стала рассматриваться в качестве «действительной динамической» единицы сознания, а также были выделены основные характеристики переживания: переживание «индивидуально, ситуативно, интенционально» [103, с. 140]. В связи с этим, «для анализа

человеческого поведения важна не сама ситуация, взятая в абсолютных показателях, т.е. измеряемая статистически, а то, как человек переживает эту ситуацию» [103, с. 140].

Линию Л. С. Выготского в разработке психологии процесса переживания продолжила Л. И. Божович. По ее мнению, системообразующим признаком структуры личности выступает «внутренняя позиция личности» или ее направленность. Основу направленности составляет возникающая в течение жизни устойчиво доминирующая система мотивов, в которой основные, ведущие мотивы, подчиняя себе все остальные, характеризуют строение мотивационной сферы человека. Наличие подобной иерархической системы обеспечивает наивысшую устойчивость личности [18]. Согласно Л. И. Божович, через переживание отражается состояние удовлетворенности-неудовлетворенности субъекта его взаимодействием с окружающей общественной средой. Переживание выполняет в жизни человека крайне важную функцию – «осведомляет» его о том, «в каком отношении со средой он находится, и в соответствии с этим ориентирует его поведение, побуждая субъекта действовать в направлении, уменьшающем или полностью ликвидирующем возникший разлад» [87, с. 22].

В работах С. Л. Рубинштейна переживание в широком смысле определяется, прежде всего, как «психический факт», как «кусочек собственной жизни индивида в плоти и крови его», как «специфическое проявление индивидуальной жизни» личности [119, с. 11]. Переживанием в более узком, специфическом смысле слова оно становится по мере того, как индивид становится личностью и его переживание приобретает личностный характер. Переживание определяется контекстом жизненного пути личности, что в сознании человека выступает как связь целей и мотивов, которые определяют смысл пережитого, как чего-то с человеком произошедшего. Ученый писал о том, что когда какое-то событие стало *переживанием* человека, это означает, что оно *вошло* как определяющий момент *в индивидуальную историю данной личности и сыграло* в ней какую-то *роль* [119, с. 11]. И только «в зависимости от значимости воспринимаемого для личности оно остается либо только более или менее безличным предметным знанием, либо включается в личностный план переживания» [119, с. 238].

В своей работе «Бытие и сознание» С. Л. Рубинштейн отмечал, что «основным способом существования психического является его существование в качестве процесса, в качестве деятельности» [118, с. 237]. Психические явления возникают и существуют лишь в процессе непрерывного взаимодействия индивида с окружающим миром, непре-

кращающегося потока воздействия внешнего мира на индивида и его ответных действий, причем каждое действие обусловлено внутренними причинами, сложившимися у данного индивида в зависимости от внешних воздействий, определивших его историю. В свою очередь переживание также имеет процессуальный характер: посредством процесса переживания раскрывается и реализуется то или иное отношение человека к окружающему его миру, другим людям, к задачам, которые ставит перед ним жизнь. Переживание событий жизни – это процесс соотнесения их по степени значимости с собственными ценностно-смысловыми образованиями [119].

Опираясь на идеи С. Л. Рубинштейна, Л. В. Трубицына подчеркивает, что переживание представляет собой отношение между человеком и событием, в результате которого определяется (не формируется, а именно определяется) место события в жизни индивида. Другими словами, в процессе переживания устанавливается отношение к событию на всех иерархических уровнях – от психофизиологического, до ценностно-мотивационного [136].

Более полный методологический анализ категории «переживание» представлен в работе А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского «Основы теоретической психологии» [105].

В Кратком психологическом словаре представлено несколько значений категории «переживание»:

– любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие собственной жизни;

– наличие стремлений, желаний и хотений, представляющих в индивидуальном сознании процесс выбора субъектом мотивов и целей его деятельности и тем самым способствующих осознанию отношения личности к происходящим в ее жизни событиям;

– форма внутренней активности, возникающая в ситуации невозможности достижения субъектом ведущих мотивов его жизни, крушении идеалов и ценностей; проявляется в преобразовании его психологического мира, направленном на переосмысление своего существования; позволяет человеку в критической жизненной ситуации переносить тяжелые события, обрести осмысленность жизни» [53, с. 255].

Для кризисной психологии значимость представляет определение, согласно которому переживание – это особая внутренняя деятельность субъекта в кризисных ситуациях. Одним из первых на данный аспект проблемы обратил внимание Ф. Е. Василюк (1984). В книге «Психология переживания (анализ преодоления критических

ситуаций)» он писал о том, что переживание представляет собой «особую внутреннюю деятельность по перестройке психологического мира личности, общей целью которой (деятельности) является повышение осмысленности жизни» ... «достижение смыслового соответствия сознания и бытия, что в отнесенности к бытию суть обеспечение его смыслом, а в отнесенности к сознанию – смысловое принятие им бытия» [26, с. 27–28].

Ключевым моментом в объяснении механизма запуска процесса переживания является наличие в жизни ситуаций (например, горе), в разрешении которых как предметно-практическое действие, так и психическое отражение бессильны (Ф. Е. Василюк). В такие моменты жизни необходимо не познать имеющийся смысл происходящего, а сотворить, создать его (смыслопорождение, смыслостроительство) [26, с. 43]. Такого рода ситуации он назвал «критическими». Критической для человека становится ситуация, из-за которой человек ощущает невозможность реализовывать внутренние необходимости жизни, вплоть до потери смысла жизни.

Благодаря процессу переживания восстанавливаются возможности использования «внутренних необходимостей» жизни на уровне бытия: человек может жить дальше (в психологическом плане, а иногда – и в физическом). На уровне сознания процесс переживания направлен на обретение субъектом осмысленности жизни, самовосстановление и реконструкция перспективы жизненного пути [26, с. 28].

По утверждению Ф. Е. Василюка, значимые обстоятельства жизни зачастую переживаются человеком как критическая ситуация, поскольку человек сталкивается с невозможностью реализовывать «внутренние необходимости» своей жизнедеятельности привычными, имеющимися в субъективном опыте, способами. В такие моменты происходит разрыв линии жизни или значительный поворот в ее течении (например, тяжелая болезнь, смерть близкого и т.п.) [26].

Ключевыми характеристиками переживания таких моментов жизни являются их «невозможность» и «бессмысленность» для субъекта [103].

В зависимости от силы и степени влияния на возможность реализации жизненного замысла выделяют два типа кризиса: кризис как ситуация, которая значительно затрудняет реализацию жизненного замысла, однако возможность восстановления прерванного событием хода (плана) жизни все еще сохраняется (испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел и удостоверившим самоидентичность); собственно кризис, т.е. ситуация, делающая реализацию жизненного замысла невозможной [26].

Переживание этой невозможности определяет метаморфозу личности, ее перерождение, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я [26, с. 17]. В таком случае кризисное событие приводит к изменению привычного образа жизни человека и является точкой отсчета нового жизненного этапа, тем самым предоставляет человеку возможность приобрести нечто новое.

По мнению Ф. Е. Василюка, процесс переживания запускают не только ситуации невозможности, но и ситуации сверхвозможности, «и та, и другая в плоскости деятельности характеризуются отсутствием разрешающего их внешне ориентированного действия, ибо задача в обоих случаях не внешняя, а внутренняя, смысловая» [26, с. 177]. Эмоционально положительные ситуации также ставят перед человеком задачу переживания: реализуя одну жизненную необходимость, они часто нарушают ход реализации других, что нередко порождает личностные затруднения [26].

«Переживание не изменяет мир, оно плетет свои кружева вокруг фактов мира, стремясь вплести их в ткань жизни, взрастить в сознание, ассимилировать, то есть превратить чуждое, что несет в себе факт, в личный опыт. Утрату, например, как свершившееся событие нельзя ни отменить, ни изменить, ее можно только пережить», писал Ф. Е. Василюк в книге «Переживание и молитва» [25]. За каждым ограничением, которое кризисное событие наложило на будущее человека, встает особый личностный смысл, лишившийся сейчас своей формы воплощения. Оценить масштабы потерь, вникнуть в их значение, попытаться с чем-то примириться, найти внутренние опоры для жизни, а для этого пересмотреть порой всю жизнь, понять смысл страдания и принять его – такова работа, которую должно выполнить переживание. Переживание обращено на самого человека, на его внутренний мир, мир его смыслов [25].

Станет ли событие поворотным моментом в жизни личности, будет ли воспринято субъектом как ситуация невозможности, во многом зависит от психологической устойчивости и адаптивных возможностей личности, отмечает Ф. Е. Василюк [26, с. 95].

Любое событие, переживаемое как кризисное, в силу своей «сверхнормативности» оказывает на человека определенное воздействие, имеет для него психологические, а иногда – и соматические последствия. Такое событие зачастую связано с изменением социальной ситуации развития личности, приводит к смене ролей и круга общения, расширению спектра решаемых человеком проблем и воз-

возможностей принятия им решений и ответственности, к изменению его образа жизни, и, безусловно, его образа Я, представлений о самом себе. Все это позволяет трактовать свершение жизненного события как фактор, создающий условия для личностных изменений, для перестройки личности как субъекта данного события.

Процесс переживания предполагает переосмысление жизненной ситуации, что приводит к смысловой перестройке, к метаморфозе внутренней картины мира личности. Происходящие в результате переживания кризисного события изменения личности зачастую сопровождаются эмоциональным дискомфортом, обусловленным необходимостью принятия решения в ситуации жизненного выбора.

С. В. Духновский отмечает, что структура процесса переживания представлена двумя компонентами: содержательным и динамическим [42]. Содержательный включает в себя интерпсихический (отношение человека к окружающему миру, к жизненным событиям) и интрапсихический (отношение к самому себе в жизненной ситуации) аспекты [142, 143].

Динамический компонент проявляется посредством особой внутренней деятельности, обеспечивающей преобразование смысловых структур. Данный аспект переживания (как процесс преобразования смыслов и ценностей) реализуется в форме внутреннего диалога, так как в монологе личность закрыта для взаимодействия на уровне смыслов: только в диалоге, во внутренней связи единства и противостояния эмоционально окрашенных позиций, возможна работа смыслопорождения (Г. М. Кучинский) [65]. В процессе внутреннего диалога человек может расширить степень осознания собственной системы отношений, проследить динамику развития смысловых позиций, содержание которых отражает его переживание отношений с окружающим миром (интерпсихический уровень), а также особенностей развития его собственного внутреннего мира (интрапсихический уровень).

Внутреннюю структуру, логику переживанию как процессу смыслообразования задают рефлексивные механизмы: *аффективный* и *когнитивный* [26]. Раскрывая связь данных рефлексивных механизмов процесса переживания, С. В. Духновский пишет: «В процессе переживания от возникновения эмоции до осознания существуют различные варианты переходов, возвратов, циклических повторений в функционировании рефлексивных механизмов, за счет чего происходит оформление, протраивание ценностно-смысловой сферы субъекта» [43, с. 67]. Благодаря взаимодействию рефлексивных ме-

ханизмов границы ценностно-смысловой сферы личности изменяются в соответствии с контекстом кризисной ситуации и отношения к ней. В процессе переживания аффективный и когнитивный рефлексивные механизмы действуют одновременно, но каждый из них может выходить на первый план. Так, эмоции сообщают человеку о наиболее важном, значимом в его жизни, а за счет когнитивного рефлексивного механизма – пережитое осознается.

Л. Р. Фахрутдинова выделила основные характеристики процесса переживания, исходя из его структуры:

- пространственные (глубина, широта представленности во внутреннем мире, сложность, дифференцированность и др.);
- временные (длительность, протяженность переживания, ощущение последовательности событий и пр.);
- информационные (субъективная значимость, аккомодационный потенциал получаемой информации и др.);
- энергетические (сила, интенсивность, насыщенность и др.);
- телесные (самоощущения проприо-, экстра-, интерорецепторов);
- эмоциональные (эмоциональные процессы);
- когнитивные (образы, ассоциации, мысли, инсайты, воспоминания и др.);
- психосемантические (оценка, активность, упорядоченность и др.) [142, с. 12].

Таким образом, жизненный путь личности представляет собой совокупность событий, степень значимости и последствий переживания которых определяются отношением человека и его способностью к организации собственной жизни, стремлением стать субъектом жизненного пути. Субъектность позволяет человеку быть психологически более независимым, свободным по отношению к требованиям среды. В таком аспекте жизненный путь – это не просто сумма событий, а целостный, непрерывный, динамический процесс гармонизации системы отношений человека, процесс формирования его субъектности.

Особую роль в жизни личности играют кризисные события, т. е. события, которые в силу своей сверхзначимости и сверхнормативности несут в себе угрозу разрушения внутреннего равновесия субъекта и приводят к нарушению стабильности течения жизненного пути. Кризисное событие предъявляет к человеку особые требования и запускает процесс переживания с целью преодоления возникшей кризисной ситуации.

В своей работе мы определяем переживание кризисного события как процесс «вынужденного» преобразования психологического ми-

ра субъекта в ситуации невозможности привычного самоосуществления (бытия). переживание обусловлено проблематичностью и недоопределенностью жизни, а в определенные моменты – физической и/или психологической невозможностью ее осуществления привычными способами. Процесс переживания способствует восстановлению непрерывности жизненного пути и самоидентичности субъекта через понимание и осмысление произошедшего.

1.2. Преодоление и критерии его эффективности

В настоящее время проблема совладающего поведения личности в стрессогенных ситуациях является междисциплинарной. Специалисты по разработке фундаментальных и прикладных проблем преодоления изучают вопросы саморегуляции поведения, детерминанты личностного развития, условия сохранения психологического благополучия и здоровья, поддержания ресурсности и самоэффективности человека, оказавшегося в сложной жизненной ситуации.

В историческом аспекте можно выделить три основных подхода к изучению проблемы копинг-поведения личности.

Одними из первых к данному вопросу обратились представители *эго-центрированных концепций совладания* (Menninger K., 1963; Vaillant V., 1977; Kroeber T., 1963; Haan N., 1963, 1969, 1974, 1977). Отталкиваясь от теории классического психоанализа, они рассматривали поведение человека в сложной жизненной ситуации через действие определенного *эго-механизма*, к которому человек прибегает с целью избавления от внутреннего напряжения (*tension*). Уделяя большое внимание изучению открытых З. Фрейдом механизмом психологической защиты, были предприняты серьезные попытки создать оптимальную классификацию механизмов защиты и совладания. Также ученые занимались вопросами выделения критериев «дифференциации совладающих и защитных механизмов, различения механизмов высшего и низшего уровня развития *эго*, зрелых и незрелых механизмов защиты и совладания» [73].

Согласно второй концепции совладание следует рассматривать как следствие относительно *устойчивых внутренних предпосылок (traits)*, предопределяющих реакцию человека в ответ на то или иное стрессовое воздействие. Так, R. Moose (1974) выделил «активные и пассивные способы реагирования на стресс: первые считаются проявлением конструктивного поведения, вторые – неконструктивного» [73].

К третьему направлению наиболее распространенная в настоящее время когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом (R. Lazarus и его ученица S. Folkman, 1984). Согласно данной теории, совладающее поведение представляет собой динамический процесс, который определяется, во-первых, особенностями (спецификой) ситуации, фазой «столкновения со стрессовым фактором», а во-вторых, когнитивной оценкой стрессора с позиции самого человека.

В статье Р. Лазаруса «От психологического стресса к эмоциям: история изменения взглядов» отмечает существенный сдвиг в изучении стресса и эмоций в период после Второй мировой войны. Ученый отмечает, что примерно 100 лет назад (а на то время - 60 лет назад) академические психологи были готовы отказаться от концепции эмоций [184]. Однако после Второй мировой войны ситуация изменилась. Остро стал вопрос обеспечения устойчивости человека к психологическим нагрузкам. Вследствие этого возник интерес к изучению индивидуальных различий, личностных черт, определяющих вероятность деформации или способность к сопротивлению, к выбору стратегий преодоления, которые помогают некоторым людям противостоять негативным последствиям стресса.

В своей концепции Лазарус и Фолкман описывают два глобальных типа совладания со стрессом:

– *проблемно-ориентированное совладающее поведение (problem-oriented coping)*, направленное на преодоление путем разрешения стрессовой ситуации;

– *эмоционально-ориентированное совладающее поведение (emotion-oriented, coping)* характерно для тех случаев, когда по результатам когнитивной оценки человек приходит к выводу, что повлиять на стрессовую ситуацию невозможно [73].

Таким образом, выбор одного из указанных типов совладающего поведения осуществляется на основе субъективной оценки возможности/невозможности что-либо предпринять для изменения ситуации: в том случае, если «когнитивная оценка говорит о том, что что-то можно предпринять, преобладает проблемно-ориентированное совладание», эмоционально-ориентированное совладание может изменить лишь способ интерпретации случившегося, но не саму ситуацию [73]. Как мы видим, базовое положение концепции Лазаруса и Фолкман содержательно напоминает смысл, отраженный в известной народной поговорке: «Не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней».

Можно выделить ряд работ авторов, которые уже на тот момент изучали личностные параметры, связывая их со стрессоустойчиво-

стью: конструктивное мышление (Epstein & Meier, 1989), жизнестойкость (Maddi & Kobasa 1984; Orr & Westman 1990), надежда (Snyder et al., 1991), находчивость (Rosenbaum, 1990), оптимизм (Scheier & Carver 1987), самоэффективность (Bandura 1982) и чувство согласованности, связности (Antonovsky, 1987).

В работах русскоязычных ученых начало исследований в данном направлении было активно начато в середине 90-х годов XX в. и во многом было вызвано запросами практики. Изначально изучение совладания осуществлялось путем оценки психических процессов, свойств и функциональных состояний людей, вовлеченных в сверхответственные, вредные и опасные виды деятельности (К. К. Платонов; В. А. Бодров, Л. Г. Дикая; П. Б. Зильберман). Многочисленные исследования последствий стресса и способов с ним совладания проводились в связи с изучением экстремальных условий деятельности (Т. А. Немчин; В. И. Медведев; Л. А. Китаев-Смык, В. Л. Марищук, К. К. Платонов, Е. А. Плетницкий, В. А. Бодров, Н. Ф. Лукьянов; В. Б. Малкин, Б. Л. Покровский, Д. И. Шпаченко и др.). Последующие работы были сконцентрированы на проблеме совладания со стрессогенными ситуациями, обусловленными природными катастрофами, военными действиями, терактами и другими экстремальными жизненными ситуациями.

На современном этапе можно выделить ряд проблемных моментов в развитии психологии совладающего поведения. Во-первых, важной нерешенной проблемой является «разработка и проверка внешних критериев совладания. Использование социально-экономических, демографических, деятельностных, культурных, психофизиологических и др. (например, состояние здоровья) критериев как объективных не всегда является возможным в рамках исследования этого сложного и многомерного феномена. Во-вторых, все еще открыт вопрос выбора методов измерения совладающего поведения и его продуктивности. В-третьих, недостаток масштабных, в том числе – лонгитюдных научных исследований, позволяющих рассмотреть проблему влияния стрессов на человека и совладания с ними в комплексе. И наконец, по-прежнему является актуальным и требует систематизации научных исследований решение проблемы детерминации копинг-поведения совокупностью диспозиционных (личностных), динамических (ситуативных), регулятивных, социокультурных, социально-психологических факторов с учетом эффекта их влияния на выбор и продуктивность поведения в сложной жизненной ситуации [132]. Не смотря на многочисленные исследования

зарубежных и русскоязычных ученых, потребность в решении указанных проблем не снижается по настоящее время.

Российские авторы в большинстве своем рассматривают совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта как адаптивное и зрелое поведение (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко и др.). «Копинг-поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, оно сопряжено со зрелой картиной мира, помогает вписаться в общество, поскольку в существенной мере обусловлено социокультурными традициями. В центре внимания отечественных исследователей психологии совладания находится человек «совладающий», т. е. самостоятельный, справляющийся с жизненными трудностями, живущий «в ладу с самим собой» творец, а не продукт собственной биографии. При этом «цена» его совладающих усилий детерминирована жизненными ценностями и смыслами, нравственностью, свободой выбора, интеллектуально-творческими и психоэмоциональными ресурсами, причем даже в самых трудных жизненных ситуациях, таких как тяжелая болезнь, потеря близких, травма, катастрофа. В случаях сужения субъектного пространства, адекватности и ответственности человека за благополучие свое и/или других людей, включенных в ситуации, человек начинает прибегать к самодеструктивным или самопоражающим стратегиям, губительным для его или окружающих благополучия (злоупотребление алкоголем, наркотики, деструктивные формы разрядки, болезнь, суицид). Поэтому проблематика совладающего поведения неразрывно связана с психологией субъекта» [132, с. 7–8]

По мнению Л. И. Анцыферовой, к категории «преодоление» следует относить лишь сознательное, регулируемое намерением действие личности, составляющее лишь небольшую часть ответов человека на тяготы жизни. В то же время уход от проблем в состоянии подавленности, прием транквилизаторов в сложных ситуациях не могут считаться стратегиями преодоления трудностей, поскольку, наоборот, способствуют сохранению прежней ситуации [9]. В последнем случае речь идет о защитном поведении [73].

В Большом психологическом словаре защитное поведение (т.е. поведение, в основе которого лежит психологическая защита) определяется как «система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта» [19, с. 172]. Защитное поведение включается в ситуа-

циях, которые характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и самооценки. Эта субъективно воспринимаемая угроза может порождаться конфликтом противоречивых тенденций внутри личности или несоответствием поступающей извне информации сложившемуся у личности образу мира и образу Я. Защитное поведение направлено, в конечном счете, на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа Я и образа мира, что может быть достигнуто путем устранения из сознания источников конфликтных переживаний или их трансформации с целью предупреждения возникновения внутреннего или внешнего конфликта. К защитному поведению также относят «защитные механизмы» как специфические формы реагирования, снижающие остроту переживания угрозы или внутриличностного конфликта [19, с. 172].

Термин «защитный механизм» применим к любому устойчивому образцу защитного поведения, направленного на обеспечение психологической защиты «против осведомленности в том, что вызывает тревогу» [115, с. 278]. Причем само слово «поведение» здесь требует некоторого уточнения с учетом методологической направленности ученого, данный термин употребляющего. В одних случаях оно обозначает явный образец действия или какой-то способ мышления или чувствования, посредством которых игнорируется или изменяется то, что вызывает ощущение беспокойства или угрозы. В других теориях (особенно с психоаналитическим уклоном) явное поведение рассматривается просто как проявление или символ некоторого скрытого интрапсихического процесса, который они и считают собственно защитным механизмом. Эти теоретики используют термин защитная реакция для обозначения явного поведения [115, с. 278]. В связи с имеющимися в науке противоречиями относительно определения защитного поведения, следует подчеркнуть, что независимо от того, какой из нюансов подразумевается, общим для всех является то, что данный термин используется для обозначения процессов (или действий), побуждаемых бессознательной мотивацией, неосознанно усваиваемых и развиваемых для того, чтобы защитить Эго от различного рода неприятных переживаний.

В свою очередь совладающее поведение представляет собой протяженный динамический процесс поиска, опробования и реализации способов выхода из сложных обстоятельств жизни. Это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Оно направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособ-

ление к ней, если подчинить, проконтролировать ситуацию невозможно [59]. Устойчивая совокупность средств и способов, реализующих целенаправленную активность по преодолению трудной жизненной ситуации, определяет формирование *стратегий преодоления* [44, с. 7].

Для человека в сложной жизненной ситуации главной задачей становится удержание (восстановление) себя в состоянии психического равновесия, адаптация в изменившихся условиях жизнедеятельности. При выборе определенной стратегии преодоления личностью оцениваются:

- требования социальной среды – их сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т. п.;

- потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе, наличия ресурсов преодоления и возможности ими воспользоваться;

- цена усилий (физические и психологические затраты), необходимых для изменения среды или себя [67, с. 206].

Ввиду многообразия классификаций совладающего поведения, описанных в литературе, мы считаем, что оптимальным вариантом типологизации копинг-стратегий является их различение с учетом модальности. Так, в типологии, предложенной Б. Д. Карвасарским, представлены стратегии преодоления с учетом когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы функционирования личности [49].

К *когнитивной* сфере относятся отвлечение или переключение мыслей на другие, «более важные» темы; принятие события как чего-то неизбежного, проявление своего рода определенной философии стоицизма; диссимуляция болезни, игнорирование, снижение серьезности произошедшего; сохранение апломба, стремление не показывать своего кризисного состояния другим; анализ проблемы и ее последствий, поиск соответствующей информации, обдумывание, взвешенный подход к решениям; относительность в оценке проблемы, сравнение с другими, находящимися в худшем положении; религиозность, стойкость в вере («со мною Бог»); придание проблеме значения и смысла, например отношение как к вызову судьбы или проверке стойкости духа и др.; самоуважение – более глубокое осознание собственной ценности как личности.

К *эмоциональной* сфере относятся переживание протеста, возмущения, противостояния кризису и его последствиям; эмоциональная разрядка (отреагирование чувств, например, плачем); изоляция (подавление, недопущение чувств, адекватных ситуации); пассивное сотрудничество (доверие с передачей ответственности другому); покорность,

фатализм, капитуляция; самообвинение; переживание злости, раздражения и т.п.; сохранение самообладания (равновесие, самоконтроль).

К поведенческой сфере относятся отвлечение (обращение к какой-либо деятельности); альтруизм (забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план); активное избегание (стремление избегать «погружения» в процесс переживания); компенсация (отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например покупка чего-то для себя); конструктивная активность (удовлетворение какой-то давней потребности); уединение (пробывание в покое, размышление о себе); активное сотрудничество; поиск эмоциональной поддержки (стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание, сопереживание) [49].

Переживая кризисные события, человек в процессе жизни вырабатывает определенный *стиль совладания*, который объединяет в себе сразу несколько стратегий и зависит от индивидуальной направленности личности [151, с. 143]. На основе данных эмпирического исследования М. А. Холодная, О. Г. Берестнева, Е. А. Муратова, изучив стратегии совладания юношей и девушек, выделили стили совладающего поведения, представленные в таблице 1 [151, с. 153–154].

Таблица 1 – Классификация стилей совладающего поведения лиц юношеского возраста

Название	Содержание
Проблемно-ориентированный	Направленность на изменение трудной ситуации, связанная с поиском средств ее преодоления, повышением собственной самооценки через достижения в ведущем виде деятельности, привлечением опыта других людей к решению возникшей проблемы в режиме отношений сотрудничества
Мобилизационный	Направленность субъекта на активизацию внутренних ресурсов, проявляющаяся в позитивной категоризации трудной ситуации, готовности поддерживать физическое здоровье и позиции «отстранения» от проблемы, ее игнорирования
Эмоционально-доминантный	Проявления внешней и внутренней эмоциональной экспрессии при столкновении с трудной ситуацией в виде различных форм эмоциональной разрядки, роста эмоционального напряжения, самообвинения, отказа от действий вплоть до болезненных состояний, надежды на чудеса и веры в божественное провидение
Социально-ориентированный	Зависимость от других людей, забота о мнении других людей, поиск их одобрения, опора на близких друзей, развлечения в обществе, релаксация

Следует подчеркнуть, что человек, оказавшись в сложной жизненной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания, в том числе – и защитное поведение.

В процессе преодоления трудных жизненных ситуаций происходит отбор способов более эффективной саморегуляции (Л. И. Анцыферова). Накапливается опыт преодоления кризисных событий, формируется индивидуальный стиль совладания. Наличие у человека продуктивного опыта преодоления в сочетании с социальной помощью и поддержкой способствует уменьшению травмирующего воздействия последующих жизненных трудностей [9]. И здесь мы подходим к рассмотрению одной из указанных выше проблем психологии совладающего поведения – к вопросу о принципах и критериях оценки результативности совладания.

Попытка разграничения способов поведения человека в сложной жизненной ситуации на «эффективные» и «неэффективные» была предпринята Ф. Е. Василюком в работе «Психология переживания». Ученый выделил способы «удачные» (эффективные, положительные, здоровые) и «неудачные» (потенциально патогенные или даже «патологические»). Центральными категориями в процессе данной оценки являются «совладание» и «защита». Соответственно, «неудачность» преодоления связывается с выбором защитного поведения, результатом и следствием чего может стать невроз. «Защитный» тип преодоления приносит временное улучшение (например, локальное снижение напряжения, субъективная интеграция поведения, устранение неприятных или болезненных ощущений). Использование в переживании стратегий совладания рассматривается им как «удачное», т. к. обеспечивает упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов. В этом случае целенаправленные, во многом осознаваемые и гибкие процессы, обеспечивающие переживание ситуации, удерживают субъекта от регресса, ведут к накоплению индивидуального опыта совладания с жизненными трудностями и не требуют такого расхода психической энергии, как защитные механизмы [26, с. 21–22].

Как мы видим, стратегии преодоления как сознательные, рациональные способы совладания с жизненными неприятностями, проблемными ситуациями, противопоставляются защитным механизмам, направленным скорее на саму тревогу, чем на ее источник. В то же время, механизмы защиты могут также стать эффективным способом преодоления, например, в тех ситуациях, когда источник тревоги «убрать» или изменить невозможно. Кроме того, положитель-

ная роль защитных процессов заключается в возможности сохранить целостность личности на начальном этапе процесса переживания и предоставлении «времени» для подготовки других, более продуктивных способов совладания [89].

При рассмотрении данного аспекта совладания К. Муздыбаев указывает, что более оправданным является использование стратегий преодоления, предполагающих активные действия (внутренние и/или внешние), позволяющие совладать с кризисной ситуацией, т.е. пережить ее и выйти максимально сохранным. В то же время он подчеркивает, что оценка эффективности определенной стратегии не может быть однозначной. Так, неэффективными являются стратегии «избегание» и «позитивная переоценка ситуации», поскольку очевидна их дезадаптивность. В случае избегания, направленного на управления неприятными переживаниями посредством отрицания проблемы или ухода с арены конфликтной ситуации, увеличивает дистресс и таким образом не только обостряет старые проблемы, но и порождает новые. Негативные последствия стратегии избегания особенно велики при наличии долгосрочных стрессоров, но в случае краткосрочных стрессоров или в ситуации, когда нет никакой возможности для управления ими, такая тактика поведения может оказаться эффективной. Что касается переоценки ситуации как готовности придавать позитивное значение затруднительным обстоятельствам (оптимистичный взгляд на ситуацию) уменьшает дистресс, что служит эмоциональному приспособлению к стрессу, однако искусственное дистанцирование, перенос внимания отвлекает от непосредственного решения переживаемых психологических затруднений [84, с. 110]. Следовательно, стратегии отстраняющегося типа, оцениваемые традиционно как непродуктивные, могут быть эффективными, если возникает потребность устраниваться от межличностного конфликта или «переждать» проблему в силу невозможности её разрешения здесь и сейчас [151].

Стратегии поведения, ориентированные на решение проблемы, разрешают кризисную ситуацию и действуют в качестве стабилизирующего фактора (уменьшается психологический дистресс) [84]. В то же время для ситуаций, являющихся объективно неразрешимыми, проблемно-ориентированный копинг вряд ли будет эффективен. В таком случае более уместным будет выход за пределы ситуации в область позитивной категоризации произошедшего [151].

Другими словами, не следует расценивать стратегии совладания как изначально эффективные, конструктивные способы реагирования на стресс, противопоставляя их бессознательным механизмам психоло-

гической защиты, потому как не всякий сознательный способ поведения, переживания и когнитивной переработки можно считать рациональным и конструктивным (например, употребление алкоголя или самообвинение), равно как и не всякий механизм психологической защиты безусловно плох, неконструктивен и неэффективен [19, с. 516].

На основе проведенного анализа мы приходим к важному заключению: нецелесообразно давать оценку эффективности и разумности выбора стратегии совладающего поведения без учета особенностей кризисной ситуации, в которой оказался человек. При оценке адекватного способа совладания необходимо учитывать как особенности самой ситуации, так и особенности личности, ее переживающей. Для обеспечения продуктивности переживания кризисного события важно, чтобы предпринимаемые человеком усилия были конгруэнтны его способности контролировать и регулировать возникшую ситуацию.

Способность личности противостоять стрессогенным факторам также связана с наличием необходимых для преодоления кризисной ситуации ресурсов. Под *ресурсами* в широком смысле понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости личности. К числу таковых разные исследователи относят эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие возможности, которые человек актуализирует для адаптации к экстремальным или сложным жизненным ситуациям [30, с. 119].

Отталкиваясь от определения, предложенного Т. Л. Крюковой и Е. А. Петровой, мы понимаем под ресурсами совладающего поведения «личностные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании со стрессом» [60, с. 458].

Характерными чертами любого ресурса являются следующие:

1) ресурс всегда осознан, переведен из потенциального, неосознаваемого состояния на уровень осознания; человек осознает эффект того или иного ресурса и в дальнейшем сознательно к нему прибегает;

2) ресурс полезен для разрешения трудной ситуации и может использоваться в этих целях; если какая-либо возможность, характеристика субъекта может способствовать разрешению ситуации, но не используется – она не является ресурсом;

3) ресурсы человека образуют систему и поэтому могут компенсироваться, взаимозаменяться без существенных потерь для эффекта совладания;

4) использование ресурсов индивидуально, вариативно, и каждый ресурс отличается по силе (эффективностью действия) и частоте использования, что характеризует его в иерархии (системе) доступных ресурсов;

5) гибкость, изменчивость индивидуальной системы (иерархии) ресурсов позволяет человеку использовать разнообразные ресурсы, адекватные ситуации, имеющие необходимый эффект совладания в трудной жизненной ситуации [60, с. 458].

Ссылаясь на работы С. Хобфолла, Н. Е. Водопьянова описывает следующие группы ресурсов:

1) материальные объекты (доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные (желание, цели);

2) внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.);

3) психические и физические состояния;

4) волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для выживания или сохранения здоровья в трудных жизненных ситуациях либо служат средствами достижения лично значимых целей [30, с. 119–120].

С определенной долей условности все многообразие доступных человеку ресурсов преодоления можно разделить на *внутренние* (психологические), к которым относятся характеристики, состояния и свойства личности; *внешние* (социальные), под которыми обычно понимают преимущества, которые дают деньги, социальная поддержка (социальные взаимосвязи и взаимоотношения), статус, семейное и социальное положение, профессия, социальные навыки, власть и т.д.

В качестве психологических ресурсов большинство авторов рассматривают такие характеристики личности, как эмоциональная стабильность, психологическая и социальная компетентность, аналитичность, креативность, интернальная ориентация, позитивная Я-концепция, способность разрешать возникающие проблемы, уверенность в себе, самооффективность, высокие показатели «силы Я», чувство юмора, эмпатия, аффилиация, ценностные ориентации (в частности, стремление человека к доминированию, успеху, значимому социальному статусу), оптимизм.

Значительную роль в процессе переживания кризисной ситуации имеет воображение. «Воображение (...) позволяет нам сбегать от повседневной рутины, фантазируя о путешествиях, еде, сексе, влюбленности, либо о том, как последнее слово осталось за нами – в общем, обо всем том, что делает нашу жизнь интересной. Воображение позволяет нам увидеть новые возможности – это незаменимый трамплин для исполнения наших желаний. Оно разжигает нашу изобретательность, избавляет от скуки, облегчает боль, усиливает наслаждение и обогащает наши отношения с самыми близкими. Когда люди постоянно и неконтролируемо возвращаются к своему прошлому, вспоминая момент, когда они в последний раз испытывали яркие, живые эмоции, были чем-то по-настоящему увлечены, то они страдают от неспособности проявлять воображение, от потери гибкости мышления. Без воображения нет никакой надежды, никаких шансов представить светлое будущее, человеку некуда податься, не к чему стремиться» [14].

Согласно обобщенной классификации, предложенной Л. В. Куликовым, ресурсы подразделяются на личностные, материальные, информационные и инструментальные [62].

В группу *личностных* ресурсов он включил следующие: активная мотивация преодоления, отношение к кризису как возможности приобретения личного опыта и личностного роста; сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность; активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость личности; позитивность и рациональность мышления; эмоционально-волевые качества; физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности).

К *материальным ресурсам* относятся высокий уровень материального дохода и материальных условий, позволяющие восстанавливать первичные физиологические потребности; безопасность жизни, стабильность оплаты труда, хорошие «гигиенические» факторы труда и жизнедеятельности.

Информационные и инструментальные ресурсы включают в себя способность контролировать и адекватно оценивать ситуацию; использование методов или способов достижения желаемых целей (мастерство, способность, успешность); способность к адаптации, интерактивные техники изменения себя и окружающей ситуации, информационная и деятельностная активность по преобразованию ситуации; способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации.

Когда мы говорим о внешних ресурсах преодоления, то продуктивность переживания кризисной ситуации в первую очередь связана с качеством *социальной сети* (система социальных отношений отдельного человека), основная функция которой – социальная поддержка, т.е. удовлетворение специфических социальных потребностей в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке и успокоении и т. д. Из данного положения вытекает важный вывод: качественная и доступная поддержка со стороны социального окружения позволяет получить практически все группы внешних ресурсов.

Так, социальная поддержка может быть *институциональной*, исходящей от государственных структур; *корпоративной* – связанной с профессионально-трудовой структурой (административная, профсоюзная поддержка), и *межличностной*, исходящей от отдельных людей (семьи, друзей, знакомых). Также различают *психологическую* поддержку (которая включает эмоциональную, когнитивную, ориентированную на самооценку и т. д.) и *инструментальную* (проявляется в форме советов, информации, работы, денег и пр.) [50].

Социальная сеть поддержки семьи – особый род неформального социального института, спонтанно возникшего на основе кровного родства и дружеских связей членов семей, их взаимного интереса и личного выбора. Согласно исследованиям Т. Л. Крюковой, семейная система является значимым ресурсом совладания [59]. В работе «Социально-психологические ресурсы совладания: семейная история и значимые предки» Т. Л. Крюкова и Е. А. Петрова отмечают, что «межличностные отношения в семейном контексте, опосредованные семейной историей и фигурами значимых предков» можно рассматривать как разновидность социальной поддержки, как ресурс, действие которого является амбивалентным [60, с. 459]. «Семья и семейная история составляют важный амбивалентный источник либо деформированных вследствие травматизации личности, либо гармоничных и развивающихся возрастных стереотипов и социальных установок. Она также амбивалентна в связи с оказываемой субъекту социальной поддержкой как ресурсом совладания». Значимым предком считается тот член семьи, который обладает/обладал для человека максимально высокой степенью авторитетности и эмоциональной привлекательности (хотя он не обязательно обладает/обладал властными полномочиями). С этим значимым другим так или иначе соотносится удовлетворение потребностей различного рода, «он тем дольше сохраняет свою необходимость и незаменимость, чем существеннее ценности, которые он разделяет и пробуждает в человеке. Как только они утрачиваются, – умирает и «мы», чувство единения и

значимости с этим человеком. Однако если возникают трудности, связанные именно с этими ценностями, значимый предок, знание о нем может становится важным» [60, с. 459]. Другими словами, ценность другого, пусть даже умершего, память о нем, его авторитетность могут выступать для человека существенным ресурсом в сложной жизненной ситуации.

Успешность совладания человека с трудными жизненными ситуациями напрямую зависит от доступности и специфики имеющихся ресурсов. «Доступность ресурсов может быть различной, но даже доступные ресурсы нередко остаются в потенциальном состоянии и не используются человеком. Открытие, осознание и актуализация неиспользуемых ресурсов представляет новые возможности для совладания и развития субъекта» [60, с. 459].

Важно понимать разницу между *воспринимаемой* (убеждения, что тебя поддерживают), *полученной* (реальную) и *возможной* поддержкой. Само по себе наличие в непосредственном окружении близких людей, готовых к сопереживанию и поддержке, не определяет возможность и готовность ею воспользоваться. К примеру, описывая психотерапевтический опыт работы с ветеранами войны, Бессел ван дер Колк говорил о том, что «после перенесенной психологической травмы мир для них четко разделился на тех, кто понимает, и тех, кто нет. Людям, не разделявшим подобных болезненных воспоминаний, доверять было нельзя, потому что они не могли их понять». В случае с бывшими солдатами к таковым зачастую относились и супруги, и дети [14]. Подобный эффект мы можем наблюдать в том случае, когда речь идет о «травме отношений», описанной Ф. Руппертом [120]. Например, оказавшись включенным в треугольник с разводящимися родителями, ребенок также может оказаться в ситуации проживания в одиночку, поскольку вынужден переживать наедине с самим собой травму, связанную с неудовлетворением потребности в любви, опоре и защищенности, со страхом потери одного из них и необходимостью приложить усилия для сохранения связи и с отцом, и с матерью, не смотря на их враждебность по отношению друг к другу.

В качестве дополнительного ресурса семейной сети можно рассматривать *сиблинговые отношения*, причем комплементарность братьев и сестер может быть как позитивной, так и негативной. Позитивная комплементарность способствует эмоциональному развитию взаимодействующих индивидов и их отношений. Негативная – более статична: она обеспечивает защиту от патологической тревоги, но при этом ограничивает возможность дальнейшего эмоционально-

го развития [66]. В наименее ресурсном положении в кризисной ситуации находится единственный ребенок: он объективно более зависим от родителей, а также испытывает большее давление в связи с предъявлением к нему высоких требований и возложением надежд родителей на его поведение, его выбор, на его будущее.

Объяснение механизма взаимодействия между типами социальных сетей можно объяснить с позиции «*замещающей модели*», согласно которой семья является основным источником поддержки, за ней следуют друзья и соседи, поэтому когда один из элементов пропадает, происходит замена его другими. В рамках «*модели дополнения*» семья, друзья и соседи обеспечивают разные виды поддержки в соответствии с нуждами человека. Например, друзья обеспечивают удовлетворение одного вида потребностей, а семья – других. Общим для обеих моделей является положение о том, что люди, получающие эффективную социальную поддержку, отличаются более крепким здоровьем, легче переносят жизненные трудности, более устойчивы к развитию различных заболеваний [50]. Разрушение семейных связей может повлечь за собой возникновение острых внутренних состояний, влияющих на его личность и дезорганизующих поведение человека.

Большое значение в ситуации преодоления имеет уровень мышления личности: развитые когнитивные ресурсы позволяют адекватно оценить как само кризисное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления. Понимание данного обстоятельства имеет принципиальное значение при организации психологического сопровождения лиц, переживших кризисное событие.

Современные исследователи сходятся во мнении, что восприятие, интерпретация и оценка индивидом ситуации определяется целостной системой его представлений об окружающем мире (результат процессов категоризации (типизации), интерпретации, оценивания). Одним из наиболее частых способов индивидуализации исследования трудных жизненных ситуаций являются попытки выделить смысловые единицы их перцептивно-когнитивной (или ментальной) репрезентативной системы, оценить их содержание и представленность у разных людей, находящихся в объективно сходной ситуации. Так, например, еще Р. Лазарус и С. Фолкман заметили, что совладающее поведение человека (как преодоление переживаемой человеком угрозы его психологическому благополучию) напрямую связано с семантической оценкой ситуации. При этом для совладания с данной угрозой необходимо выработать новые способы реагирования, отсутствующие в индивидуальном опыте. Таким образом, первосте-

пенное значение в возникновении и уровне развития психологического стресса приобретает когнитивная оценка данной угрозы и возможностей ее преодоления [185].

Рассматривая взаимосвязь продуктивности совладания человека с кризисной ситуацией и его ресурсности следует особое внимание уделить готовности и способности человека психологически выдерживать сложные обстоятельства жизни. Очевидно, что длительное стрессовое воздействие оказывает отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека, поэтому важным фактором сохранения качественной жизнедеятельности является стрессоустойчивость.

В широком смысле стрессоустойчивость – это умение человека преодолевать трудности, контролировать свои эмоции, при этом сохранять выдержку и человечность. Как отмечает В. А. Бодров, стрессоустойчивость – это интегративное свойство человека, заключающееся в том числе – «в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности» [17, с. 352]. Характеризуется взаимодействием «эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [17, с. 41–42]. Данное свойство личности является одним из важнейших психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности [17].

По мнению Н. Е. Водопьяновой, стрессоустойчивость – это «системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности» [29, с. 290].

В научной литературе в качестве аналогов понятия «стрессоустойчивость» применяются категории «резистентность», «резильентность», «жизнеспособность», «жизнестойкость» и др. Данные понятия имеют иноязычное происхождение, зачастую используются исследователями в качестве взаимозаменяемых, что связано либо научной недобросовестностью авторов, использующих их в одном и том же исследовании в качестве синонимичных аналогов, либо с неоднозначностью перевода на русский язык. К примеру, в «Современный англо-

русском/русско-английском словаре» перевод слова «resilience», представлено следующим перечнем возможных вариантов: упругость, эластичность, гибкость, устойчивость, сопротивляемость, жизнестойкость [40 с. 369]. Вместе с тем можно с уверенностью говорить, что перечисленные дефиниции могут выступать в качестве концептуальной основы для изучения факторов, в определенной степени изменяют воздействие неблагоприятных условий на человека.

Понятие «резильентность» чаще всего сопоставляется со способностью человека совладать с жизненными трудностями и продолжать полноценное развитие. Категория включает в себя широкий круг специфических характеристик, затрагивающих не только способность противостоять стрессу, но также сохранение способности к развитию и повышению эффективности.

В рамках рассматриваемой нами проблемы условий продуктивности переживания кризисных событий особый интерес представляет концепция жизнестойкости личности. Известно, что само понятие «hardiness» является по большей части предметом исследований, находящихся на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним [183, 187]. Философские предпосылки разработки данной научной категории мы можем найти в системе понятий экзистенциальной теории личности, если обратимся к операционализированному философом П. Тиллихом (1995) понятию «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» – вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно «hardiness» позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы [104].

Определенные аспекты проблемы мы можем видеть в теории социального обучения и самоэффективности А. Бандуры (1977, 1986) в которой жизнестойкость можно сопоставить с настойчивостью человека при осуществлении активности, поведения, направленного на решение определенной задачи [159, 160]. В таком понимании жизнестойкость связана с принятием «выдержки» или установки «Я могу это сделать» (мастерство), которая, как правило, ставит людей в более выгодное положение по сравнению с людьми, опыт которых как бы заставляет мыслящими негативно, что мешает им достичь своих целей (Бандура, 1982; Шунк, 1995) [161].

Прикладной аспект феномена жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном про-

тивостоянии личности стрессовым ситуациям. По данным исследований, «hardiness» оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности [187].

Согласно данным, представленным в работе S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn, «hardiness» следует рассматривать как личностную характеристику, являющуюся общей мерой психического здоровья человека и отражающую три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над ее событиями, а также готовность к риску [181]. В структуре жизнестойкости данные установки выступают в качестве компонентов, каждый из которых несет свое значение [180].

Человек с достаточно развитым компонентом *вовлеченности* получает удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой он чувствует свою значимость, ценность. *Контроль* представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован (противоположность этому – ощущение собственной беспомощности). Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Компонент контроля сходен также с категорией *локуса контроля* Дж. Роттера, который представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля). *Принятие риска* определяется как убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Этот компонент позволяет личности оставаться открытой окружающему миру и принимать происходящие события как вызов и испытание.

Д. А. Леонтьев подчеркивает, что помимо описанных выше установок личности конструкт «жизнестойкость» включает в себя такие базовые ценности, как *кооперация, доверие и креативность* [68].

В более поздних работах S. Maddi, D. Khoshaba отмечали, что развитый уровень жизнестойкости, помимо того, что является показателем психического здоровья человека, отражает также психологическую живучесть и повышенную эффективность личности [183]. Для оценки данного личностного параметра ими был разработан психометрически адекватный метод измерения жизнестойкости. В результате изучения корреляционных связей между разработанным авторским инструментарием и шкалами Миннесотского Многофакторного личностного опросника было доказано, что «hardiness» является общей мерой психического здоровья человека, а не артефактом контролируемых негативных тенденций человека. На основании результатов психометрических процедур ученые пришли к выводу, что личностное качество «hardiness» отражает структурные установки человека, мотивирующие его преобразовывать стрессогенные жизненные события.

В современной психологии понятие «жизнестойкость» широко используется в контексте проблематики совладания со стрессом: высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих, а значит - более успешному совладанию со стрессом. Например, по мнению А. А. Александровой, отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна справиться с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день, и с теми, которые носят околэкстремальный и экстремальный характер [3, 4].

В зависимости от характера реагирования на стресс S. C. Kobasa, S. R. Maddi, M. A. Zola различают два психологических типа людей. *Личность типа А* (коронарный) характеризуется повышенной уязвимостью перед стресс-факторами, низким порогом стресса. Основными характеристиками данного типа реакции являются: показатели работоспособности и самочувствия снижаются уже при объективно небольшой интенсивности стрессоров (например, при незначительном замечании со стороны коллег по работе, при незначительном уменьшении со стороны партнера); склонность к конкуренции, борьбе; стремление к лидерству и власти; высокая самооценка; завышенные требования, нетерпеливость по отношению к окружающим; склонность загружать себя работой до предела (трудоголизм); склонность делать несколько дел одновременно; неумение отдыхать (нарушение режима труда и отдыха) и т.д. *Личность типа В* – мень-

ше подвержена стрессу и характеризуется склонностью к компромиссу, готовностью адаптироваться к ситуации, а «не плыть против течения», умением более спокойно относиться к проигрышу, в процессе деятельности формулирует реальные, выполнимые задачи с учетом собственных возможностей, проявляет толерантность по отношению к другим людям [180].

Однако оно не тождественно понятию копинг как совладанию с жизненными трудностями. Во-первых, копинг-стратегии – это приемы, алгоритмы действия, привычные и традиционные для личности, в то время как «hardiness» – черта личности, установка на выживаемость. Во-вторых, копинг-стратегии могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму, даже вести к регрессу, а «hardiness» – черта личности, позволяющая справляться с дистрессом эффективно и всегда в направлении личностного роста [181].

Отметим, что при рассмотрении категории «hardiness» S. Maddi подходил к данному феномену гораздо шире (включая его в контекст социальной экологии) и указывает, что именно данное качество является основой жизнестойкости не только индивидуальной, но и организационной. В данном аспекте развитие личностных установок, включаемых ученым в понятие «hardiness», будет способствовать формированию позитивного мироощущения человека, повышению качества его жизни, позволит превратить препятствия и стрессы в источник роста и саморазвития личности. Это и есть тот внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах [181].

В последнее время проблема жизнестойкости личности активно изучается российскими учеными. Так, Л. А. Александровой описаны основные направления и проанализированы результаты исследования феномена жизнестойкости, полученные зарубежными психологами, в которых особое внимание уделяется изучению жизнестойкости как общей меры психического здоровья человека [4]. Согласно данным, отраженным в монографии А. Н. Фоминой, большинство современных исследователей соотносят жизнестойкость с определенным ресурсом, потенциалом (что может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией; интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями; интегральной способностью к социально-

психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции. При этом отмечается динамичность этого личностного образования, его взаимосвязь с природными свойствами человека и его навыками [148].

Как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях феномен жизнестойкости расширяется, включая кроме базовых установок личности, особенности когнитивного (оценка), поведенческого (навыки взаимодействия) компонентов. В монографии А. Н. Фоминой рассматриваются категории «жизнестойкое отношение» и «жизнестойкое поведение». Под последним понимается ориентация на активное преодоление кризисных ситуаций, мобилизацию сил, избегание крайностей, ориентацию на сохранение и бережение собственного здоровья, личностных ресурсов. Феномен жизнестойкости связан с различными структурами психики человека и рассматривается на нескольких уровнях:

- на уровне функционирования психофизиологических процессов;
- на уровне работы психологических процессов;
- на уровне проявления личностных образований [148].

Проблема жизнестойкости и выживания личности с разного рода сложных жизненных ситуациях разрабатывается в рамках кризисной психологии. В Беларуси развитие кризисной психологии как научно-практического направления связано с именем известного не только в нашей республике ученого – Л. А. Пергаменщика. Благодаря его усилиям и многолетней совместной с другими белорусскими специалистами практической деятельности на истоке XX в. в Республике Беларусь «произошло становление общественно-государственного профессионального объединения кризисных психологов, которые не только практически восприняли вызов времени (непредсказуемое развитие техногенных и экологических обстоятельств), но и выработали адекватный ответ – стратегии профессионально-психологического реагирования на катастрофическое развитие событий и их следствий» [103, с. 148].

Исходя из контекста рассматриваемой проблемы, жизнестойкость понимается нами как способность личности к трансформации восприятия ситуации путем изменения отношения к кризисному событию и повышения убежденности в том, что все происходящее, пережитое способствуют его развитию за счет приобретения опыта (посттравматический рост).

Таким образом, продуктивность переживания человеком кризисного события зависит от особенностей кризисной ситуации, ин-

дивидуальных особенностей личности, степени ее психофизиологической устойчивости, а также наличия и доступности ресурсов преодоления. Сознательное целенаправленное активное совладающее поведение, направленное на разрешение проблемности ситуации или ее изменение, в отличие от поведения защитного, обеспечивает фундамент стойкости, высокой жизнеспособности, физиологической, социально-психологической адаптивности человека. В определенных ситуациях эффективным будет обращение к защитным механизмам, что позволяет значительно снизить уровень психоэмоционального напряжения человека в ситуациях, объективно не поддающихся контролю или изменению.

1.3. Психологическое благополучие как показатель продуктивности проживания кризисного события

Проблема психологического благополучия личности активно начала развиваться в рамках психологии здоровья (на границе 70-80 гг. XX века за рубежом, в начале 1990-х – в России), одним из приоритетных направлений которой являлось изучение проблемы критериев оценки и самооценки физического, психического и социального здоровья личности. Данная категория в качестве основной выбрана неслучайно: еще в 1948 году в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определялось как состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [139].

Первыми к данному вопросу обратились зарубежные исследователи, рассматривая благополучие как критерий качества жизни, отражающий субъективную оценку человеком удовлетворенности персональной жизнью в соотношении со степенью персональной самореализации при условии психологического здоровья (Strack, Argyle и Schwarz, 1991; E. Diener, C. Gohm, E. Suh, S. Oishi, Lucas и Smith, 1999; Kahneman, Diener, Schwarz, 1999; Diener, 2000).

При таком подходе объективные показатели благополучия личности (внешне наблюдаемые критерии) отражают степень удовлетворения нормативных потребностей, показатели здоровья, социальные, психологические и другие возможности развития, наличие/отсутствие внешних признаков благосостояния и социальной успешности. При оценке собственного благополучия отталкиваясь от стандартов, продуцируемых социумом, человек определяет субъек-

тивные критерии, которые в процессе жизни обобщаются, конкретизируются и приобретают устойчивый характер. Понимание этой взаимосвязи необходимо для решения практических задач оптимизации социальных, психологических, экономических отношений в обществе, повышения качества жизни людей [94].

В психологических исследованиях наиболее близкими по определению и соответствующими психологическому направлению изучения здоровой личности являются понятия *субъективное благополучие* (E. Diener, R. Emmons, C. Gohm, E. Suh, S. Oishi, Р. М. Шамионов, Г. Л. Пучкова, Н. К. Бахарева) и *психологическое благополучие* (N. Bradburn, C. Ryff, П. П. Фесенко, А. В. Воронина, Л. В. Куликов и др.). Обе категории отличны по определению, но во многом близки по содержанию [94].

Категория «субъективное благополучие» включает в себя ряд составляющих. В частности, Л. В. Куликов с учетом сферы жизнедеятельности человека выделяет следующие аспекты субъективного благополучия личности, которые в свою очередь определяют предмет изучения для различных наук: социальное, духовное, физическое (телесное), материальное и психологическое благополучие (душевный комфорт) [61].

В свою очередь Г. Л. Пучкова описывает следующие уровни субъективного благополучия в зависимости от типа ценностных ориентации и мотивационной структуры личности: уровень материального благополучия, уровень личностного (смыслового) самоопределения, уровень социального («отношенческого») самоопределения, уровень личностного (характерологического) благополучия, уровень профессионального самоопределения и роста, уровень физического (соматического) и психологического здоровья личности, содержащий систему взглядов на ценность здоровья. Тот уровень, который является в структуре личности доминирующим, в большей степени определяет знак эмоциональных переживаний (положительный или отрицательный) при оценке качества жизни [114, с. 54–55].

Перечисленные компоненты тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга, причем отнесение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия в немалой степени условно. Например, чувство общности, осознание и переживание смысла жизни вполне могут быть причислены к факторам, создающим душевный комфорт, а не только социальное или духовное благополучие.

Определенный интерес при изучении проблемы благополучия личности в сложной жизненной ситуации представляет модель социального благополучия К. Кейес (С. Keyes), разработанная на основе

проведенного им анализа социальных связей личности. Автор модели понимает социальное благополучие как единство следующих компонентов:

- социальная интеграция (качество отношений к обществу и групповым нормам, выражающееся в чувстве общности с другими, принадлежности к группе);

- социальный вклад (убежденность в собственной ценности для общества и возможности принести важный вклад в его развитие);

- социальная последовательность (понимание основных принципов устройства общества и закономерностей его функционирования);

- социальное принятие (стремление принимать других, доверительно взаимодействовать с миром);

- социальная актуализация (убежденность в позитивном течении процесса развития общества) [201].

Как мы видим, согласно модели К. Кейса, при рассмотрении условий достижения социального благополучия личности акцент делается на ее положительных проявлениях в социуме, на проявлении человеческих качеств, позволяющих даже в кризисной ситуации оставаться человеком.

Анализ психологической литературы по проблеме позволяет говорить о том, что под психологическим благополучием, в широком смысле, понимается показатель, отражающий стремление личности к внутреннему равновесию, гармонии, целостности, что (при условии психического здоровья) позволяет личности сформировать позитивное самовосприятие и систему отношений с миром. Данное понятие является интегральной характеристикой состояний, свойственных здоровой личности и позволяет оценить качество взаимодействия личности со средой в их единстве.

Многообразии существующих в психологии подходов к изучению проблемы психологического благополучия личности можно условно разделить на два ведущих направления: *гедонистическое* (от греческого *hedone* – «наслаждение»); *эвдемонистическое* (от греческого *eudaimonia* – «счастье, блаженство») [94].

В соответствии с гедонистическим направлением, психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие – это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей (Н. Брэдбурн) [94]. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия личности сторонники данного подхода (E. Diener, C. Gohm, R. E. Lucas, S. Oishi, E. Suh) называют ощущения счастья и удовольствия [168].

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно на базе гуманистической психологии (К. Роджерс, Р. Мэй, А. Маслоу и др.). Последователи эвдемонистической концепции (С. Л. М. Keyes, G. D. Love, С. D. Ryff, D. Shmotkin, В. Н. Singer) рассматривают психологическое благополучие как показатель степени самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах. Это своего рода самооценка успешности нахождения творческого синтеза между запросами социального окружения и развитием собственной индивидуальности.

Согласно «модели подлинного счастья», предложенной М. Селигманом, люди, исходя из личных приоритетов, склонны воспринимать жизни как «приятную», «хорошую» или «осмысленную». Данные подходы во многом определяют и психологическое благополучие личности. Так, «приятная» жизнь выражается в стремлении к положительным эмоциям, к гедонистическому благополучию; «хорошая» – появляется в стремлении строить свой жизненный путь в соответствие со своим предназначением, «осмысленная» жизнь выражается в надситуативной активности, стремлении выйти за пределы самого себя. М. Селигман считает, что хорошая жизнь, как и осмысленная жизнь, в равной степени основываются на эвдемонических принципах. По мнению С. А. Водяхи, особой ценностью данной модели являются данные, подтверждающие, что «респонденты, исходящие из гедонистических ценностей, переживают больше положительных эмоций нежели отрицательных и демонстрируют достаточно высокую субъективную удовлетворенность. Вместе с тем, респонденты, руководствующиеся эвдемоническими ценностями, такими как постоянное самосовершенствование, возможность обучаться и т. д., обладают значительно более высокой субъективной удовлетворенностью, выраженной склонностью к постоянному личностному росту и саморазвитию» [31].

М. Csikszentmihalyi обозначил состояние, в котором результаты приобретенного опыта соответствуют стремлениям, способностям и ожиданиям личности, – «чувством потока». Он считал, что люди испытывают большую удовлетворенность жизнью и самими собой только в том случае, если имеют возможность заниматься любимым делом. Человек, ощущающий себя «в потоке», зачастую идентифицирует себя со «счастливым человеком» [163].

Несколько отличная эвдемоническая модель), разработанная Е. Deci, и R. Ryan рамках теории самодетерминации, постулирует существование трех культурально независимых сущностных потребностей человека, а именно потребностей в автономии (стремление к

самостоятельному самоосуществлению, желание быть источником всех событий своей жизни), компетентности (стремление согласовывать свою деятельность с личностным смыслом этой деятельности), связанности (стремление устанавливать и поддерживать открытые и доверительные социальные отношения). Последователи теории самодетерминации утверждают, что когда эти потребности удовлетворены, усиливается мотивация и психологическое благополучие. Когда же удовлетворение этих потребностей ограничено, это негативно влияет на полноценное функционирование человека [164].

Многочисленные исследования, проведенные в рамках экзистенциального подхода к оценке психологического благополучия, подтверждают существование таких переменных, как «смысл жизни» и «личностный рост». Примечателен тот факт, что даже «негативные» события жизни могут способствовать достижению человеком психологического благополучия, поскольку сопровождаются осознанием своих жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию (S. Joseph, P. A. Linley, 2006) [177].

В результате синтеза теорий, описывающих различные аспекты позитивного функционирования личности (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена), К. Рифф (C. Ryff) была разработана комплексная концепция психологического благополучия личности. По ее мнению, суть психологического благополучия в «стремлении к совершенствованию», в «реализации истинного потенциала» [201, p. 100].

Психологическое благополучие (К. Рифф) – это интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования - самопринятие, позитивные взаимоотношения, личностный рост, целеустремленность, компетентность (умение преуспевать в среде функционирования), автономия [202, p. 720].

К. Рифф с коллегами не только определила структуру психологического благополучия, но и разработала метод его изучения – опросник «Шкалы психологического благополучия». Дальнейшие исследования ученых в разных странах подтвердили практическую значимость разработанной структуры психологического благополучия и высокую валидность инструментария [203–207]. Шкалы опросника позволяют измерить компоненты психологического благополучия личности, каждый из которых является аспектом позитивного функционирования личности и может достигать разной степени выраженности, тем самым определяя уникальную структуру и интегральный показатель психологического благополучия отдельного че-

ловека. Высокие показатели в рамках структурных компонентов означают сформированность позитивного отношения к себе и своему прошлому, осознание и принятие разных сторон своего Я; наличие способности получать удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими и проявлять заботу о благополучии других, способность к эмпатии. Также это говорит об уровне самоопределения и независимости, способности противостоять социальному давлению и проявлять независимость суждений, о высокой саморегуляции поведения и компетентности [207].

В своей работе мы придерживаемся взглядов представителей эвдемонистического направления и рассматриваем психологическое благополучие как субъективный показатель удовольствия, отражающий степень успешности личности на пути к самореализации. При таком подходе важное значение имеют актуальный уровень достижений и успешности личности в ведущих сферах жизнедеятельности (семья, профессия, общение и т.д.). Ощущение себя как развивающейся личности, стремящейся к самореализации, является источником удовлетворенности собой и качеством жизни в целом. Высказанное положение принципиально важно для психологии здоровья: благополучие личности зависит не столько от биологических факторов, материального достатка или социального статуса, сколько от оценки личностью персональной успешности и реализованности с опорой на индивидуальные стандарты. Другими словами, обязательным условием психологического благополучия выступает саморазвитие человека, что определяется степенью его самореализации и конструктивной активности.

В Беларуси методика «Шкалы психологического благополучия» была адаптирована Н. Н. Лепешинским, что обеспечило возможность ее широкого применения в нашей стране на разных возрастных группах [71].

Исходя из концептуальных положений, представленных в работах К. Рифф и ее коллег, мы приходим к заключению о том, что психологическое благополучие – это комплексный показатель, отражающий оценку личностью степени самореализации по указанным направлениям позитивного функционирования. Структурные компоненты психологического благополучия взаимосвязаны и могут компенсировать или дополнять друг друга. К примеру, устойчивость и качество отношения к себе и к другим определяют возможность автономности и социальной компетентности личности. Позитивные отношения способствуют осознанию целей и смысла существования, что является условием самоактуализации и стремления к личностно-

му росту. Следовательно, измерение индивидуальных показателей по каждому из структурных компонентов позволяет не только увидеть общую картину психологического благополучия, но и указывает направления психологической помощи личности, находящейся в кризисной ситуации, с целью повышения степени ее позитивного функционирования в направлении посттравматического роста.

В исследовании П. П. Фесенко показано, что существует разрыв между тем, кем человек является, и тем, кем он может и хочет быть. Он выделяет *актуальное* психологическое благополучие (степень реализации основных компонентов позитивного функционирования) и *идеальное* психологическое благополучие (степень направленности на реализацию этих компонентов). Расхождение между общим показателем и степенью выраженности каждого из компонентов актуального и идеального психологического благополучия может свидетельствовать о том, насколько человек считает желательным и возможным реализовать себя в жизни [147, с. 68–69].

В настоящее время проблема психологического благополучия широко исследуется и отечественными психологами. Учеными изучены особенности психологического благополучия с учетом возраста и профессионального самоопределения личности (С. А. Водяха, Ю. Б. Дубовик, Л. Б. Козьмина, Н. Н. Лепешинский, П. П. Фесенко), а также в экстремальных условиях жизнедеятельности (О. С. Ширяева), разрабатываются различные модели исследования данного феномена (О. А. Идобаева) и т.д. Различные аспекты благополучия личности представлены в работах Н. К. Бахаревой, М. В. Бучацкой, А. В. Ворониной, А. Е. Созонтова, Т. Д. Шевеленковой).

Также в научной литературе представлены другие точки зрения относительно природы феномена «благополучие» и близких к нему понятий: «положительная аффективность, сочетающаяся с деятельностью» (Селигман, 2006); «фактор саморегуляции личности» (Пучкова, 2003); «результат деятельности по саморегуляции психических состояний» (Бояркин и др., 2007); «восприятие жизни» (Бессонова, 2013) и др.; психологическое благополучие – это «переживание удовлетворенности собственной жизнью» (Минюрова и др., 2012); «интегральная характеристика, включающая психическое и социальное здоровье» (Овчарова, 2013) и др. В отношении субъективного благополучия современниками используются определения типа «интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к жизни и себе» (Яценко, 2013); «субъективное отношение личности» (Шамянов, 2008); «синтетический показатель, объединяющий удовлетворенность жизнью и ощу-

щение счастья» (Монусова, 2012); «личностные усилия и активная позиция» (Лебедева, 2012) и др. [цит. по 15, с. 5].

Показатели психологического благополучия не являются врожденными и могут изменяться в процессе жизни человека под воздействием внешних условий в соответствии с его ценностями и в направлении развития собственных внутренних ресурсов (А. Вотерман) [208]. Существуют также возрастные особенности выраженности тех или иных компонентов психологического благополучия [41, 70, 147].

Таким образом, в современной психологии исследования проблемы психологического благополучия личности разворачиваются в рамках гедонистического и эвдемонистического направлений. В первом случае психологическое благополучие понимается как состояние удовольствия и удовлетворения, а его индикатором выступает «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека. В эвдемонистической концепции психологическое благополучие отражает степень самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности.

Вслед за К. Рифф мы определяем психологическое благополучие личности как персональную оценку степени самореализации по основным аспектам позитивного функционирования (личностный рост, самопринятие, управление средой, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими), субъективно выражающуюся в ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью (эвдемонистический подход). Психологически благополучный человек характеризуется такими показателями, как позитивное отношением к себе и другим, социальная компетентность, чувство автономии и независимости, стремление к самореализации, наличие жизненных целей, убеждений, жизненного смысла. Высокий уровень психологического благополучия личности свидетельствуют об осмыслении своего прошлого и настоящего, открытости новому опыту, о наличии перспективы личностного и профессионального роста, стремлении к самопознанию и повышению самооэффективности. Низкие индивидуальные показатели по определенным компонентам психологического благополучия раскрывают те направления позитивного функционирования, самореализация в которых позволит повысить уровень психологического благополучия личности в целом.

2. КРИЗИС КАК ЗНАЧИМОЕ СОБЫТИЕ ЖИЗНИ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

2.1. Семья как система

Традиционно семья определяется как малая группа, члены которой связаны между собой брачными и/или кровнородственными отношениями, общностью быта, взаимной материальной и моральной помощью и поддержкой. Это социальная группа, целью которой является совместное удовлетворение общих потребностей членов семьи биологического, психологического и социально-экономического характера (Н. Аккерман, 2000 [2]). Семья – это совокупность индивидов, состоящих по меньшей мере в одном из трех видов отношений: кровного родства (брат – сестра), порождения (отец – сын, мать – дочь и т.п.), свойства (муж – жена) (С. И. Голод, 1995 [36]).

Семья – это основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества-родительства-родства, и тем самым осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержание существования членов семьи.

В психологии семьи традиционно «ядром» семьи считают супружескую пару, и все статистические классификации состава семей строятся в зависимости от добавления к «ядру» детей, родственников, родителей супругов. С социологической точки зрения, правильнее за основу брать наиболее распространенный в населении тип семьи с триединством названных отношений – основной тип семьи, а те семейные объединения, которые мы назвали выше семейными группами. Данное уточнение связано с тем, что в последние годы в социологии семьи на Западе и в нашей стране стала заметной склонность сводить суть семьи к любому из трех отношений, чаще всего – к супружеству, и даже партнерству. Не случайно в американской энциклопедии брака и семьи М. Сасмена и Сьюзен Стенмец ряд глав посвящен «альтернативным формам» семьи, т.е. тому, что точнее называть семейными группами, хотя фактически эти главы относятся к супружеству, скорее даже к партнерству или сожительству [6].

Семью создает отношение родители-дети, а брак оказывается легитимным признанием тех отношений между мужчиной и женщиной, тех форм сожительства или сексуального партнерства, которые со-

проводятся рождением детей. Для более полного понимания сути семьи следует иметь в виду пространственную локализацию семьи – жилище, дом, собственность – и экономическую основу семьи, – общесемейную деятельность родителей и детей, выходящую за узкие горизонты быта и потребительства. Другими словами, быть семьей – это значит соучаствовать, т. е. принимать совместное участие в процессе созидания с другим человеком (людьми) длительных и устойчивых к сложностям близких отношений взаимной поддержки и заботы.

Возникновение понятия **семьи как системы** и введение в семейную психологию терминов «семейная система», «семейные подсистемы», «эмоциональная система», «обратная связь» стало переломным моментом в развитии науки о семье. Подобный подход к семье означает, что в ней все взаимосвязано, что она есть единое целое – единый биологический и психологический организм.

При таком понимании семья характеризуется рядом признаков:

- 1) система как целое больше, чем сумма ее частей;
- 2) что-то, затрагивающее систему в целом, влияет на каждый отдельный элемент внутри нет;
- 3) расстройство или изменение в одной части единства отражается в изменении других частей и системы в целом.

Именно поэтому при рассмотрении любого научного или практического вопроса, касающегося семьи, всегда необходимо в полной мере учитывать, как данный аспект связан со всеми остальными сторонами ее жизни.

Подобно всем биологическим организмам, **семья как система** стремится как к сохранению сложившихся связей между ее элементами, так и к их эволюции. В живой системе, которая формируется и сохраняется благодаря эффекту обмена энергии и вещества в неравновесных условиях, колебания, как внутренние, так и внешние, превращают ее в новую структуру, придавая ей новое качество. Семья как система, как живой организм, постоянно обменивается информацией и энергией с окружающей средой. Она представляет собой открытую субстанцию, элементы которой взаимодействуют и друг с другом, и с внешними институтами: с образовательными учреждениями, производством, церковью, средствами массовой информации, государством и т. д. Силы извне и изнутри оказывают на нее как положительное, так и отрицательное влияние. В свою очередь, семья воздействует аналогичным образом на другие системы.

Таким образом, семейная система, также, как и любая другая, работает под воздействием двух законов: *саморегуляции* и *развития*.

Закон саморегуляции: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было. Система поддерживает равновесие за счет того, что фиксирует каждое свое отклонение от него и совершает действия, которые способствуют возвращению в обычное состояние. Механизм, фиксации и возвращения называется механизмом обратной связи. Он действует в самых разных областях жизни семьи. Например, как только происходит что-то новое, необычное (ребенок вдруг хуже стал учиться, супруга не возвращается с работы вовремя), мы сразу сосредоточиваем на этом внимание и задаем вопрос: «Что случилось, что надо сделать, чтобы все вернулось к прежнему?» Нарушение механизмов обратной связи приводит к нестабильности семьи. На уровне индивидуального сознания закон саморегуляции звучит примерно так: «система в целом должна остаться без перемен».

Согласно **закону развития**, семья как система должна пройти свой жизненный цикл, представляющий собой некую последовательную смену событий и стадий, которые проходит большинство семей. Непосредственными причинами, дающими возможность подобного движения, являются некоторые обязательные для возникновения этой системы этапы («кризисы развития»), такие как брак, рождение ребенка и множество других, а также изменения физического возраста людей и соответствующие им стадии психического развития. Именно на этих отрезках своего существования семьи оказываются неспособными решать новые ситуации прежними способами, и поэтому они стоят перед необходимостью усложнять свои приспособительные реакции, то есть переходить в новое качество.

Вследствие действия описанных законом семейная система одновременно стремится и к сохранению гомеостаза, привычных границ, моделей взаимодействия, и к изменениям, развитию. Так, при возникновении внешнего негативного воздействия или внутренних изменений, происходящих с членами семьи по мере взросления, становления личностного роста или, наоборот, регрессии, в семье возникает кризисное состояние, от характера проживания которого зависит результат: приведет это к новому уровню функционирования или к разрушению внутрисемейных отношений.

Воздействие данных законов на жизнедеятельность семьи как системы обуславливает возникновение парадокса, о котором А. В. Черников писал следующим образом: «С одной стороны, нужно понимать целое, исходя из его частей, а части – с точки зрения

целого. С другой стороны, мы никогда не сможем полностью понять целое, даже с помощью самого хитроумного анализа частей и их взаимодействия между собой, так же как никогда не получим полного представления о части, только исходя из ее роли в более широком контексте, в который она входит. Решение этого парадокса подразумевает и то, и другое: мы понимаем часть и как самостоятельную единицу, и как интегрированную часть целого, переходя от одной наблюдательной позиции к другой и обратно» [153, с. 15].

Итак, семья – это социальная система, представляющая собой совокупность связанных между собой элементов и их свойств, состоящих в функциональных отношениях.

Как и для любой системы, для семьи характерна определенная организация (иерархия), подсистемы (супружеская, детско-родительская, сиблинговая), внутренние и внешние границы, а также параметры ее характеризующие: стереотипы взаимодействия, семейные правила, семейные мифы, стабилизаторы, симптом семьи, семейная история.

При этом систему нельзя определить только как комплекс объектов, она предполагает некую форму структурной организации, которая может быть описана как «отношение между объектами». Эти отношения могут быть топологическими (близость, позиция) или динамическими (влияния, зависимость, взаимодействие и т.д.). Когда речь идет о семейной системе, есть достаточные основания считать отношения динамическими, поскольку мы имеем дело с «социальными или биологическими объектами» [153, с.14].

Здоровая семейная система является достаточно открытой, что позволяет осуществлять взаимодействие с внешним миром. Как и любая система, семья является самоорганизующейся: поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (члены семьи поступают так или иначе под влиянием своих потребностей и мотивов). При этом важно понимать, что система всегда первична по отношению к входящим в нее элементам, поэтому целесообразно работать со всей семейной системой, а не с отдельным человеком. Консультант должен четко осознавать, что происходящее в семье не в полной мере зависит от намерений и желаний людей, входящих в эту семейную систему, потому что жизнь в семье регулируется свойствами системы как таковой, подчиняется законам (основными из которых являются закон гомеостаза и закон развития) и правилам функционирования семейной системы.

В этом суть так называемого «принципа тотальности системы». Как показывает практика, чем больше «возраст» семейной системы и чем она более ригидна и закрыта, тем в большей степени этот принцип определяет поведение членов семьи и влияет на внутрисемейное функционирование [97].

Оказание помощи семье ориентировано на оптимизацию семейных взаимоотношений, на определение нарушений функционирования в определенной подсистеме (или между ними) и анализ семейных параметров как возможных факторов дисфункциональности. При работе с семьей системный психотерапевт должен придерживаться принципов циркулярности, гипотетичности и нейтральности.

Системный подход к анализу внутрисемейных отношений и межличностных конфликтов предполагает смещение фокуса внимания специалистов с «линейной» к «круговой» (циркулярной) каузальности. По мнению М. Уордена, **линейная каузальность (linear causality)** применима для описания причинно-следственных отношений, в которых последовательность не возвращается к исходной позиции, т.е. А вызывает В, В вызывает С, С вызывает D и т. д. **Круговая каузальность (circular causality)** позволяет объяснить поведение людей, когда какой-либо паттерн «приводит обратно к первопричине, либо подтверждая ее, либо меняя», т.е. А вызывает В, В вызывает С, что вызывает или модифицирует А [138, с. 19].

При круговой каузальности индивидуальное поведение оказывается завязано в **петлю круговой обратной связи (circular feedback loops)**, суть которой заключается в том, что поведение отдельного члена семьи влияет на поведение других членов семьи, что, в свою очередь, оказывает влияние на этого индивида [138, с.19]. «В результате поведение каждого отдельного индивида влияет на остальных. Таким образом, причина и следствие в условиях линейной каузальности становятся чистой случайностью; поведение индивида является не только реакцией на поступки других, но также, в свою очередь, влияет на них. Поэтому если мы скажем, что один человек влияет на поведение другого, то тем самым проигнорируем сущность кругового паттерна интеракций. На самом деле человек А влияет на В и С также, как В и С влияют на А в процессе взаимных отношений» [138, с. 20].

Таким образом, согласно идее «циркулярной каузальности», связь между причиной и следствием не всегда является очевидной, при этом следствие также оказывает свое влияние на первоначальную причину.

Семья – это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Однако нужно понимать, что истинный источник преобразований системы находится внутри ее самой: все, что происходит в семье есть результат самоорганизации системы, поэтому всегда целесообразно в разрезе семейного функционирования [153]. Отсюда следует, что люди, составляющие семью, совершают поступки под влиянием правил функционирования данной семейной системы, а не под влиянием своих потребностей и мотивов.

Выделяют шесть основных параметров семейной системы.

1. Стереотипы взаимодействия – сообщения, которыми члены семьи обмениваются друг с другом. Типы сообщений: одноуровневые, двухуровневые, многоуровневые. Один уровень всегда является словесным, а второй – невербальным.

2. Семейные правила. В каждой семье существуют свои правила жизни. Они делятся на гласные и негласные, культуральными и уникальными, функциональными и дисфункциональными.

3. Семейные мифы – сложное семейное знание, часто плохо осознаваемое, которое складывается из совокупности семейных правил, сформировавшихся в течение, как минимум, трех поколений и которые являются, как бы, продолжением фразы «Мы – это...» Обычно семейный миф пребывает в латентном состоянии. Он просыпается, когда в семью входит посторонний человек; в моменты серьезных социальных перемен; в ситуации с семейной дисфункцией.

4. Границы семьи – тесно зависят от состояния границ больших социальных систем. Чем более открыты границы большей социальной системы (государства), тем более закрытыми являются границы меньшей социальной системы (семьи) и наоборот.

5. Стабилизаторы семьи. В каждой семье, имеются свои стабилизаторы: формы активности; люди; материальные вещи и пр. Они поддерживают жизнедеятельность семьи, продлевая её жизнь. Стабилизаторы семьи могут быть функциональными и дисфункциональными.

6. Семейная история. Многие дисфункциональные стереотипы в семье воспроизводятся в поколениях (например, алкоголизм, суициды, ловеласы и пр.). (Эйдемиллер и др., 2003) [157].

Жизнедеятельность семьи, непосредственно связанная с удовлетворением потребностей ее членов, называется *функцией* семьи. В функциях семьи заложены ее назначение и роль в жизни общества и человека, определяемые требованиями общества и потребностями личности, которые она способна удовлетворить. Традиционно выде-

ляют *социальные функции семьи* (репродуктивная, т.е. биологическое воспроизводство населения; социализация детей, воспитательная, культурное воспроизводство общества; содержание детей и престарелых членов) и *функции второго плана* (коммуникационная в разных аспектах – внутри семьи и с внешним миром; регулятивная – регулирует поведение своих членов; накопление и передача собственности и статуса; рекреационная – материальные и моральные условия отдыха).

В. И. Слепкова описывает основные функции современной семьи: репродуктивная, воспитательная (социализации), сексуальная, хозяйственно-экономическая, коммуникативная, досуговая, психотерапевтическая [129].

Таким образом, семья как система функционирует с помощью определенных механизмов: структуры семейных ролей, структуры семейных подсистем, внешних и внутренних границ между ними. Как правило, члены семьи не ощущают себя частью этой семейной структуры. Каждый человек считает себя самостоятельной единицей, неким целым, взаимодействующим с другими самостоятельными единицами. Вместе с этим каждый член семьи знает, что дозволено, какие силы противодействуют нарушению правил, что представляет собой система контроля и насколько она эффективна.

В современных моделях семейного консультирования и психотерапии системного направления семья рассматривается как социальная система, как комплекс элементов в единстве их свойств, динамических связей и функциональных отношений друг с другом.

Применение системного подхода в практике оказания психологической помощи семье предполагает опору на семью в целом как на единицу воздействия. В сферу внимания исследователя попадает взаимообусловленность поведения партнеров по браку или всех членов семьи. Изучается влияние «поведения одного партнера на другого или на остальных членов семьи (в семьях, имеющих детей или представителей трех поколений), а также влияние их реакций на поведение члена семьи, вызвавшего эти реакции» [56].

Среди известных интегративных моделей семьи как системы можно выделить теорию семейных систем М. Боуэна, системный подход к семье Д. Н. Оудсхоорна, циркулярную модель Д. Р. Олсона.

В своей *модели эмоциональных систем* М. Боуэн сформулировал идеи о повторяющихся, автоматически воспроизводящихся паттернах взаимоотношений в диаде «ребенок-мать». Родившись на свет,

ребенок закономерно оказывается в симбиотических отношениях с матерью, что связано с обеспечением его жизнедеятельности и необходимостью удовлетворять базовые потребности ввиду персональной физической и психологической беспомощности. В свою очередь психологически здоровая мать тоже оказывается вовлеченной в этот симбиотический процесс, поскольку растить, воспитывать детей и принимать на себя ответственность за их будущее – это естественное поведение родителя даже на уровне животных [136]. Так мать и ребенок становятся элементами общей «эмоциональной системы», в которой они зависимы друг от друга.

Большое внимание в модели Боуэна уделяется актуальному семейному взаимодействию, представленному посредством соответствующих концептов:

- дифференциация Я и дифференциация межличностных отношений в семье (уровень *автономии/слияния* членов семьи);
- триангуляция как тенденция к образованию в семье патогенных «треугольников» (треангуляция);
- концепция эмоциональной системы ядерной семьи, описывающую характерные паттерны функционирования в рамках одного поколения;
- концепцию трансгенерационной (межпоколенческой) передачи патогенных паттернов;
- степень эмоционального отделения (эмоционального разрыва) от родительской семьи;
- сиблинговая позиция и сиблинговый профиль;
- концепция проективных процессов в семье;
- концепция социумной регрессии [136].

Важнейшим пунктом учения М. Боуэна стало положение о противоположных тенденциях развития объектов семейной системы: индивидуализация (дифференциация) и сплочение (близость). В гармоничной семье обе эти тенденции сбалансированы и уравнивают друг друга. Слияние членов семьи является результатом дисбаланса и чрезмерного смещения внутрисемейных взаимоотношений к полюсу сплочения. Такие семейные системы, в которых люди не могут действовать независимо друг от друга, были названы «*семьи сплава*». Такой союз больше похож на аморфную эмоционально заряженную эго-массу. Поэтому задачей специалиста является отделение членов семьи друг от друга и их обучение функционированию с умеренной привязанностью и достаточной степенью автономии каждого из них [136].

Вследствие действия механизмов и законов системы, даже поддерживая изменение положения одного из членов семьи, психолог может способствовать изменению семейной системы в целом.

М. Боуэн предложил различать две формы привязанности: тревожную (патологическая форма, основанная на тревоге и связанная с утратой разумного контроля над эмоциями) и функциональную привязанность с сохранением самообладания и автономии. Вторую форму впоследствии Боуэн определил как центральный аспект так называемой «*дифференциации*» (способность к автономному функционированию на основе умения различать (дифференцировать) мысли, идеи, аффекты, эмоции, чувства) [136].

На основе изучения реакций людей на внешние и внутренние стимулы М. Боуэн обнаружил, что реагирование может проявляться на трех уровнях: эмоциональном, уровне чувств и уровне интеллектуальном. Он предполагал, что данные системы реагирования оказывают взаимное влияние друг на друга. Так, «эмоциональная реакция может быть «спусковым крючком» для чувства, а чувство в свою очередь «запускает» мысли, которые окрашены этим чувством. Противоположный процесс также имеет место: субъективные соображения могут провоцировать чувства, а чувства – эмоциональную реакцию». М. Боуэн подчеркивал, что не следует сравнивать данные системы по степени «важности» и значимости для человека, поскольку каждая из них «выполняет важную функцию. Все они – продукт эволюции и продолжают эволюционировать» [136].

По его наблюдениям, наиболее типичными эмоциональными реакциями человека на неодобрение являются следующие: уход (эмоциональный ответ, встречающийся во всех формах жизни); печаль (испытываемая только высшими формами жизни); ощущение своей неадекватности (несомненно, свойственное только человеку). Другие примеры реагирования на неодобрение: агрессивное выражение лица (эмоция), злость (чувство), отстаивание собственных интересов с «правильной» точки зрения (интеллект).

Параллельно с Боуэном, построившим свою концепцию на основе наблюдений клинических случаев, подобную модель, но уже в рамках нейро-анатомических и нейро-психологических исследований, обосновал исследователь мозга Пол Маклин (MacLean, 1976). Суть его теории заключается в том, что признание «роли мозга в мышлении, эмоциях и чувствах совершенно не означает, что мозг является органом эмоциональной системы. Предполагается, что эмо-

циональная система человека и человекообразных включает процессы, которые относятся ко всему организму, а не только к центральной нервной системе. То, что происходит в человеческом мозге, может отражать процессы, происходящие в теле, даже на клеточном уровне, а то, что происходит в человеческом теле, может отражать процессы, происходящие в мозге» [136].

Концепция Боуэна о трех системах реагирования подчеркивает тот факт, что если уровень дифференциации Я человека низкий, то его жизнь зависит от эмоций в значительно большей степени, поскольку он не способен различать собственные эмоции, чувства и мысли по поводу оказываемого на него внешнего или внутреннего воздействия (Bowen, 1976). К примеру, реагирование на определенный стимул (т.е. включение физиологических компонентов эмоции наряду с поведенческими проявлениями) может проявляться на разных уровнях – на уровне эмоций, чувств и интеллекта. Привычно считать, что молниеносной может быть скорее эмоциональная реакция, однако интеллектуальное реагирование тоже может быть «автоматическим», «инстинктивным», но в той мере, насколько управляемое эмоциями мышление способно опереться на персональные ценности, убеждения, моральные принципы субъекта. Очевидно, что интеллектуальное реагирование является примером автоматических, эмоционально детерминированных, но все-таки реакций мышления, необходимым условием которого является дифференцированность Я относительно собственной системы норм и ценностей.

Боуэн полагал, что всех людей в соответствии с присущей им степенью дифференцированности между эмоциональным и интеллектуальным функционированием можно расположить на одном континууме (от 0 до 100), на одном конце которого располагаются те, которые не видят различий между эмоциями и интеллектом (эмоции и интеллект у них настолько сплавлены, что жизнь этих людей подчинена эмоциональной системе). «При этом какой бы ни был у них интеллект, он подчиняется эмоциям. Они могут быть прекрасными математиками, но в межчеловеческих отношениях, в личной жизни их поведение полностью контролируется эмоциями. Эти люди менее гибки и адаптивны, более эмоционально зависимы от всех и от всего, легко впадают в дисфункции и с трудом восстанавливаются» [151, с.11]. На другом конце – люди более гибки и способны к адаптации, более эмоционально независимы, в большой степени свободны от проблем любого рода (рисунок 2).

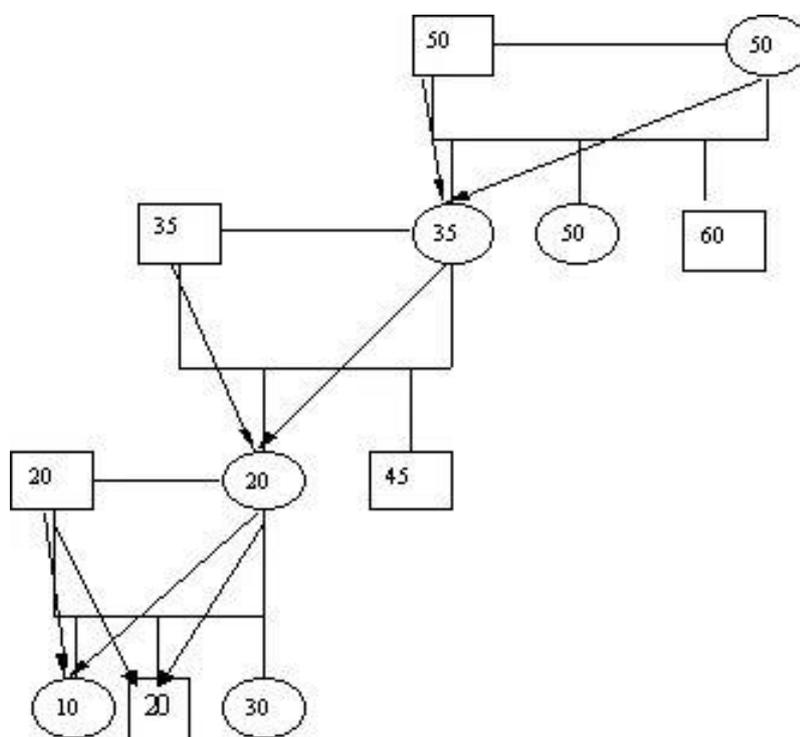


Рисунок 2 – Распределение людей с учетом степени дифференцированности эмоционального и интеллектуального функционирования

Базируясь на данной модели, мы можем говорить, что *люди первого типа* в сложной жизненной ситуации, независимо от уровня развития умственных способностей, подчиняются эмоциям. Они могут профессионально выполнять функциональные обязанности, но в межчеловеческих отношениях, в семейной жизни их поведение полностью находится во власти эмоций. Более эмоционально зависимы от внешних и внутренних негативных стимулов (проблемы на работе, ссора с близким человеком, плохое самочувствие). В такие моменты теряют способность к продуктивному функционированию и совладанию с трудностями, проявляют признаки дезадаптивности в сложной ситуации, с трудом восстанавливаются. В конфликтной ситуации они склонны к аффективному реагированию, проявлению защитного враждебного поведения с низкой дифференциацией переживаемых эмоций, чувств, мыслей по поводу ситуации. После конфликта могут испытывать сложности при вспоминании и анализе собственного реагирования. *Люди второго типа*, напротив, более гибки и адаптивны, во время стресса их интеллектуальная сфера продолжает функционировать достаточно автономно. Они сохраняют состояние осознанности происходящего, что позволяет им выбрать определенный способ реагирования на ситуацию вместо слияния с ней.

Безусловно, хорошо дифференцированные люди могут быть дисфункциональными в отношениях, но сложности более быстро преодолеваются, поскольку участники конфликта прилагают усилия для восстановления нарушенного баланса во взаимоотношениях.

По мнению М. Боуэна, данное разделение на два типа людей условно, однако позволяет получить необходимые ориентиры при работе с семьей. Он указывал, что «встречаются люди с высоким уровнем слияния, которые при этом умудряются поддерживать сбалансированные отношения, не испытывают острых стрессов, не проявляют симптомов и выглядят нормальными. Но они плохо адаптируются к жизни, и если у них появляются дисфункции - это состояние может стать хроническим или постоянным» [136]. Мы предполагаем, что конструктивное функционирование в данном случае достигается за счет колоссальной траты внутренних резервов человека вследствие мобилизации внутреннего состояния (защитные механизмы) и возможно благодаря высокому уровню интеллекта и способности к усвоению моделей адаптивного поведения, но без должного учета персональных эмоций, чувств и мыслей. Результатом данной модели выживания становятся нарушения психоэмоционального характера. Ожидаемыми последствиями такой самореализации вопреки слиянию становятся психосоматические заболевания, дисфункциональные взаимоотношения с другими людьми.

Важно подчеркнуть, что способность человека разделять интеллектуальное и эмоциональное функционирование формируется по мере накопления жизненного опыта. Когда мы говорим о семейной системе, то дифференцированность ребенка зависит от среды его взросления, в первую очередь - от уровня эмоционального напряжения, тревоги. Например, в случае патологического тревожного типа привязанности с матерью у человека даже во взрослой жизни (стоит тревоге достигнуть определенного уровня) включаются автоматические реакции эмоциональной системы, которые начинают происходить независимо от когнитивной активности. «Даже высоко дифференцированная личность при достаточно высоком уровне тревоги испытывает трудности в мыслительном управлении поведением. С другой стороны, личность с низким базисным уровнем дифференциации может утратить когнитивное функционирование даже при небольшой тревоге» [151]. Другими словами, чем выше тревога, тем в большей мере поведение становится автоматическим, инстинктивным.

При описании уровня дифференциации личности М. Боуэн вводит понятия «Целостное Я» и «Псевдо -Я» (таблица 2).

Таблица 2 – Уровни дифференциации личности по М. Боуэну

Уровень дифференциации личности	Описание
«Псевдо-Я»	Формируется для приспособления к окружающей среде и состоит из множества убеждений, установок, и т. д., разделяемых потому, что их разделяет и считает правильными та группа, с которой идентифицирует себя человек. Она создается и модифицируется под влиянием эмоционального давления, существующего в любом эмоциональном союзе, будь то семья или общество. Группа требует от члена приспособления к ее идеалам и нормам. При этом, принципы Псевдо-Я случайны и противоречивы, но индивид этого не осознает, находясь под давлением; оно не инкорпорировано, а как бы добавлено к Я. В период эмоциональной близости два Псевдо-Я сливаются друг с другом, одно растворяется в другом
«Целостное Я»	Не участвует в феномене слияния, состоит из четко определенных убеждений, мнений, установок и жизненных принципов. Когда человек делает выбор, он становится ответственным за себя и за последствия своих поступков

Псевдо-Я развито в нас гораздо больше, а Целостное Я гораздо меньше чем это нам кажется. Именно на уровне Псевдо-Я люди дают, получают, одалживают, торгуются и обмениваются своими Я. При любом акте обмена один отдает часть себя, а другой получает равное количество. Примером может служить любовь - каждый пытается быть таким, каким его хочет видеть другой, и в свою очередь требует от партнёра подобных изменений. Эта торговля происходит на уровне Псевдо-Я. В браке два Псевдо-Я сливаются в МЫ, где один становится носителем инициативы и ответственным за принятие решений. Этот один получает Псевдо - Я в той степени, в которой теряет другой его теряет. Партнер может отдать свое Псевдо - Я сразу или после непродолжительной торговли. Чем лучше супруги способны чередовать эти роли, тем здоровей брак. То же происходит в любых группах. Обмен Псевдо-Я автоматический эмоциональный процесс, который появляется, когда люди манипулируют друг другом в тонких жизненных ситуациях. Обмен Псевдо-Я может быть коротким (критика, которая заставит человека чувствовать себя плохо в течении нескольких дней) или длительным, в котором приспособ-

сабливающийся (теряющий Псевдо-Я) партнер настолько теряется, что лишается способности принимать решения и приобретает тяжелую дисфункцию - психоз или серьезное хроническое заболевание (рисунок 3). Эти механизмы гораздо менее интенсивны при более высоких уровнях дифференциации.



Рисунок 3 – Взаимосвязь уровня дифференциации и динамики самоопределения личности по М. Боуэну

Боуэн считал, что многие интенсивные эмоциональные проблемы не могут быть решены в рамках работы только с ядерной семьей, и отстаивал необходимость фокусирования терапии на родительских семьях одного или обоих супругов, оставляя в стороне текущий супружеский кризис.

Определяющей целью семейной терапии Боуэн считал достижение членами семьи дифференциации самих себя в семейной системе, что означает, во-первых, способность членов семьи строить по отношению друг к другу близкие теплые отношения и в то же время быть самодостаточными, во-вторых, ориентацию на собственные цели, готовность не оправдываться и не стараться менять друг друга, с легкостью принимать индивидуальные различия и потребности партнера, в третьих – наличие прямого контакта в отношениях, без включения «третьего» во время конфликта или тревоги. В свою очередь триангуляция как потребность призвать на помощь кого-то «третьего» (например, ребенка, прародителя против супруга или супруга против ребенка, прародителя и т.д.) является, по мнению Боуэна, передающимся из поколения в поколение паттерном отношений и механизмом дисфункционального взаимодействия [153, с. 96–97].

В современной психологии М. Боуэна считают одним из основателей трансгенерационного подхода к семье, объединяющего несколько теоретических и практических подходов, общим для которых является учет семейной динамики на протяжении ряда поколений, поскольку именно он обосновал концепцию трансгенерационной (межпоколенческой) передачи патогенных паттернов [129, с. 15].

М. Боуэн подчеркивал, что семья – это эмоциональная система, которая создается членами не только ядерной семьи, но и представителями всех предшествующих поколений. Для сбора информации о межпоколенных связях в 1978 г. он предложил метод генограммы. Данный инструментарий позволяет специалисту оценить не только настоящее отдельного человека, но и историю его семьи, его прошлое [136]. В психотерапевтической практике применение данного метода позволяет уже в ходе обсуждения прояснить характер взаимоотношений в семейной системе, проследить признаки сплава, тем самым мотивировать члена семьи в его стремлении преодолеть эмоциональное слияние.

Интегративная модель М. Боуэна существенно обогатила теорию и практику семейной системной психотерапии, пролив свет на механизмы функционирования отдельных членов семьи в семейной системе с учетом уровня дифференциации отдельного человека и эмоциональных связей между поколениями [128].

Системная модель Оудсхоорна позволяет преодолеть противоречие «индивид-система» и интегрировать разные теоретические подходы, относящиеся к разным уровням глобальной системы. Общая теория систем (Von Bertalanffy, 1968; Bateson, 1973) предполагает, что человек со своей средой представляет собой кибернетическую, саморегулирующуюся систему, включающую в себя разнообразные взаимосвязанные уровни. Основным допущением является то, что проблемы и симптомы отражают системную адаптацию в ее всеобщем контексте в данный момент времени. Усилия по адаптации членов семьи отражаются на многих уровнях глобальной системы – от биологического к интрапсихическому и к интерперсональному уровням (Bowen, 1978; Engel, 1980; Schefflen, 1981). Точно так же поведение семьи, включая проблемы и симптомы, происходит из социокультурного [Elder, 1977; McGoldrick, Pearce & Giordano, 1982] и исторического [McGoldrick & Walsh, 1983] контекстов семьи. Таким образом, системная перспектива вовлекает понимание проблемы на стольких уровнях, сколько это возможно.

Пытаясь приложить общую теорию систем к психиатрической практике, Оудсхоорн разработал диагностическую модель, состоя-

щую из шести уровней (таблица 3). Автор использует понятие «мультимодальной диагностики» и, чтобы объяснить существующее нарушение, обосновывает необходимость выдвижения частных гипотез с позиции каждого из шести уровней. [Оудсхоорн, 1993]. Такой подход обеспечивает стереоскопическое видение ситуации, помогает сформулировать необходимую терапевтическую программу и разграничивает области компетентности разных специалистов [153, с. 22].

Таблица 3 – Мультимодальная диагностическая модель Оудсхоорна

Уровень	Проблема	Гипотеза	Вид помощи
1	2	3	4
Уровень 1. Проблемы с внешним социальным окружением	Проблемы клиента в контексте социальных связей. Среди прочего это занятия в школе или работа членов семьи, отношения с более дальними родственниками, друзьями, знакомыми, соседями, жилищные условия и доходы семьи	Гипотезы на этом уровне отражают воздействие неблагоприятных факторов внешней среды на человека (семью). Например, травля ребенка одноклассниками, отсутствие у родителей работы по специальности, низкая материальная обеспеченность семьи, насилие на улице и другие варианты травмирующей или обедненной внешней среды	Социальная психиатрия (и психология), социальные работники, службы занятости, комиссии по делам несовершеннолетних, классные руководители, вовлечение структур социальной помощи и защиты
Уровень 2. Проблемы в семейной системе	Проблемы в контексте семьи как естественной группы. Симптоматическое поведение идентифицированного пациента анализируется как следствие нарушений функционирования всей семейной системы или отдельных ее подсистем	Акцент ставится на взаимодействии членов семьи, структурные особенности семейной организации, а не на индивидуальные характеристики членов семьи	Приоритет семейной или супружеской психотерапией. В работу оказывается вовлечена вся семья или ее релевантные подсистемы

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
Уровень 3. Когнитивные и поведенческие проблемы	Проблемы клиента в области эмоций, когнитивных функций или поведения (низкая самооценка, неразвитость социальных навыков, отставание в обучении)	Нарушения в когнитивной, эмоциональной или когнитивно-поведенческой сферах	Когнитивная и поведенческая терапия
Уровень 4. Эмоциональные конфликты с аспектами бессознательного	Невротические проблемы (реакции человека могут быть противоречивы и неадекватны); у детей подобные проявления могут привести к характерологическим нарушениям	Терапевт имеет дело с малоознаваемыми процессами и сопротивлением	Психодинамическая психотерапия
Уровень 5. Нарушения развития и личностные расстройства	Длительные и глубокие свойства и отклонения, касающиеся различных аспектов: темперамент, черты характера, личностные нарушения, аутизм и ранние нарушения развития, подобные аутизму, а также специфические аномалии развития	Личностное расстройство	Длительная трудоемкая психотерапия
Уровень 6. Биологические нарушения	Не только психика влияет на тело, но и тело на психику. Гипотезы этого уровня предполагают психологические проблемы, сформировавшиеся из-за соматических факторов (биохимических, нейрофизиологических или патологоанатомических). Этот же уровень содержит обратные психосоматические связи: воздействие психики на тело.	Здесь первично расстройство тела, следствием которого становится психическое расстройство, то есть соматопсихические связи. Психотерапия направлена на разрешение тех психологических конфликтов, которые вызвали выраженные изменения в физическом теле человека	Помощь в этом случае является прерогативой врача, чаще она медикаментозная

Окончание таблицы 3

1	2	3	4
	<p>Это относится к «функциональным» жалобам (например, на головную боль) или «психосоматическим нарушениям», при которых всегда присутствует соматическая болезнь, например, язва, бронхиальная астма</p>		

Оудсхоорн предложил выдвигать частные гипотезы на каждом уровне. По его мнению, это позволяет рассмотреть ситуацию с разных сторон, при этом ничего не упуская. Более того, разные уровни являются компетенцией разных специалистов, поэтому подтверждение гипотезы на том или ином уровне дает возможность порекомендовать клиенту дополнительную консультацию у другого специалиста. Он подчеркивал, что при разработке стратегии психотерапии нужно выбрать 1–3 уровня (не больше), где нарушения наиболее выражены, и сосредоточиться на них.

Одной из известных и широко применяемых за рубежом структурных моделей является **циркулярная модель Д. Р. Олсона** (Olson, 1986, 1993). Эта модель включает в себя две основные оси – *сплоченность* и *гибкость*, которые определяют тип структуры семьи, а также добавочный, но не менее значимый, параметр – *коммуникацию*.

Выделяется 4 уровня сплоченности и соответствующий ему тип семейной структуры:

- низкий уровень – разобщенный (disengagen) тип семьи;
- умеренно низкий уровень – разделенный (separated) тип семьи;
- чрезмерно высокий уровень – объединенный (connected) и запутанный (enmeshed) типы семьи.

Семейная гибкость соотносится с количеством изменений в семейном контроле, семейных ролях и правилах, регулирующих взаимоотношения. На этой шкале Олсон выделяет еще 4 уровня: ригидный, структурированный, гибкий, хаотичный – типы семейной системы (рисунок 4).

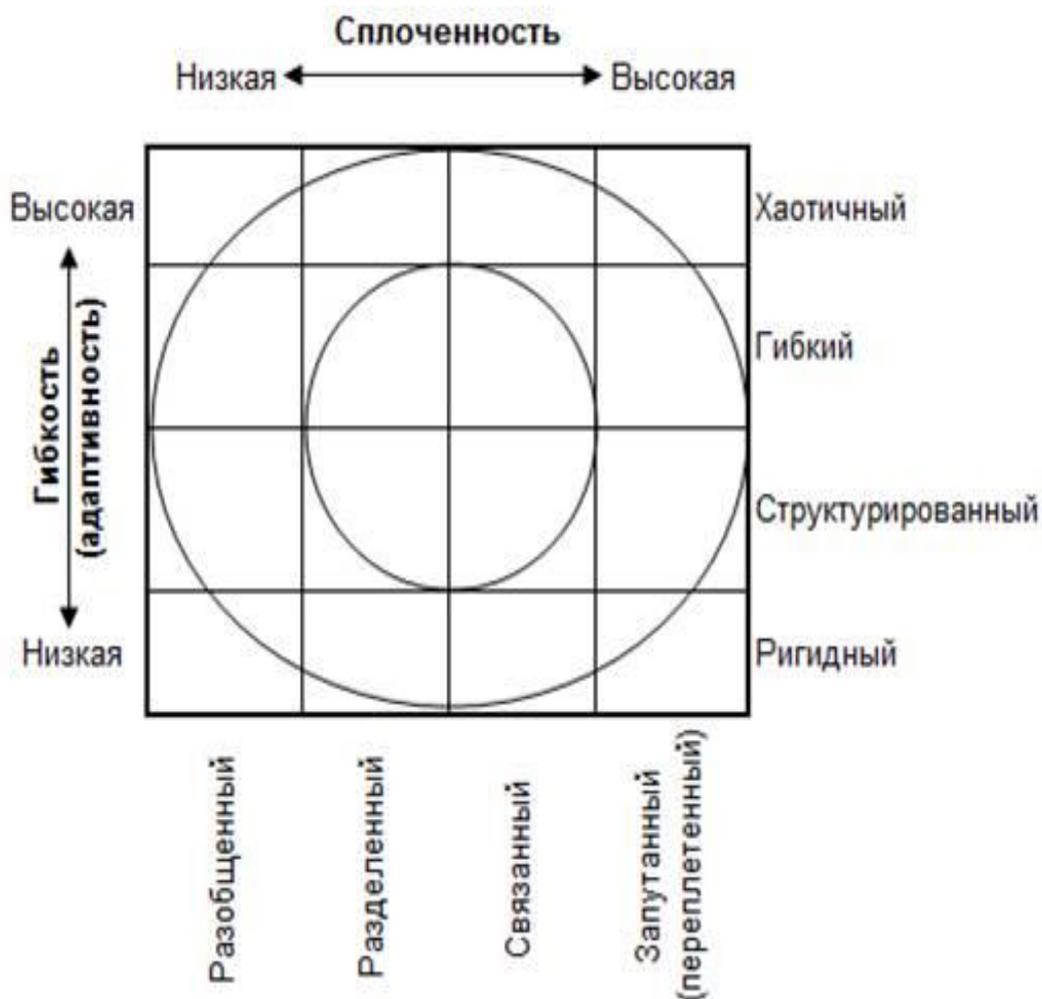


Рисунок 4 – Циркулярная модель Д. Олсона

С позиции интегративного подхода, оптимальные уровни сплоченности (разделенный, объединенный) и гибкости (структурированный, гибкий), сбалансированы и обеспечивают адекватное семейное функционирование, в то время как крайние значения по этим шкалам (разобщенный, запутанный, ригидный и хаотичный типы) порождают проблемы.

Когда уровень сплоченности слишком высок (*запутанная* система), то существует много центроостремительных сил в семье, так что отдельные члены не могут действовать независимо друг от друга. В семье слишком много согласия, различия в точках зрения активно подавляются. Члены семьи занимают мало личного пространства, и их дифференцированность по отношению друг к другу невысока. Семья как система имеет жесткие внешние границы с окружением и слабые внутренние границы между подсистемами и отдельными людьми.

При другой крайности - *разобщенной* системе с низким уровнем сплоченности существует чрезмерно много центробежных сил. Члены семьи крайне разделены эмоционально, мало привязаны друг к другу, демонстрируют несогласованное поведение. Они часто проводят время раздельно, имеют свои интересы и раздельных друзей. Им трудно оказывать поддержку и вместе решать житейские проблемы.

Члены сбалансированных семей способны сочетать независимость и тесную связь с семьей.

Семьи с *разделенным* типом взаимоотношений в некоторой степени эмоционально отдалены друг от друга, но не так резко, как в разобщенной системе. Несмотря на то, что время, проводимое отдельно, для членов семьи важнее, семья способна собираться, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья обычно не совпадают, но некоторые из них все же пересекаются.

Объединенный (связный) тип семьи характеризуется эмоциональной близостью, лояльностью во взаимоотношениях. Члены семьи часто проводят время вместе. Это время для членов семьи более важно, чем время, посвященное частным друзьям и интересам. Однако сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда стираются любые различия.

Структурированный тип системы в некоторой степени имеет демократическое руководство, предполагающее обсуждение проблем между членами семьи, включая детей. Роли и внутрисемейные правила стабильны и в какой-то степени доступны для обсуждения.

Гибкий тип семейной системы характеризуется демократическим стилем руководства. Переговоры ведутся открыто, с активным участием детей. Роли не жестко закреплены за членами семьи, при необходимости их можно менять. Правила могут модифицироваться, они соотносятся с возрастом членов семьи. Иногда семье может не хватать лидерства, и члены семьи завязают в спорах друг с другом.

В качестве заключения можно отметить, что при работе с семьей как системой следует различать два основных принципа построения терапии, определяемые существом задач, схемой ведения и индивидуальным стилем ведущего. Первый из них мы обозначаем как «группо-центрированный» принцип построения; второй – как «лично-центрированный». Определяющим ориентиром при оказании помощи семье в первом случае выступает установка на объединение членов семьи, снятие перцептивных барьеров, повышение сплоченности и т. п. Достижение автономии не является здесь целью группо-

вого процесса. В первую очередь акцентируется важность «групповой атмосферы», «согласия», «близости», сплоченности. Такой акцент на «коллективное в личном» не всегда декларируется, но составляет существо принципа. Личностно-центрированный подход характеризуется противоположной тенденцией: группа - условие и средство достижения автономии, чувства «Я – независим», «Я – господин самого себя», «Я – Бог в своем универсуме» (Эрхард). Такие процессы, как «согласование», «соучастование», «сочувствование и сорадование», – инструментальны по отношению к тому, что является главным: достичь состояния аутентичности, ощутить свое «Я» как уникальную ценность, преодолеть ожидание, что кто-нибудь за тебя или вместо тебя сделает выбор «как жить». В системной семейной психотерапии данные принципы могут варьироваться в зависимости от модели, которой придерживается специалист, задач работы и этапа психотерапевтического вмешательства.

2.2. Виды семейных кризисов

Первые крупные работы, направленные на изучение семейных кризисов проводились учеными (Э. Дюваль, Р. Хилл, П. Босс, Л. Лакс, Г. Вебер, С. Хофбол) в рамках теорий стресса, в том числе – семейного стресса. Исследователями были выделены события, являющиеся стрессорами, приводящими к возникновению кризиса, а также факторы, способствующие преодолению супружеского кризиса. Анализ литературы по проблеме кризисных ситуаций в семье позволяет выделить несколько подходов к описанию семейных кризисов.

Первый подход связан с изучением жизненного цикла семьи, представляющего собой закономерную последовательность стадий развития семьи на протяжении всего периода ее существования (Е. М. Duvall, Э. К. Васильева, П. Сорокин, А. И. Антонов и др.). На каждой стадии перед семьей стоят определенные задачи развития, от эффективности решения которых зависит успешность прохождения ею последующих этапов. Двигаясь от одного этапа к другому, семья становится более высокоорганизованной и сложной системой, решая характерные проблемы и противоречия.

С учетом типичных задач внутреннего развития выделяют основные этапы полного цикла функционирования семьи: добрачный период; заключение брака и возникновение супружеских отношений; рождение детей; возникновение детской подсистемы; введение детей во

внесемейные институты; сложившаяся, зрелая семья; фаза, в которой дети покидают дом; стадия «опустевшего гнезда» и завершающий этап жизни семьи, связанный с уходом из жизни одного из супругов.

Переходы от одной стадии жизненного цикла к другой могут сопровождаться *нормативным кризисом* (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис), которые возникают «при «застревании», препятствиях или неадекватной адаптации при прохождении какого-либо этапа жизненного цикла семьи» [157]. В таком понимании кризис семьи сопряжен с разного рода психологическими трудностями, с которыми сталкивается любая семейная система при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой.

Существует множество классификаций нормативных семейных кризисов. Среди наиболее детально описывающих стадии жизненного цикла семьи можно выделить концепцию В. Сатир, согласно которой семья в своем планомерном развитии проходит десять критических точек.

Первый кризис – зачатие, беременность и рождение ребенка.

Второй кризис – начало освоения ребенком человеческой речи.

Третий кризис – ребенок налаживает отношения с внешней средой (идет в детский сад или в школу).

Четвертый кризис – ребенок вступает в подростковый возраст.

Пятый кризис – ребенок становится взрослым и покидает дом.

Шестой кризис – молодые люди женятся, и в семью входят невестки и зятья.

Седьмой кризис – наступление климакса в жизни женщины.

Восьмой кризис – уменьшение сексуальной активности мужчин.

Девятый кризис – родители становятся бабушками и дедушками.

Десятый кризис – умирает один из супругов [122].

Таким образом, в рамках данного подхода подчеркивается, что каждая семья проходит определенные этапы развития, сопровождающиеся кризисами. *В основе нормативного кризиса, фиксируемого на микросемейном уровне, обычно лежит индивидуальный нормативный кризис взрослого или ребенка, ведущий к дестабилизации системы.*

Второй подход связан с анализом событий жизненного пути семьи: кризисы семьи могут вызываться некоторыми не связанными с нормативным развитием семьи событиями, негативно влияющими на стабильность семейной системы. Подобные кризисы могут возникать независимо от стадий жизненного цикла семьи и называются *ненормативными*.

В данном случае ненормативность кризиса связана, прежде всего, с характером восприятия одного и того же события не только в разных семьях, но и разными членами одной и той же семьи [91].

По утверждению В. А. Слепковой, жизненный путь каждой отдельной семьи – это фрагмент многопоколенной истории семьи, отражающий биографию «нуклеарной семьи» с момента знакомства супругов. История расширенной семьи каждого из супругов формирует фон, на котором происходят события жизненного пути «нуклеарной семьи». Событие жизненного пути становится узловым событием истории «ядерной семьи», единицей анализа, как для семейного психотерапевта, так и для исследователя. В семейном событии «нуклеарной семьи» преломляются три временные траектории: возраст человека, этап жизненного цикла семьи, история расширенной семьи. Данное обстоятельство позволяет понять и принять естественность дифференциации в восприятии и переживаниях супругов одного и того же семейного события. Речь идет о синхронности (асинхронности) событийного ряда жизненного пути семьи для супругов, детей, родителей [131].

Жизненный путь семьи может закончиться естественным образом с уходом супругов из жизни, либо распадом семьи.

События жизненного пути семьи – это ситуации, характеризующиеся изменениями разного уровня. Уровень изменений позволяет определять значимость событий для семьи в целом, ее подсистем и отдельных членов. Значимость событий может быть связана с интенсивностью эмоциональных переживаний, их влиянием на физическое и психическое здоровье членов семьи. События жизненного пути семьи имеют временные характеристики: начало, конец, длительность [131].

Третий подход к понимаю природы семейных кризисов основан на знаниях о кризисных ситуациях в семье или отдельных ее подсистемах, полученных в ходе экспериментальных исследований. Так, например, Плзак описал два критических периода в развитии супружеских отношений (Plzak, 1973; лит. по: Кратохвил С, 1991):

1) кризисный период, наступающий между 3-м и 7-м годом супружеской жизни;

2) кризисный период, застающий пары между 17-м и 25-м годом совместного проживания [56, с. 89–91].

Первый критический период продолжается в благоприятном случае около 1 года. Его возникновению способствуют следующие факторы: исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повсе-

дневном семейном быту, рост числа ситуаций, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию, учащение проявлений отрицательных эмоций, возрастание напряженности в отношениях между партнерами вследствие частых столкновений. Кризисная ситуация может возникнуть и без влияния каких-либо внешних факторов, обуславливающих бытовое и экономическое положение супружеской пары, без вмешательства родителей, измены или каких-то патологических черт личности у одного из супругов.

Второй кризисный период менее глубок, чем первый, он может продолжаться 1 год или несколько лет. Его возникновение часто совпадает с приближением периода инволюции, с повышением эмоциональной неустойчивости, появлением страхов, различных соматических жалоб, чувства одиночества, связанного с уходом детей, с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможных сексуальных измен мужа.

По мнению Н. В. Самоукиной, первый кризисный период (5 – 7 лет) связан с изменением образа партнера, а именно – с понижением его психологического статуса, а второй (13 – 18 лет) – вызван психологической усталостью друг от друга, тяготением к новизне в отношениях и образе жизни. Этот период особенно остро переживают мужчины. Менее болезненно он проходит в тех семьях, где обоюдны признаются условия для относительной свободы и самостоятельности супругов, а также там, где оба партнера начинают искать способы обновления своих отношений.

Кризисы в отдельных подсистемах могут оказывать влияние на протекание нормативных семейных кризисов, интенсифицируя их проявления.

Согласно R. Hill (1946), семейные кризисы зависят от следующих факторов: стрессора (внешние затруднения, например, отсутствие собственного жилья, работы и др.) семейных ресурсов и субъективной интерпретации стрессора в семье (например, внутренняя неспособность семьи адекватно оценить и пережить какое-либо семейное событие, рассматриваемое ею в качестве угрожающего, конфликтного или стрессового) [174]. К семейным ресурсам – особенностям семьи, которые позволяют ей приспособиться к неблагоприятным условиям, – относят: гибкость взаимоотношений между членами семьи, среднюю степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность, открытость в восприятии окружающего мира, то есть отсутствие тенденции игнорировать какую-либо часть информации о нем (Reiss, 1981) [194].

Особое внимание нужно уделять роли дополнительных стрессоров, которые возникают как последствия дисфункционального совладающего поведения – невозможности справиться с первичным стрессором (например, с таким событием, как развод), что порождает новые сложности (бессонные ночи, чувство одиночества, тревогу за будущее детей, оставшихся с одиноким родителем), которые вызывают новые процессы когнитивной оценки ситуации, новые эмоции и дальнейшие попытки совладания.

Предпосылками, свидетельствующими о возникновении семейного кризисного события могут выступать:

1) сверхнормативность для данной семьи; угрожающий функционированию семьи характер события; резкое возрастание внутриличностной напряженности, кризисное состояние членов семьи;

2) возникновение межличностных конфликтов в семье, требующих их разрешения, и отсутствие у членов семьи опыта решения конфликта такого уровня;

3) истощение адаптационных ресурсов членов семьи;

4) прогрессирующие негативные изменения в семейной ситуации;

5) затруднения функционирования семьи в связи со столкновением с ситуациями, аналогичных которым не было в семейном опыте;

6) нарушение стереотипов поведения членов семьи [102, с. 92].

Для объяснения различных стратегий совладания семьи используется понятие латентного семейного нарушения (Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис). Латентное семейное нарушение – это такое нарушение, которое не оказывает существенного отрицательного воздействия на жизнь семьи в обычных условиях, однако играет значительную роль в трудных жизненных ситуациях, определяя неспособность семьи им противостоять. В результате формируются предпосылки для возникновения психотравмирующих состояний: глобальной семейной неудовлетворенности, «семейной тревоги», чувства вины, непосильного нервно-психического и физического напряжения (Эйдемиллер, Юстицкис).

Согласно концепции Э. Эйдемиллера и В. Юстицкиса, латентные семейные нарушения обусловлены действием двух сил:

а) особенностями внутрисемейных отношений;

б) индивидуально-психологическими особенностями членов семьи.

В первом случае в качестве латентных можно выделить следующие осложнения внутрисемейных отношений:

– нарушение представлений о семье и ее членах;

– нарушение межличностной коммуникации в семье;

- нарушение механизмов интеграции семьи;
- нарушение структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи.

Во втором случае в их основе лежат:

- сексуальная дисгармония у супругов;
- психологическая несовместимость (противоречие темпераментов, акцентуаций характера, эмоциональных отношений);
- несовместимость уровня духовности и культуры (различие в ценностных ориентациях, уровне образования, социальном происхождении, культурных нормах и традициях и пр.) [157].

В любом семейном кризисе можно выделить две потенциальные линии дальнейшего развития семьи: *деструктивная*, ведущая к нарушению семейных отношений и содержащая опасность для их существования; *конструктивная*, заключающая в себе потенциальную возможность перехода семьи на новый уровень функционирования.

Выделяют следующие **характеристики семейного кризиса**:

- 1) обострение ситуативных противоречий в семье;
- 2) расстройство всей системы и всех происходящих в ней процессов;
- 3) нарастание неустойчивости в семейной системе;
- 4) генерализация кризиса, то есть его влияние распространяется на весь диапазон семейных отношений и взаимодействий.

Семья, находящаяся в состоянии кризиса, не может продуктивно функционировать, применяя прежние правила и стереотипы внутрисемейного взаимодействия. Семейная система должна измениться сообразно изменившейся ситуации.

Все семьи по-разному противостоят жизненным трудностям. У одних неблагоприятные воздействия приведут к прогрессирующему нарушению жизни семьи: повышению конфликтности, снижению удовлетворенности семейной жизнью, болезням, разводу и пр. Другие, напротив, увеличат свою сплоченность и умножат усилия для преодоления кризиса и сохранения семьи [124].

Неодинаковая устойчивость семей перед сложностями объясняется по-разному. Чаще всего говорят об определенном механизме, обеспечивающем достижение успеха, – о «совладающем поведении» (или копинг-стратегии) для решения проблем, о семьях, умеющих справиться с проблемой (опознать и проанализировать проблему, предложить варианты решения и выделить из них наиболее удачный).

2.3. Ненормативный кризис как поворотный этап жизненного пути семьи

Ненормативный семейный кризис – это состояние семейной системы, связанное с нарушением нормативного цикла ее развития. Возникновение данного кризиса потенциально возможно на любом этапе жизненного пути семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, сопряженных с нарушением привычных способов внутрисемейного взаимодействия и/или функционирования. Преодоление данного кризиса требует существенных изменений внутрисемейной ситуации при отсутствии доступных (осознаваемых) ресурсов для его разрешения.

В каждом ненормативном семейном кризисе выделяют следующие взаимосвязанные компоненты.

1. Кризисное событие.
2. Восприятие и понимание членами семьи происходящего.
3. Отношение членов семьи к данному событию и особенности его переживания ими.
4. Изменения в семейной системе.
5. Возможные индивидуальные и общесемейные способы выхода из кризиса [102, с. 92].

Большинство ненормативных семейных кризисов имеет свои закономерности протекания, знания о которых необходимы психологу для организации адекватной психологической помощи. В современной литературе по психологии семьи описаны следующие типы ненормативных семейных кризисов: измена, развод, тяжелая болезнь члена семьи, инцест, суицид, смерть члена семьи, повторный брак.

Супружеская неверность, измена, адюльтер (фр. *adultere*; синоним - прелюбодеяние) рассматривается как вступление лица, состоящего в браке, в половую связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами. Она может носить как эпизодический, так и систематический характер.

Под **разводом** понимают разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечет за собой реорганизацию семейной системы. Кризисный характер данного события (даже если развод осуществляется с согласия обоих партнеров) обусловлен продолжительностью и болезненностью переживаний членов семьи и его дестабилизирующим влиянием на всю семейную систему. Даже спустя длительный период времени после прекращения отношений сохраняются психологические последствия

расставания (как правило, актуализирующиеся в связи с синдромом годовщины).

Наличие тяжелобольного человека является нелегким испытанием для всей семьи. К категории «семья с тяжелобольным человеком» относятся семьи, где один из членов страдает каким-либо серьезным соматическим либо нервно-психическим заболеванием, алкоголизмом, патологической ревностью и т. п. Болезнь одного из членов семьи сопровождается нарастанием эмоционального напряжения в семье и физической нагрузки у отдельных ее членов. Жалобы на нервно-психическое напряжение, неуверенность в завтрашнем дне, тревогу наиболее часто встречаются при беседе с членами семей алкоголиков и ревнивцев (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В) [157]. Скандалы, неожиданные исчезновения больного из дома, мучительная тревога за него, невозможность строить перспективные семейные планы – все эти события значительно осложняют жизнь такой семьи.

Инцестом называют интимные отношения между членами одной и той же семьи, например, между родителями и детьми, между сиблингами и т. д. Жертвой инцеста является ребенок или взрослый, по отношению к которому совершено физическое насилие с сексуальным подтекстом или непосредственно половой акт; психологическое насилие, включающее моральное давление с сексуальным подтекстом; разговоры на сексуальные темы; демонстрация сексуальных действий в присутствии объекта инцеста.

Под **суицидом** (самоубийством) понимают осознанное лишение человеком себя жизни. В классификации основных суицидальных мотивов на первом месте стоят так называемые лично-семейные мотивы, связанные с семейными конфликтами, разводом (в том числе и родительским), болезнью, смертью близких, одиночеством, неразделенной любовью, оскорблениями со стороны окружающих.

Роль семьи в контексте суицидального поведения ее членов очень четко обозначена А. Г. Амбрумовой и Л. И. Постоваловой: суицидологический семейный диагноз является составной частью диагностики семейных дисфункций, так как он позволяет определить, можно ли в процессе терапии опереться на семью, либо, наоборот, необходимо оградить суицидента от ее травмирующего влияния [123].

Смерть члена семьи — одно из самых сильных потрясений в жизни как отдельного человека, так и семьи в целом. Влияние этого события на семейную систему определяется значимостью для нее умершего, его функциональной нагруженностью, статусом, степенью эмоциональной близости с родственниками. Потеря члена семьи (особенно взрослого) может привести к появлению «функциональ-

ной пустоты» в семейной системе, приводящей к необходимости перераспределения в ней ролей и функций [102].

Некоторые авторы выделяют в качестве ненормативного кризиса **повторный брак**, основной отличительной особенностью которого является появление новой семейной системы, а также те сложности, которые сопряжены с необходимостью учитывать особенности жизни и взаимодействия в системе прежней семьи (или двух семей).

В настоящее время профессиональный интерес ученых с феноменологии кризиса семьи сместился к проблеме оказания психологической помощи семье, находящейся в кризисном состоянии. Вместе с тем, следует признать, что для работы с кризисной семьей требуется высокий уровень психологической компетентности, знание специфики макро- и микросоциальных процессов, влияющих на возникновение и протекание различных видов семейных кризисов

Современные ученые-практики в целях системной диагностики семейного кризиса, установили ряд наиболее важных показателей его возникновения и динамики развития:

- наличие и давность события, вызывающего стресс (возможно длительный хронический стресс), приводящего к фрустрации базовых потребностей, к эмоционально тяжелым переживаниям неудач, порождающего чувства безысходности, крушения надежд, унижения и т.д.;

- степень сформированности у членов семьи «комплекса неполноценности», установки на хронический неуспех в достижении цели;

- кардинальная социально-личностная дезориентация, возникшая вследствие неожиданности происходящего и дальнейшей непредсказуемости событий, разрушающей привычный ход жизни и вызывающей неопределенность будущего;

- отсутствие целостного видения текущей жизненной ситуации, которая воспринимается сугубо субъективно и фрагментарно, под влиянием таких негативных эмоционально-чувственных состояний как страх, отчаяние, потеря контакта с другими и внутренней гармонии;

- преобладание, в процессе социальных контактов, чувства одиночества и отверженности, чувства уникальности собственных переживаний и ощущения отсутствия искренней поддержки со стороны окружающих, что порождает обесценивание имеющихся социальных ресурсов.

Следует отметить, что вышеперечисленные состояния и проблемы можно вполне достоверно зафиксировать с помощью известного специалистам психодиагностического инструментария, состоящего из стандартизированных тестовых методик и личностных опросников [78, с. 23].

Семейный кризис (нормативный или ненормативный) неизбежно затрагивает все уровни функционирования семьи (индивидуальный уровень, микросистемный, макро - или мегасистемный), обуславливая соответствующие нарушения (таблица 4) [78, с. 24–25].

Таблица 4 – Проявления семейного кризиса на разных уровнях функционирования семьи

Уровень	Проявления семейного кризиса
1	2
Индивидуальный	Чувство дискомфорта, повышенная тревожность; неэффективность старых способов коммуникации; снижение уровня удовлетворенности браком; ощущение непонятности, невысказанности, безысходности и тщетности предпринимаемых попыток изменения ситуации, то есть ощущение ограничения своих возможностей, неспособность обнаружить в ситуации новые направления развития; смещение локуса контроля: член семьи перестает занимать субъектную позицию, ему начинает казаться, что нечто происходит «с ним» - то есть вне его, а значит, и изменения должны произойти не с ним, а с другими; закрытость для нового опыта и, в то же время, надежда на «чудесное возвращение мира», не связанные с собственными изменениями; появление сверхценных идей у некоторых членов семьи; формирование симптома семьи
Микросистемный	Нарушения по параметру сплоченности: уменьшение или увеличение психологической дистанции между членами семьи (вплоть до симбиоза); деформация внутренних и внешних границ нукlearной семьи, крайними вариантами которой являются их диффузность (размытость) и жесткость (непроницаемость); нарушения гибкости семейной системы вплоть до хаотичности или ригидности («инконгруэнтная адаптация»); изменения ролевой структуры семейной системы (появление дисфункциональных ролей, жесткое, неравномерное распределение ролей, «провал» роли, патологизация ролей); нарушение иерархии (борьба за власть, перевернутая иерархия); возникновение семейных конфликтов; рост негативных эмоций и критики; нарушения метакоммуникации; нарастание чувства общей неудовлетворенности отношениями в семье, обнаружение расхождения во взглядах, возникновение молчаливого протеста, ссоры и упреки, ощущение обманутости у членов семьи; регресс или возврат к ранним моделям функционирования нукlearной семьи; «застревание» на какой-либо стадии развития семьи и неспособность решать задачи следующих этапов; противоречивость и несогласованность притязаний и ожиданий членов семьи; разрушение некоторых устоявшихся ценностей семьи и несформированность новых; нарушение традиций и ритуалов; неэффективность старых семейных норм и правил в отсутствие новых; дефицит правил

Окончание таблицы 4

1	2
Макросистемный	Актуализация семейного мифа тесно связанного с макросоциальной ситуацией; реализация архаичного поведенческого паттерна, неадекватного актуальному контексту существования семьи, но являвшегося эффективным в предыдущих поколениях; нарушения внутренних и внешних границ расширенной семьи, крайними вариантами которых являются диффузность и жесткость (непроницаемость) границ; нарушения иерархии (например, перевернутая иерархия, межпоколенные коалиции); нарушения ролевой структуры расширенной семьи (ролевые инверсии, «провал» роли); нарушение традиций и ритуалов; неэффективность старых семейных норм и правил и несформированность новых

Таким образом, **семейный кризис** – это состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.

Семейная система может оказаться в нормативном кризисе, подготовленном ходом предыдущих стадий жизнедеятельности семьи, а может столкнуться с ненормативным кризисом, возникновение которого связано с определенным событием, определяющим ее дальнейший жизненный путь, значимый поворот в семейной истории. Соответственно, под преодолением семейного кризиса подразумевается изменение системы в адаптивное состояние, позволяющее ей восстановить гомеостаз и нарушенную способность к эффективному функционированию.

3. РЕТРОСПЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОПЫТА ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

3.1. Понятие и структура опыта переживания

Важное значение проблеме усвоенного человеком опыта уделяли представители экзистенциальной философии (философы Мартин Хайдеггер (1889–1976), К. Ясперс (1883–1969); французские философы и писатели Жан-Поль Сартр (1905–1980), Габриэль Марсель (1889–1973), Альбер Камю (1913–1960)), что впоследствии нашло свое отражение в работах психологов гуманистического направления.

В произведениях Жан-Поль Сартра (а он был в первую очередь – писателем) человек рассматривается не как объект, неодушевленный предмет, а как субъект, появляющийся в процессе бытия по мере познания, осознания, самого себя. Основными инструментами «самотворения» по Сартру выступают воля и желание. Относительно познания и восприятия действительности он указывал, что «необходимым и достаточным условием познания познающим сознанием своего объекта и есть то, что оно должно быть сознанием себя самого именно в качестве познающего. Это условие необходимое, так как, если бы мое сознание не сознавало бы, что оно есть сознание этого стола, оно было бы сознанием этого стола, не сознавая этого, или, если хотите, сознанием, которое не знает самого себя, бессознательным сознанием, а это нелепо. Это условие достаточное: достаточно, что у меня есть сознание этого стола, чтобы я и в самом деле его сознавал. Этого, конечно, недостаточно для утверждения, что данный стол существует в себе, – но он хотя бы существует для меня». При этом свою собственную «сущность человек разумный приобретает только в процессе жизни», а потому и несет полную ответственность за содержание, качество прожитых лет [108, 121].

Что касается опыта, приобретенного человеком в жизни, особенно при проживании значимых индивидуальных или исторических событий, то интересны высказывания Сартра относительно восприятия прошлого и будущего у психически больных и здоровых людей. Так, например, при определённых формах шизофрении «обнаруживают либо фиксацию непрерывно продолжающегося, как бы застыв-

шего прошлого, – тогда для больных время оказывается блокированным, либо, наоборот, устранение прошлого в пользу якобы уже наставшего будущего». В свою очередь нормальный, психически здоровый человек «всегда открыт для нового, удерживая так или иначе прошлое. Если он замечает, что нечто буквально повторяется, это вызывает у него неприятное ощущение. Принципиальной незавершенностью человеческой реальности французский философ объясняет и отсутствие окончательного смысла истории. Он убежден, что прошлое может быть осмыслено и оценено, исходя из будущего, которого нет и которое строго не детерминировано прошлым. Окончательный смысл бытия личности также может быть раскрыт, и то относительно интерпретатора, лишь после его смерти. Существование как личности, так и истории предшествует их сущности, поэтому оценка исторического прошлого не может быть дана однозначно раз навсегда. Она изменяется, иногда грубо искажается в зависимости от настоящего и проектов его развития в будущее. Вполне понятна поэтому «переоценка» прошлого с позиций разных слоев, разных интересов. Только религиозные эсхатологические концепции определяют последний смысл бытия. Сартр, по-видимому, прав, отрицая возможность определения сущности свободы и человека, хотя, как он считает, описание их необходимо. История как научная дисциплина является процессом самопознания человечества, и он всегда остается незавершенным» [121].

Особое внимание в экзистенциализме Ясперса отводится учению о пограничных ситуациях. По мнению К. Ясперса, человеческие ситуации бывают двух видов:

- во-первых, ситуации, которые поддаются изменению, и человек в итоге справляется с ними;
- во-вторых, ситуации, которые неизменны по своей сути, и перед ними человек бессилён.

Последние немецкий мыслитель называет «пограничными». К таким ситуациям относятся: смерть, страдание, зависимость от случайности, борьба, неискупимая вина [158].

Согласно Ясперсу, подлинный смысл бытия открывается в человеке лишь в моменты глубочайших жизненных потрясений (болезнь, смерть, вина и т.д.). Именно в эти периоды происходит крушение шифра: человек освобождается от груза своих повседневных забот (от наличного бытия-в-мире) и от своих идеальных интересов и научных представлений о действительности (от трансцендентального

бытия-в-себе). Перед ним открывается мир его глубоко интимного существования (озарение экзистенции) и его подлинные переживания Бога (трансцендентного).

Представители экзистенциальной философии и экзистенциально-гуманистической психологии обращаются к осознанию субъективности человека, считая ее центром анализа, так как именно в субъективности, уникальности своей, человек проявляется во всей своей подлинности, «аутентичности», которая считается основной экзистенциальной ценностью. Экзистенциальные психологи изучают жизнь человека в переломных, «пограничных», кризисных ситуациях столкновения человека с данностями бытия, когда особенно ярко и зримо проявляется его субъективность, индивидуальность, подлинность; в ситуациях трансценденции, выхода человека за свои пределы, в ситуациях выбора, который они считают движущей силой развития, становления.

Таким образом, концепции представителей экзистенциальной философии раскрывают фундаментальные идеи свободы и «самотворения» человека, поднимают проблему его бытия в поисках смысла жизни, в борьбе за свободу вопреки переживанию страха смерти и одиночества, как существование между надеждой и отчаянием.

В отличие от ученых других психологических направлений, «экзистенциальных психологов интересуют не изолированные психологические реакции в них самих, а скорее психологическая сущность живого человека, приобретающего опыт. Они используют психологические термины с онтологическим значением» [86, с. 56].

К. Роджерс в своих работах обозначал приобретенный человеком в процессе жизни опыт термином «феноменальное поле». В теории личности он указывал, что этот мир, создаваемый человеком, индивидуален и уникален, он может совпадать или не совпадать с реальной действительностью, так как не все предметы, входящие в окружающее, осознаются субъектом. Важной характеристикой опыта, по мнению К. Роджерса, является конгруэнтность, т.е. степень тождественности феноменального поля реальной действительности. Степень конгруэнтности опыта зависит от того, насколько совпадает то, что происходит и то, что осознается человеком. Нарушение конгруэнтности приводит к росту напряженности, тревожности и, в конечном счете, к невротизации личности [117].

Опыт не сводится только лишь к накоплению представлений, знаний, умений, а является результатом активного, пристрастного

восприятия и интерпретации человеком ситуации с позиции собственной системы координат [113, 127]. Как указывал С. Л. Рубинштейн, все испытанное на самом себе, проведенное через самого себя, в некоторых случаях – выстраданное определяет опыт человека [119].

Успешность реализации человеком своей жизни существенно зависит от «сформированности у него сквозных причинно-целевых связей между прошлым, настоящим и будущим», подчеркивает Л. И. Анцыферова [10, с. 38]. Личность должна как бы стягивать динамические тенденции, идущие из пережитого и предстоящего в своем собственном настоящем. Такая динамическая картина жизни – предпосылка поступательного развития личности [10, с. 38]. Отводя особую роль субъекту в построении его собственной жизни, Л. И. Анцыферова отмечала, что человек на протяжении жизненного пути и строит, перестраивает и достраивает глубоко личностную теорию мира, включая и свою самоконцепцию [8]. Строя свой жизненный путь, он «руководствуется определенной системой представлений о своем прошлом, настоящем и будущем. Представления эти нередко содержат заблуждения и иллюзии, но именно они лежат в основе долговременной регуляции личностью своей жизни» [10, с. 38]. Осмысление прожитого отрезка жизни и рефлексия тех жизненных выборов, которые человек делает и на результат которых ориентируется в дальнейшем (субъективный опыт), обеспечивают целостность жизненного пути.

В современной психологической науке представлены следующие толкования рассматриваемого понятия:

- 1) опыт как любое событие, которое кто-то пережил;
- 2) знание, полученное от участия в определенном событии;
- 3) общее количество накопленных знаний [116, с. 557].

Переживание, как любая деятельность человека, также находит свое отражение в его субъективном опыте.

При столкновении с кризисными событиями именно благодаря процессу переживания возможно восстановление нарушенной вследствие кризисного события непрерывности, связности и самотождественности жизненного пути личности. В таком случае, как пишет А. Лэнгле, преодолевается возникавшее противопоставление себя и ситуации, происходит интеграция пережитого в жизненный проект, что создает условия для побуждения человека к действию [105]. При этом имеет место не просто адаптация человека к изменившимся

условиям «значимой» среды, а происходит трансформация его внутреннего мира. Другими словами, пережитое оставляет определенный «след» в субъективном опыте человека, изменяет его содержание, расширяет его границы.

Для более полного понимания вопроса о том, каковы последствия травмы для личности, обратимся в качестве примера к работам известного немецкого психотравмолога, одного из ведущих практиков в области системной семейной психотерапии Ф. Рупперта (F. Ruppert). В монографии «Смятение душ» (2002) подробно представлены виды травм и причины, их повлекшие. Согласно Ф. Руперту, *экзистенциальная травма* возникает в случае переживания обстоятельств и событий, несущих реальную угрозу (или воспринимаемых человеком таковыми): человек сталкивается со страхом потери жизни, страхом смерти. Следствием переживания внезапной смерти близкого человека, с которым была сформирована тесная привязанность, является *травма потери* [199, р. 130].

Если ребенок из-за безразличия, отвержения, отстраненности родителя (ей) не имеет возможности удовлетворить первичную потребность в эмоциональной привязанности, любви, опоре и защищенности, у него формируется *травма отношений*. В том случае, когда вся система (семья, социальная группа, общество) оказывается под влиянием травмирующих событий, которые были инициированы членами данной системы, речь идет о *травме системных отношений* (убийство, инцест) [199, р. 130]. В последнем случае переживание травмы отягощается тем, что даже невиновные члены системы не могут выйти из нее, поскольку включенность в систему обеспечивает их физическое выживание.

Согласно теории Ф. Рупперта, в результате столкновения с травматическим событием запускается механизм расщепления личности на две части: выживающее «Я» и травмированное «Я», каждая из которых проделывает свою работу. Травмированное «Я» все помнит о случившемся, содержит весь спектр боли и эмоциональных страданий. Работа этой части «Я» заключается в поиске ресурсов для обеспечения диссоциации и избегания столкновения сознания с травмированным «Я». словно стражником, выживающее «Я» находится в длительном (может исчисляться годами) напряжении, растрачивая энергию и ресурсы не на совладание с травмой, а на защиту сознания от травмирующего опыта. В результате этой борьбы внутреннее расщепление сохраняется, закрепляется и у субъекта формируется ПТСР, проявляющееся на трех уровнях: тело (психосоматические симптомы

и болезни), душа (паника, чувство брошенности, экзистенциальные страхи, или, наоборот, склонность к рисковому и угрожающему жизни поведению вследствие иллюзии собственного величия и неуязвимости) и духовность (погружение в религиозность, спиритизм, вера в высший разум, силы, зачастую сочетающееся с чувством бессилия, с отсутствием воли и ответственности за свою жизнь) [13].

Непроработанная травма отношений, пережитая в детстве, впоследствии переносится человеком в семью, которую он создает (будучи уже взрослым) с таким же травмированным и диссоциированным партнером. Оба партнёра ищут в друг друге ресурс, позволяющий поддержать работу выживающего «Я», привязываются, бессознательно надеясь на избавление. В крайних случаях, «функционируя исключительно в стратегиях выживающих «Я», они творят вещи, которые даже в самой травмированной и эмоционально притупленной среде не могут считаться нормальными (инцест, аборты на поздних сроках беременности, детоубийство) [198, р. 106].

Описывая неблагоприятные последствия травм, Ф. Рупперт подчеркивает, что травматичные переживания не разрушают здоровые части «Я» перенесшего травму человека. В структуре здорового «Я» интегрированы элементы, которые сохранились после травмы и могут дальше функционировать. Это здоровые гнев (участвует в отстаивании персональных границ и интересов), страх (предупреждение о реальной опасности), любовь, скорбь как способ проживания глубокой боли. Также возможно здоровое чувство стыда, которое определяет наше социальное или сексуальное поведение и охраняет других людей от нас. «Здоровые части «Я» – всегда настоящие, подлинные, честные, почтительные и правдивые» [198, р. 32].

В качестве практического инструмента терапии Ф. Рупперт предложил метод расстановки травмы, позволяющий рассмотреть индивидуальный травматичный опыт людей с позиции системных семейных отношений [120]. Главная цель терапии – устранение душевного расщепления, обретение человеком внутренней опоры, стабильности. Итогом такой работы должны стать актуализация воспоминаний о событии, вызвавшем травму, столкновение с ужасом пережитого с целью его осознания и принятия. Принятие позволит отказаться от защитных механизмов, ввиду их не востребованности. На место окаменению приходят чувства сопереживания и любви к себе, наступает исцеление.

Высказанные Ф. Руппертом положения имеют прямую связь с практикой оказания психологической помощи семьям. Имея за пле-

чами собственную печальную «историю травм», многие взрослые не имеют возможности строить со своими детьми доверительные отношения, не могут удовлетворить их базовую потребность в безусловной любви, поскольку сами по-прежнему испытывают дефицит этой потребности, по-прежнему испытывают эмоциональную зависимость от собственных родителей, которых уже может и не быть в живых. Таким людям нужна помощь мудрых, любящих взрослых, которых у них никогда не было, но их роль на себя может взять терапевт. В работе с внутренним душевным расщеплением души клиента терапевту следует опираться на имеющиеся в ней структуры здорового «Я», которые, по мнению Ф. Рупперта, способны повлиять на действия выживающих частей «Я», с сочувствием и пониманием принимают содержание травмированного «Я». Сам автор концепции называет этот процесс путем к «внутреннему исцелению» [99].

По мере принятия и осмысления пережитое вносит в жизненный опыт человека новое содержание. Старые когнитивные схемы и структуры трансформируются, формируются новые убеждения, смысловые конструкты, ценности, модели эмоционального и поведенческого реагирования. Постепенно, в процессе осознания пережитого, выкристаллизовывается особое отношение к произошедшему кризисному событию, а испробованные модели межличностного взаимодействия и способы совладающего поведения, в случае их продуктивности, закрепляются [89]. Формируется опыт пережитого, который определяется степенью «осознания субъектом процесса и результата преодоления кризисного события, опосредованное степенью их осмысления» [90, с. 3].

Содержание опыта переживания раскрывается через денотативный, коннотативный и конативный структурные компоненты. *Денотативный* компонент раскрывает сформировавшийся в процессе переживания образ кризисного события, представления о себе и других людях как его участниках. Оценка кризисной ситуации, отношение к ситуации, к себе и к другим людям как ее участникам определяют *коннотативный* компонент опыта. *Конативный* компонент структуры опыта переживания включает применяемые в процессе переживания кризисного события стратегии совладающего поведения и особенности межличностного взаимодействия [98].

Содержание данных компонентов наполняется в процессе переживания кризисного события, но не является однозначным, поскольку в структуре опыта переживания содержатся как константные, более стабильные элементы (знания, представления, оценки, способы

поведения), так и относительно динамичные, поддающиеся переосмыслению, части опыта. Благодаря этой особенности содержание усвоенного опыта в некоторой степени может быть трансформировано, например, в процессе психотерапии. В связи с этим Ф. Е. Василюк отмечал, что «каждый человек всегда сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, никто за него этого сделать не может», и все же процессом переживания можно в определенной мере управлять – «стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности – или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем (алкоголизм, невротизация, психопатизация, самоубийство, преступление и т. д.)» [26, с. 3].

Таким образом, в ходе переживания кризисного события с приобретенным опытом у человека происходят изменения на смыслообразующем или когнитивном, аффективном и поведенческом уровнях. Возникновение кризиса не зависит от его желания или нежелания, но качество и характер их проживания зависят от ответственности и субъектности личности его переживающей. Кризисные жизненные события поддаются классификации и могут быть описаны в процессуальных или структурных терминах.

Кризисное событие имеет временные и пространственные рамки, вместе с тем последствия перенесенной травмы могут оставаться по-прежнему болезненными для человека и спустя нескольких лет. Пережить кризисное событие – это значит осмыслить произошедшее, получить определенный опыт, вынести персональный урок из сложной жизненной ситуации. В процессе переживания на внешнем уровне происходит восстановление жизненной траектории или ее изменение с учетом полученного опыта, а на внутреннем – наблюдается «прирост» личностного потенциала, связанный с поиском вариантов выхода из состояния психологического тупика.

3.2. Критерии оценки продуктивности преодоления кризисного события

Не менее важным направлением изучения опыта переживания кризисного события является исследование отсроченных последствий пережитого, его результативности. Как говорил С. Л. Рубинштейн,

опыт, приобретенный в процессе переживания значимых событий, включается в общий контекст жизненного пути индивида и, приобретая в нем определенный смысл, входит в само формирование личности как более или менее существенный фактор [119].

Осмысление произошедшего происходит путем генерализации отдельных смыслов различных уровней индивидуальной смысловой системы в высший, смысложизненный уровень, который и определяет степень осмысленности жизни в целом, подчеркивают в своем исследовании А. В. Серый и А. В. Юпитов [125].

В зарубежной психологии проблема смысла получила наибольшее развитие в рамках экзистенциально-гуманистического направления (К. Роджерс, Д. Ройс, В. Франкл, Э. Фромм). В отечественной психологии разработка данного направления связана с именами А. Г. Асмолова, Б. С. Братуся, Ф. Е. Василюка, Л. С. Выготского, Б. В. Зейгарник, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева и др.

Важной характеристикой проблемы влияния приобретенного опыта переживания на дальнейшую жизнь человека является его ценностный аспект: в процессе проживания кризисного события опытным способом выявляется то, что значимо, что имеет личностный смысл для индивида и направляет жизнь, организует его опыт в соответствии со смысловыми установками. Также существенное влияние на итог переживания кризисного события имеет тот смысл, который мы приписываем кризисному событию. Так, характер переживания утраты будет определяться степенью привязанности к умершему и его функциональной нагрузкой при жизни; возрастом, индивидуальными особенностями и состоянием психики горющего; качеством и доступностью социальной поддержки и др. Важное значение при осмыслении кризисных событий имеет то, как видят данное событие значимые другие, общество в целом. К примеру, если после тех или иных травматических событий транслируется социальное видение тотального разрушения «Я», то это само по себе может иметь сильные разрушительные последствия. Восприятия себя в качестве жертвы будет усиливаться, если непосредственное окружение и более широкий социальный контекст испытывают трудности совладания. В таком случае выбор критериев адаптации, степень психологической устойчивости во многом определяется культурными нормами конкретного общества. Создание в сообществе истории, центрированной на прошлом успехе совладания со стрессорами, как и поиск возможностей для совладания с ними в настоящем, ведет к повышению воспринимаемой устойчивости как отдельной личности, так и сообщества, в которое она включена.

При изучении последствий пережитого исследователь сталкивается с рядом сложностей. В первую очередь, сложность оценки влияния опыта переживания на дальнейшую жизнь личности обусловлена тем, что исследования в данной области являются результатом обобщения многочисленных практических достижений в сфере оказания психологической помощи людям, пережившим сложные жизненные ситуации. Это объясняет как очевидные достоинства поднимаемой проблемы (непосредственные взаимодействия с практикой, клиническую конкретность понятий), так и не менее очевидные недостатки (неработанность собственной системы категорий и связи используемых понятий с академическими психологическими представлениями) [26]. Отсюда вытекают и вопрос, связанный с решением проблемы выбора критериев продуктивности процесса переживания, его результативности [38].

При оценке продуктивности какой-либо деятельности во внимание берется ее плодотворность и результативность, степень достижений в соответствующей области [112]. Когда мы говорим о переживании как о внутренней деятельности, то показателями его продуктивности могут выступать такие характеристики личности, как эмоциональное состояние, активность, уровень самоуважения, осмысленность жизни и т. д. К примеру, Е. Ю. Кожевникова считает, что показателем успешности и продуктивности процесса переживания, его завершенности является достижение человеком позитивных ситуативных и отсроченных результатов, эффектов. К числу ситуативных показателей она относит способность человека решать текущие (актуальные) проблемы, а к отсроченным – преобразование ситуации, наличный уровень субъективного благополучия (социального, психологического и т. д.), а также общее состояние здоровья [51].

Одним из способов анализа характера влияния пережитого на жизненный путь личности является введение критериев оценки продуктивности переживания конкретной кризисной ситуации, наиболее универсальными из которых, по мнению Л. А. Пергаменщика, являются *ситуационный* (процесс преодоления можно считать завершившимся, когда ситуация утрачивает свою негативную значимость для субъекта); *личностный* (в случае выбора эффективного способа совладания наблюдается заметное снижение уровня невротизации личности, выражающейся в уменьшении симптомов депрессии, тревожности, раздражительности, психосоматической симптоматики); *адаптационный* (ослабление чувства уязвимости к стрессам, повышение адаптационных ресурсов) [103, с. 16]. Следует отметить, что выделенные критерии эффективности редко проявляются в чистом виде.

Учитывая многоплановость и многочисленность подходов, описанных в литературе, мы будем говорить о том, что в зависимости от степени тяжести последствия пережитого кризисного события на дальнейшую жизнь личности будут распределяться в рамках континуума, крайними точками которого выступают постстрессовое расстройство (как результат непродуктивного переживания) или посттравматический рост (как результат продуктивного переживания).

Блокирование или деформация процесса переживания приводит к разного рода нарушениям. В научной литературе для обозначения последствий непродуктивного переживания кризисного события и негативных воздействий на психику человека чаще других применяется понятия «психическая травма» [52].

Непродуктивность переживания характеризуется тем, что оно ригидное, автоматическое, вынужденное, произвольное, происходит без учета целостной ситуации и долговременной перспективы. В этом случае, как отмечает Л.В. Куликов, происходит дезинтеграция личности – «потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей» [63, с. 87]. По словам А. Лэнгле, формирование позиции «против пережитого» приводит к «фиксации переживания», что в свою очередь обуславливает развитие пограничных расстройств личности, психозов [77, с. 56–57].

В процессе психотерапии признаком блокирования (незавершенности) процесса обработки пережитого является отсутствие доступа к опыту, приобретенному в процессе переживания кризисного события. В таком случае необходимым условием выхода из состояния застоя является обращение человека к самому себе, проживание, завершение этапов «работы горя» в форме внутреннего диалога, позволяющего прожить ситуацию заново, «вскрыть», актуализировать и проработать, осмыслить заблокированные чувства [126].

Вопрос «продуктивности-непродуктивности» переживания широко представлен в диссертационной работе А. В. Полетаевой на тему «Психологические механизмы переживания жизненного события, имеющего травматический характер». По мнению ученой, характер переживания травматического события определяется действием психологических механизмов, различающихся своей структурно-функциональной организацией, в основе которых лежит трансформация смысловых связей между событиями разных временных периодов. Соответственно, в основе непродуктивного переживания пси-

хотравмирующего события лежат следующие механизмы: «разрушение ведущих смысловых образований», «нарушение смысловых связей между событиями разной временной отнесенности», «неспособность интегрировать травматическое событие в целостный временной контекст прошлого-настоящего-будущего» [106, с. 7].

Продуктивность процесса переживания, подчеркивает А. В. Полетаева, достигается посредством формирования новых ведущих смысловых образований, составляющих единый смысловой комплекс, и трансформации структуры связей в системе смыслов, подвергшихся воздействию травматического опыта, а затем – благодаря установлению смысловой связи между событиями, имеющими различную временную отнесенность, и включению психотравмирующего события в контекст целостной временной перспективы [106, с. 6].

Достижение осмысленности пережитого осуществляется посредством функционирования психологических механизмов переживания: механизм разрыва смысловых связей; фиксация смысла; реструктурирование и образование новых ведущих смысловых образований. Эффективность действия данных психологических механизмов, пишет А. В. Полетаева, зависит от количества ведущих смысловых образований, силы и числа связей между элементами системы смыслов, расположения смысловых образований в общем пространстве ценностей, степени сохранности в смысловой сфере личности смыслообразующих ценностей [106, с. 6].

С позиции гуманистической психологии, критерием продуктивного переживания является стремление личности к самоактуализации. Так, А. Маслоу в своей книге «Новые измерения человеческой природы» описал восемь способов самоактуализации индивида, или восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации:

– *концентрация* внимания на происходящем во внешнем и внутреннем мире и полной включенности и вовлеченности человека в жизнь;

– *ориентация на рост*; познание своей внутренней природы, которое приводит к независимости от мнения других людей; *честность и ответственность* за свои действия;

– *доверие* собственным чувствам, инстинктам, суждениям и следование им;

– *саморазвитие* – непрекращающийся процесс развития потенциальных возможностей человека, использование в полной мере своих способностей;

– *вершинные переживания*;

– *отсутствие защиты для собственного «Я»* – познание и удаление защитных механизмов психики, искажающих реальность, что позволит принимать себя и окружающий мир такими, какие они есть на самом деле [79, с. 54–66].

По мнению К. Роджерса, условием продуктивности, полноты переживания опыта является конгруэнтность процессов восприятия, осознания и выражения пережитого [88, с. 38]. Слова «восприятие» и «осознание» в личностно-центрированном подходе фактически употребляются как синонимы: «если опыт воспринят, значит, он вошел в сознание, и, каким бы смутным ни было понимание этого опыта». Восприятие и осознание являются «трансактными по своей природе и представляют собой конструкции, в основе которых лежит полученный в прошлом опыт, а также своего рода гипотезы и предсказания будущего» [88, с. 38]. Не все пережитое отражено в сознании в полной мере, поскольку на пути к осознанию переживания подвержены действию защитных отрицаний и искажений, а пережитое – не является важным для реализации тенденции к самоактуализации [88].

К. Роджерс говорил о четырех типах реакции человека на полученный опыт: опыт может игнорироваться; опыт может быть «точно воспринят и организован посредством вовлечения в некоторые отношения с Я-концепцией в связи с тем, что опыт отвечает потребностям «Я» или он совместим с Я-концепцией и поэтому укрепляет ее; восприятие и осознание опыта искажается с той целью, чтобы обеспечить возможность разрешения конфликта между Я-концепцией и переживаемым опытом; опыт может быть отклонен или не воспринят вообще [88, с. 44].

По нашему мнению, каждый из описанных К. Роджерсом способов переработки опыта, определяет степень продуктивности пережитого. Основную причину выбора определенного способа переработки опыта К. Роджерс видит в том, каким из двух видов оценочного процесса: собственный организмический оценочный процесс или усвоенный процесс, основанный на условиях ценности. И тогда мы понимаем, что «плохо функционирующий» человек не вступает в контакт с собственным процессом оценки, а основывается на условиях ценности, «которые заставляют искажать и отрицать многое из их собственного опыта» [88, с. 45]. Продуктивное переживание характерно для «хорошо функционирующих» людей и характеризуется «меньшим количеством условий ценности» и поэтому более точным восприятием большей части пережитого. Поэтому «самоактуализация таких людей не приводит к блокировке их тенденции актуализа-

ции» [88, с. 45]. Следовательно, продуктивно взаимодействовать с другими индивидами и окружающей средой способны лишь хорошо функционирующие люди. Таким образом, важным показателем эффективного, продуктивного процесса переживания с позиции гуманистической психологии является сохранение целостности и способность личности к позитивному функционированию.

Среди современных психологических подходов особое внимание проблеме «выживания» и продуктивного выхода из травмирующей ситуации уделяется в рамках концепции «посттравматического роста» (М. Ш. Магомед-Эминов; Р. Фрейджер, Д. Фэйдимен; R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun). *Посттравматический рост* понимается как результат внутренней работы личности, возникающий у человека, испытавшего травматический опыт, и отсутствующий до переживания кризисного события. Данная категория включает в себя следующие аспекты, оцениваемые как позитивные изменения: изменение отношения к другим; поиск и нахождение новых возможностей; рост внутренней силы личности; духовные изменения; повышение ценности жизни (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun).

Как подчеркнул А. С. Jackson, обращение исследователей к изучению феномена посттравматического роста обозначило изменение исследовательской парадигмы в отношении психологической травмы с чисто клинической на позитивную, а также способствовало изменению практики оказания психологической помощи [175].

В зарубежных исследованиях (В. А. Morris, J. Shakespeare-Finch, J. L. Scott) этот феномен широко исследуется применительно к преодолению последствий экстремальных ситуаций, профессиональных стрессов и тяжелой болезни, а также в связи с процессами совладания с жизненными трудностями [190].

В работах других исследователей (В. Франкла, а затем Ф. Е. Василюка, Н. Е. Федуниной и др.) для объяснения механизма «обучения через травму» используется термин «мудрость».

Мудрость является одновременно и компонентом, и результатом процесса продуктивного переживания кризисного события, и предполагает совладание с неопределенностью, интеграцию аффекта и интеллекта, принятие свойственных человеку ограничений [145]. Посттравматическая мудрость преобразует, позитивно преобразует трагедию через ее осмысление и переживание [142].

Н. Е. Федунина отмечает, что успешность совладания с травмой зависит также от степени духовности человека: подлинная духовность дает иные ответы на вопросы, негодования и упреки о неспра-

ведливости, безнадежности, добре и зле, прощении и смысле. Духовность не столько защищает от развития ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) или проблем со здоровьем, сколько помогает находить пути совладания с ними [145].

Таким образом, в результате переживания кризисного события формируется опыт переживания, содержание которого раскрывается через структурные компоненты: денотативный (представления личности о кризисной ситуации и ее участниках); коннотативный (оценка кризисной ситуации и ее участников); конативный (приобретенные в процессе переживания кризисного события стратегии совладающего поведения и особенности межличностного взаимодействия). Пережитое кризисное событие становится элементом жизненного пути, а усвоенный опыт оказывает влияние на последующую жизнь человека, определяя характер и способ переживания последующих кризисных ситуаций. Изучение опыта переживания предполагает анализ его содержания, а также исследование характера влияния пережитого на качество жизни личности. Степень продуктивности процесса переживания кризисного события опосредована стремлением личности к самоактуализации, уровнем осмысленности пережитого, связана со способностью личности к позитивному функционированию на дальнейших этапах жизненного пути.

3.3. Типы отношения к кризису родительской семьи

В результате осмысления приобретенного в кризисной ситуации опыта у человека формируется определенное *отношение* к пережитому как совокупность системы представлений о произошедшем, основанную на представлениях о кризисной ситуации и об ее участниках (в том числе – и о самом себе).

Нами был проведен ретроспективный анализ опыта переживания 120 юношей и девушек, переживших кризис родительской семьи. Путем категоризации материалов полуструктурированного интервью были выделены типы отношения респондентов к кризисному событию и его участникам.

Зависимое отношение. Отличается отсутствием собственных жизненных ориентиров и эмоциональной зависимостью от референтного другого (в представленных случаях – родителя), который до кризисного события обеспечивал ему ощущение безопасности, комфорта, помогал поддерживать внутреннюю гармонию, эмоцио-

нальное равновесие. Кризисное событие расценивается как трагическое, становится причиной внутреннего раскола и разрушения жизненной перспективы. Связанные с событием воспоминания вызывают повышенное психоэмоциональное напряжение. Для сохранения иллюзии благополучия и восстановления внутреннего равновесия, человек в своих воспоминаниях постоянно возвращается к «лучшим моментам» из прошлой жизни, словно «застревает» в более счастливом прошлом (вместе с утратой близкого человека – настоящее потеряло смысл), может вести себя враждебно по отношению к другим участникам кризисной ситуации и/или по отношению к себе (самобичевание, самокопание), переживает обостренное чувство «несправедливости» жизни.

Оборонительное отношение. Характеризуется чрезмерной эмоциональной сдержанностью, резкостью, категоричностью оценок произошедшего, стремлением произвести впечатление «самодостаточного» человека, отличается неготовностью принять помощь со стороны других людей. Люди данного типа занимают оборонительную позицию по отношению к человеку, пытающемуся «вникнуть» в суть их персональной истории (избегают высказывать собственное мнение, предпочитают не обсуждать свои проблемы, сомнения), но при этом отличаются самообладанием, внешне сохраняют спокойствие, и не выказывают враждебности.

Враждебное отношение. Отличается доминированием деструктивных чувств (раздражительность, гнев, обида, агрессия и др.), стремлением определить «виновного», т.е. ответственного за случившееся (при этом не всегда адекватно оценивает произошедшее) и дистанцируется от общения с ним. Поскольку воспоминания о кризисном событии эмоционально неприятны, человек старается забыть о нем, переключиться. С этой целью он может включиться в конструктивную активность (поглощенность учебой, увлечение музыкой, литературой, общение с друзьями или другими родственниками, хобби и т.д.), деструктивную активность (дворовые компании, асоциальное поведение) или прибегнуть к механизмам психологической защиты. В особо тяжелых случаях такое отношение может привести к психосоматическим или невротическим отклонениям и транслироваться не только на «виновного», но и на других людей.

Адаптивное отношение. Соответствует адекватной оценке человеком кризисной ситуации: человек в меру критичен по отношению к себе, адекватно относится к другим участникам кризисной си-

туации (не обвиняет, не осуждает, не гневается, не уходит от контактов). Характерен пересмотр собственных интересов, потребностей с учетом изменившихся обстоятельств, адаптация к новому образу жизни. Реальное видение обстоятельств, наделение происходящего смыслом. При оценке пережитого человек не проявляет агрессии по отношению к участникам кризисного события, оптимистичен, не испытывает глубокой подавленности, апатии, депрессии по поводу произошедшего, позитивно смотрит в будущее. Благодаря своим положительным жизненным установкам, действует уверенно, при необходимости – принимает помощь окружающих.

Дистантное отношение. Проявляется как избегание каких-либо оценочных суждений и чувств (особенно – деструктивных) в отношении участников кризисной ситуации, часто сопровождается ощущением подавленности, апатии, депрессии по поводу произошедшего. Имеет место вытеснение связанных с кризисом мыслей, чувств, воспоминаний, игнорирование «ненормальности» и травматичности собственных мыслей и эмоциональных переживаний, демонстрация позиции «все ОК».

Рассмотрим выделенные типы отношения с учетом кризисного события, используя цитаты из жизненных историй респондентов. С целью сохранения целостности и эмоциональной окраски содержательной картины высказывания юношей и девушек приводятся дословно.

Для большинства (**43,8%**) юношей и девушек, переживших смерть члена семьи, характерно «адаптивное отношение. В процессе интервью они вспоминали, что особенно тяжело было первое время, рассказывали о том, как тосковали об умершем, как им хотелось, чтобы дорогой человек снова оказался рядом, чтобы «этот страшный сон закончился». Однако со временем им пришлось смириться с утратой. И хотя душевная боль понемногу притупилась, остались тоска, сожаление и горечь потери (результат **адаптивного** отношения). Вот как описала свое состояние **Антонина** (потеряла мать): *«Все произошло так резко. Неожиданно. Я была тогда маленькой – 13 лет. Поначалу – много плакала, но потом силой воли преодолела. Смирилась. Жизнь продолжается. Надо было как-то справляться. Мне кажется, что я сразу все осознала. Просто очень тяжело было – не хотела верить. Потом стала меньше думать. Рядом был папа. Он меня поддерживал, а я – его. Он у меня – молодец!».*

В **26,3%** случаев респонденты так и не смогли смириться со смертью близкого человека – для них переживаемое горе было по-

добно крушению Мира. Речь идет о респондентах, для которых родитель был «кумиром», «идеалом». Опираясь на материалы интервью можно говорить о том, что между ними была очень тесная эмоциональная связь и сильная привязанность (**зависимое** отношение). Вместе со смертью родителя был потерян смысл собственной жизни, жизненные ориентиры. В результате разрыва такого рода созависимых отношений произошло нарушение самоидентичности, разрушение образа Я ребенка. В таких случаях доминирующей аффективной компонентой процесса переживания являются негативные чувства по отношению к умершему (обида и злость, за то, что он «бросил», «оставил жить без себя»), пониженный эмоциональный фон (самобичевание, плаксивость, раздражительность), ощущение бессилия и депрессивное состояние. Респонденты данной подгруппы «застряли» в кризисном состоянии, что значительно усложнило внутреннюю деятельность по самовосстановлению, самореконструкции и заблокировало процесс осмысления, переоценки происходящего и принятия факта смерти близкого человека.

Содержание интервью также позволяет говорить о том, что респонденты с «зависимым» типом отношения зачастую испытывают недоверие и выражают агрессию по отношению к другим родственникам, обвиняют их в случившемся. Такое поведение становится причиной самоизоляции в семье, способствует межличностным конфликтам, а также становится причиной трудностей в сфере интимно-личностного общения (особенно это касается партнеров одного пола с умершим родителем).

Часть респондентов, переживших смерть члена семьи (**14%**), предпочли не говорить о пережитом кризисном событии, считая, что «говорить не о чем» (**дистантное отношение**). В беседе с такими респондентами складывалось впечатление, что у них «выключен» эмоциональный канал, а воспоминания о событии – вытеснены. Мы считаем, что демонстрация дистантного отношения в ситуации потери близкого свидетельствует как раз о вытеснении травматического опыта, незавершенности процесса переживания и блокировании работы горя (капсулирование травмы). Чтобы выявить возможные причины такого поведения мы обратились к материалам интервью и выяснили, что часть респондентов данной подгруппы не хотели вспоминать про умершего родителя, т.к. до смерти детско-родительские отношения носили эмоционально негативный характер (конфликтные отношения с родителем, физическое насилие с его

стороны и т.п.). Практически половина юношей и девушек данной подгруппы были озадачены тем, что мало чего помнили о случившемся. Например, **Татьяна** даже удивилась «отсутствию» чувств и воспоминаний, связанных со смертью отца. Девушка рассказала следующее: *«Я была маленькая. Не знаю, может как-то не воспринимала всерьез. Сейчас как-то так. Даже странно. Ведь 10 лет мне тогда было... [задумалась] Может, много времени прошло? Может с детства так «особо ничего не помню»?»* Далее выяснилось, что при жизни отец Тани злоупотреблял алкоголем, часто скандалил с матерью, и дочь его возненавидела. По словам девушки, после смерти отца всем в семье жить стало легче, а сама Татьяна испытала чувство облегчения. Другими словами, в ситуации, предполагающей переживание скорби и печали, девушка испытала радость от избавления. Амбивалентность чувств и желание поскорее забыть о прошлом способствовали вытеснению фрагмента жизни, который не укладывался в желаемую картину мира девушки. Такого рода избирательная «амнезия» является иллюстрацией описанной Ф. Е. Василюком психотехники «процесса переживания на уровне бессознательного» [26, с. 28]. В приведенном примере произошла фиксация на уровне осознания респондентом наличия «разрыва понятности» при воспроизведении содержания пережитого (*«Даже странно. Ведь 10 лет мне тогда было...»*). Ф. Е. Василюк пишет о том, что не замечаемый человеком разрыв должен быть доведен до его сознания то в процессе терапии прежде, чем человеком будет дана собственная интерпретация (т.к. она может быть не всегда адекватной) [26].

В нескольких случаях (**7%**) юноши и девушки пережили утрату близкого совсем недавно и вследствие острого кризисного состояния отказались обсуждать данную тему (**оборонительное** отношение). **8,8%** юношей и девушек потеряли близкого в раннем детстве и мало что помнили о случившемся.

«Адаптивное» отношение к разводу выявлено в **39,6%** опрошенных. Из них 80,9 % считают, что такой вариант был неизбежным и даже необходимым, поскольку в большинстве этих случаев (94,4 %) основной причиной расторжения брака было злоупотребление алкоголем одним из родителей. В результате ухода пьющего родителя прекратились скандалы и драки в семье. Респонденты оценивали развод как благоприятный поворот жизни даже в том случае, когда семья была вынуждена проживать совместно с пьющим родителем, т.к. он «официально» лишился права вмешиваться в жизнь се-

мьи и дети чувствовали себя более защищенными. Оставшиеся 19% отметили, что развод «ничего не изменил» в их отношениях с родителями и продолжали поддерживать отношения с отцом, ушедшим из семьи в результате развода.

Как показал анализ материалов интервью, адаптивное отношение к ситуации развода не исключает положительные взаимоотношения с ушедшим из семьи родителем. В некоторых случаях дети в ситуации развода родителей на первое место ставили не собственные желания и чувства, а «благо семьи» (как его понимали) и в первую очередь – потребности матери. При сильной эмоциональной привязанности к пьющему родителю развод выступает в качестве средства разрешения внутриличностного конфликта: ребенку сложно любить и прощать отца, который в состоянии алкогольного опьянения унижает или избивает мать. «Исключение» из семьи пьющего отца позволило остальным членам семьи обрести спокойствие, а дети получили возможность выстраивать отношения с отцом за пределами семьи, в более спокойной и приемлемой для них обстановке (например, общаться во время совместных прогулок или занятий спортом, встречаться с отцом тогда, когда тот трезвый).

«Враждебное» отношение к разводу родителей выявлено у **26,4%** опрошенных: ситуация развода и послеразводный период сопряжены с негативными эмоциями и чувствами (обида, страх за будущее семьи, сожаление, протест, ненависть, злость и т.п.). Большинство респондентов данной подгруппы обвиняли в случившемся отца (пил, гулял и т.д.), однако некоторые вину за случившееся в семье приписывали матери («у нее тяжелый характер», «изменила» и др.). В последнем случае ребенку было значительно сложнее сформировать конструктивные взаимоотношения с отчимом: если первоначально протест проявлялся в форме частых конфликтов с новым членом семьи, через демонстрацию непослушания, то по мере взросления – сопровождался агрессией и обвинениями в адрес матери, проявлялось стремление дистанцироваться, избегать эмоционально близких отношений и с матерью, и с отчимом, желанием уйти из дома.

Для **5,6%** респондентов (девушек) переживание развода было сопряжено с повышенным чувством обиды по отношению к матери, а также сожалением, чувством несправедливости, горечи по поводу ухода отца (**зависимое** отношение). Например, **Наталья** рассказала о том, что *«с мамой отношения не очень хорошие, а с отцом общаюсь до сих пор. Когда родители развелись, меня особо никто не спраши-*

вал, с кем хочу остаться». Если бы представилась такая возможность, девушка бы выбрала совместное проживание с отцом, а не с матерью.

Несколько человек (**5,6%**) заняли **оборонительную** позицию и старались поскорее «закрыть» тему, вплоть до отказа обсуждать семейную ситуацию.

В **22,6%** случае не удалось выявить отношение юношей и девушек к разводу родителей по причине раннего возраста респондента на момент кризисного события. Они не помнили ушедшего после развода отца, но отчетливо ощущали потребность в нем, в его участии. Выявлено, что чем меньше возраст респондента на момент развода, тем в большей степени его отношение к разводу и ушедшему из семьи родителю обусловлено мнением других родственников.

В категорию «**враждебное** отношение» включены респонденты (**70,3 %**), которые осуждали, рьяно обвиняли зависимого от алкоголя родителя (в более 90 % случаев – речь идет об отцах/отчимах). Респонденты этой группы переживали злость по поводу происшедшего (происходящего) в семье, сожалели, что ничего не могли (не могут) изменить. Практически все они подчеркнули, что ситуацию в алкогольной семье можно исправить только в случае развода родителей. Воспоминания взрослых детей алкоголиков (ВДА) наполнены обидой, горечью, ненавистью, страхом, напряжением, чувством беспомощности и безысходности.

Например, **Юля** рассказала следующее: *«Мать не старалась нас защищать и встала на сторону отчима. Конечно, он же нормальные деньги зарабатывал, она новую жизнь приобрела и не хотела ее терять. Поэтому все эти издевательства были направлены против нас [Юля и ее сестра]. И когда мы пытались что-то матери сказать, объяснить, она говорила: «Терпите. А что делать?»». Так они жили семь лет: «Это было ужасно, такие унижения. Он бил маму, бил нас. В нас бросал топором. В общем, у нас были такие ужасы, что я до сих пор... Я стала очень нервной». Когда мать девушки развелась – жить стало легче, однако они по-прежнему были вынуждены жить в одной квартире с пьющим отчимом. Годы страха и страданий привели к нарушению психологического и соматического здоровья девушки, к «нервному срыву»: Юля рассказала, что стала очень раздражительной, плаксивой, неуверенной в себе, стала плохо спать, появились проблемы с лишним весом.*

Если обратиться к описанию стадий работы горя по Кюблер-Росс, то мы увидим, что состояние девушки, проживающей в алко-

гольной семье, соответствует четвертой стадии - «депрессия», для которой характерны такие симптомы, как ночные кошмары или другие нарушения сна, потеря веса, или аппетита, физические боли или недомогания [103, с. 78]. Описанные выше отклонения здоровья взрослых детей алкоголиков свидетельствуют о том, что ситуация алкоголизма родителя может переживаться ребенком также тяжело, как и его смерть. Более того, 5 фаза – «разрешение» (конечная фаза траура, когда человек окончательно принимает смерть) в случае проживания с алкоголиком никак не наступает и ребенок продолжает страдать. Именно поэтому ВДА в большинстве рассматривают развод родителей как единственный путь избавления от психотравмирующего воздействия. В противном случае следствием длительного совместного проживания с зависимым родителем становится хроническая травматизация психики ребенка, что приводит к доминированию аффективных реакций и психосоматическим нарушениям, а в особо тяжелых случаях – к формированию посттравматического стрессового расстройства.

Выявлено, что характер переживания ситуации совместного проживания с родителем-алкоголиком может иметь несколько вариантов. Чаще всего, как мы уже говорили, происходит «обесценивание» значимости злоупотребляющего алкоголем родителя, что дает детям алкоголика право «не уважать» его (*«какой ты после этого отец, не лезь в мою жизнь»*) и тем самым защитить себя от общения и вмешательства с его стороны. В некоторых случаях чувства обиды и ненависти бывают настолько сильными, что ВДА в своих фантазиях продумывают варианты наказания, планы мести отцу за причиненные боль и страдания. Вместе с тем в выборке исследования также представлены случаи, когда взрослые дети алкоголиков, смирившись с безысходностью ситуации, пытались дистанцироваться от негативных эмоций и чувств, по возможности игнорировали злоупотребляющего алкоголем родителя, прекратив с ним общение.

К примеру, **Наталья** долгое время пыталась «бороться» с алкоголизмом отца. По словам девушки, она перепробовала множество способов, начиная с уговоров и заканчивая обращением в милицию, но ничего не помогло. Когда умерла мать, Наташа решила максимально оградить себя от проблемы и перешла жить к старшей сестре, сосредоточилась на учебе. В процессе интервью девушка рассказывала: *«Если бы я могла что-то изменить, я бы поменяла смерть матери на смерть отца. В глубине души, я этого не хочу, но всем гово-*

рю, что желаю ему смерти. Я не хочу его видеть, слышать и все такое... Даже сейчас, приходя домой, я слышу только оскорбления и унижения. [...] Если я приезжаю домой, то только ночую, а все остальное время – нахожусь у сестры».

23 % опрошенных при описании ситуации не проявляли своих эмоций и избегали каких-либо оценочных суждений, они жалели злоупотребляющего алкоголем родителя, сочувствовали ему и старались сохранить к нему уважение («зависимое» отношение). Нельзя сказать, что их устраивала семейная ситуация, но в отличие от респондентов первой подгруппы, они не обвиняли пьющего родителя. Большинство из них готовы были терпеть периоды запоя, поскольку очень любили родителя и боялись его потерять, поэтому пытались принимать родителя таким, какой он есть.

Респонденты данной подгруппы говорили о том, что в трезвом состоянии родитель – замечательный человек, заботливый, добрый, умный. Многие нашли приемлемые для себя причины зависимого поведения, оправдывая родителя: «Он слабый человек и его друзья этим пользуются»; «У отца очень болят суставы, а когда выпьет – ему легче»; «Он переживает смерть своего отца»; «Мама пьет, потому что ей одиноко: она потеряла работу, а еще и подружку, с которой с детства дружили» и т.п. При этом негативные проявления и последствия алкогольной зависимости зачастую игнорировались либо обесценивались: «Не так уж все и плохо, у других хуже бывает»; «Он, когда напьется, спать ложится, не буянит»; «Когда трезвый – он же замечательный отец». Некоторые терпели поведение со стороны зависимого родителя из-за материальной выгоды, невозможности решить жилищный вопрос: «дополнительный заработок», «когда выпьет – щедрый», «негде жить», «куда было маме с двумя детьми деться», или привыкли и не обращают внимания на «тихого алкоголика», переключившись на взаимодействие с другими родственниками, друзьями.

Часть респондентов данной группы считали алкоголизм отца «нормой» («все мужики пьют, особенно в сельской местности») или боялись даже в мыслях осудить отца-алкоголика, дабы не вызвать на себя его гнев.

Например, на вопрос о том, злоупотребляет ли отец алкоголем, одна из девушек ответила: «Выпивал, как все нормальные русские мужики. В запои не уходил. Алкоголиком я его назвать не могу». Дальше девушка со слезами на глазах рассказала о поведении «нор-

мального» отца: «Наверное, в 5 лет впервые увидела [пауза, слезы не дают говорить], как мой отец избивает мать. Сильно. Он был выпивший, но стоять мог, не падал. В тот момент я хотела, чтобы все поскорее успокоилось. Ненависть. Я желала ему смерти. Ну, не в открытую, конечно. Ненавидела его всем своим существом. Потом, лет в 11–12, отец впервые поднял руку на меня. На восьмое марта. Помню, как сейчас. К маме опять приставал. Я стала защищать, вспыхнула, но попало и мне. Чувство? И страх был, и ненависть... Шок. Потом и сестре досталось. С синяками в школу ходили [плачет]. Мама как могла, сглаживала».

Из приведенных примеров следует, что в данном случае «пережить» – значит смириться с реальностью «мой родитель пьет» и убедить себя в том, что «это нашей семье не мешает». Беспокойство и растерянность, страхи детей постепенно трансформировались в отрицание наличия проблемы с целью сохранения взаимоотношений с обоими родителями. Игнорирование проблемы, надежда на случайное избавление от нее, терпение и прощение по отношению к зависимому родителю позволили снять с него ответственность за происходящее в семье, а также сохранить представления о семейном «благополучии».

Объяснение такого рода реакции детей мы находим в литературе. К примеру, В. Ю. Завьялов отмечает, что созависимое отношение позволяет членам семьи игнорировать наличие у родителя проблем с алкоголем [46]. Ребенок справляется с нарастающими опасениями и страхом и, используя механизмы защиты (отрицание, рационализация, вытеснение и др.), продолжает жить, не изменяя прежнего образа жизни. Однако в таком случае на совладание с кризисной ситуацией тратятся огромные внутренние силы, и если родитель не прекращает пить – это может приводить в дальнейшем к еще большему разочарованию ребенка и развитию у него повышенной психоэмоциональной уязвимости, чувства собственной некомпетентности и безысходности.

Один человек указал (1,4 %), что родитель пьет, но отказался обсуждать данную тему, что можно рассматривать как уход от разговора с целью сохранения «секрета семьи» (**оборонительное** отношение).

В 5,4 % случаев не удалось дифференцировать отношение к проблеме алкогольной зависимости в семье: родители развелись до достижения респондентами дошкольного возраста, поэтому опрошенные только указали тот факт, что по рассказам родственников – именно алкоголизация отца стала причиной распада семьи.

Например, родители **Ольги** развелись, когда ей было 6 лет. В ходе интервью девушка рассказала следующее: *«Помню, как родители ругались на кухне, а я смотрела «Калыханку» и просто плакала... Думала: почему такое происходит, когда другие дети вместе с родителями сейчас? [...] Самое смешное, что вспоминаются всякие мелочи. Например, кружка горячего шоколада, которая разбилась перед приходом подвыпившего отца, разбитые бокалы. [...] Разбитые бокалы ассоциировались с разбитой семьей. Мама спросила у отца: «Что будем делать с бокалами?», – а он их разбил. Для него это такая мелочь, а на меня это сильно повлияло. Для маленького ребенка, 6-7-летнего существа, это было очень больно. Сейчас иногда бывают такие моменты, будто со мной что-то происходит... И я понимаю, что это из-за тех событий. Об этом я иногда разговаривала с мамой. С друзьями я об этом не говорила никогда».*

Выделенные типы отношения были соотнесены с учетом кризисного события (таблица 5).

Таблица 5 – Тип отношения респондентов с учетом кризисного события (в %)

Тип отношения	Кризисное событие		
	развод родителей	смерть члена семьи	алкоголизм члена семьи
Адаптивное	39,6	43,85	–
Зависимое	5,6	26,3	23
Оборонительное	5,6	7	1,3
Враждебное	26,4	–	70,3
Дистантное	–	14	–
Не выявлено	22,6	8,8	5,4

На основании данных, представленных в таблице, были выделены следующие особенности отношения личности с учетом кризисного события:

– «адаптивное» отношение возможно в ситуации переживания смерти члена семьи или развода родителей, но не характерно для ситуации совместного проживания с пьющим членом семьи;

– «зависимое» отношение проявляется в случае смерти члена семьи и в ситуации алкоголизма родителя, но не характерно для респондентов, переживших развод родителей;

– «враждебное» отношение наиболее характерно для ситуации алкоголизма родителя, но не характерно для лиц, переживших смерть члена семьи;

– «оборонительное» отношение в исследуемой выборке встречается реже других;

– «дистантное» отношение характерно только для респондентов, переживших смерть члена семьи.

Доминирующим типом отношения в ситуации *развода* родителей является «адаптивное», которое представлено двумя вариантами: а) человек не ищет виновных в сложившейся семейной ситуации и продолжает общаться с обоими родителями; б) развод оценивается как необходимый исход семейной ситуации, поскольку один из родителей злоупотребляет алкоголем и наносит вред (психологический, физический) себе и членам семьи. Одна четвертая респондентов испытывают негативные эмоции по поводу случившегося и не могут простить родителю(ям) разрушения семьи. Что касается остальных типов отношения, то при переживании развода родителей «оборонительное» и «зависимое» отношение встречаются значительно реже. Для ситуации развода не характерно «дистантное» отношение.

При переживании *смерти члена семьи* доминирующим типом отношения является «адаптивное», которое раскрывает особое философское, стоическое отношение, смирение с неизбежным. Реже других встречается «оборонительное отношение» и не характерно «враждебное» отношение. Мы считаем, что «дистантное» отношение в ситуации смерти близкого человека является следствием вытеснения психотравмирующего опыта или результатом блокирования, «деформации процесса переживания» (по А. Лэнгле, 2007) [77]. На основании проведенного теоретического анализа мы можем говорить, что «дистантный» тип отношения в ситуации горя свидетельствует о непродуктивности процесса переживания.

В ситуации проживания с *членом семьи, злоупотребляющим алкоголем*, доминирующим типом отношения является «враждебное», которое характеризуется деструктивными эмоциями и чувствами (воздействие стрессора носит длительный, а в некоторых случаях – приобретает хронический характер, поэтому доминирование аффективных реакций вполне закономерно). Для переживания данного кризисного события не характерны «адаптивное» и «дистантное» типы отношения. Практически не встречается отношение «оборонительного» типа, что противоречит общепризнанному убеждению о наличии феномена «секрет семьи», характерного для алкогольных семей [83, 154]. По нашему мнению, откровенности со стороны респондентов способствовало, с одной стороны, добровольное участие и готовность респондентов помочь в решении исследуемой пробле-

мы, а с другой – в большинстве случаев злоупотребляющий алкоголем родитель (отец) оправдан со стороны ребенка или воспринимает как норму для современной семьи.

В соответствии с семантической характеристикой типа, в которой важное место занимает психоэмоциональное состояние личности, нами были сделаны выводы о «благоприятности – неблагоприятности» выделенных типов отношения. Неблагоприятными типами (нежелательными) являются «враждебное» и «зависимое» отношения, наиболее благоприятным – «адаптивное». Неблагоприятные типы отношения характерны в более 90 % случаев переживания алкоголизма родителя, более 25 % случаев переживания смерти члена семьи и более 30 % случаев переживания развода родителей. Следовательно, наиболее неблагоприятной, т.е. негативно сказывающейся на дальнейшем психоэмоциональном развитии личности, является кризисная ситуация, обусловленная алкоголизмом родителя.

3.4. Стратегии преодоления кризиса родительской семьи

Стратегия – это «план поведения или действия, сознательно составленный набор операций для решения некоторой проблемы или достижения некоторой цели» [116, с. 321].

При изучении конативного компонента опыта переживания методом категоризации материалов интервью были выделены стратегии поведения, которые респонденты применяли для совладания с кризисной ситуацией. Систематизация полученных данных позволила выделить соответствующие стили. Отметим, что категория «стиль» определяется в «Толковом словаре современного русского языка» как «характерная манера поведения, метод деятельности, совокупность приемов какой-нибудь работы» [140, с. 988]. В данной работе, когда мы говорим о «стиле», то имеем ввиду совокупность стратегий поведения, применяемых респондентами с целью преодоления кризисного события.

В основу типологии стилей преодоления были положены следующие основания (таблица 3): способ реагирования на ситуацию; степень активности при преодолении кризисной ситуации; направление (вектор) активности при решении кризисной ситуации (ориентация на собственные силы или ориентация на помощь других).

Таблица 6 – Стили преодоления кризисного события

Стиль поведения	Основания типологии					
	способ реагирования на ситуацию		активность по преодолению кризисной ситуации		направление активности при преодолении кризисной ситуации	
	эмоциональный	рациональный	стремление разрешить ситуацию	уход от разрешения ситуации	сотрудничество	дистанцирование
Эмоционально-ориентированный	+	-	-	+	-	+
Проблемно-ориентированный	+	+	+	-	+	+
Социально-ориентированный	+	+	+	-	+	-
Эго-ориентированный	-	-	-	+	-	+

В таблице 7 представлены содержательные характеристики выделенных стилей поведения в кризисной ситуации.

Таблица 7 – Стили поведения в кризисной ситуации

Стиль	Содержательная характеристика
1	2
Эмоционально-ориентированный	В процессе переживания кризисного события преобладает эмоциональный способ реагирования на ситуацию экстрапунитивного (гнев, обвинение) или интропунитивного (депрессия, самобичевание) характера; эмоциональная разрядка позволяет человеку снизить напряжение и избежать реальных действий по преодолению кризисной ситуации; поиск виновных в сложившейся ситуации приводит к обесцениванию ресурсов социальной сети поддержки
Проблемно-ориентированный	В процессе переживания кризисного события преобладает рациональный способ реагирования на ситуацию; характерен активный поиск возможных вариантов разрешения кризисной ситуации или стоическое принятие случившегося, когда ничего нельзя изменить (например, в случае смерти члена семьи); в процессе преодоления человек выбирает свой вариант совладания с ситуацией, активно использует опыт других людей и ресурсы социальной сети

Окончание таблицы 7

1	2
Социально-ориентированный	В процессе переживания кризисного события может преобладать как эмоциональный (поиск поддержки, тепла, острая потребность в сопереживании), так и рациональный (например, восстановление функционально-ролевой структуры семьи) способы реагирования на ситуацию; преодоление кризисной ситуации осуществляется путем получения помощи и поддержки со стороны близких людей
Эго-ориентированный	Избегание решения проблемы; подавление эмоций и чувств, связанных с ситуацией; дистанцирование от проблемы и отказ от помощи со стороны других людей (родственников, специалистов)

В таблице 8 представлены с учетом стиля стратегии преодоления кризисного события, выделенные в ходе анализа материалов интервью юношей и девушек, переживших кризис родительской семьи.

Таблица 8 – Стратегии и стили совладающего поведения при переживании кризиса родительской семьи

<i>Стратегии социально-ориентированного стиля</i>	
1	2
«Поиск поддержки»	Использование ресурсов социальной сети – моральной и материальной помощи, одобрения, поддержки, веры со стороны близких, родственников, друзей, других людей
«Замещающая фигура»	Ориентация на значимого взрослого, частично выполняющего функции ушедшего (умершего) родителя
<i>Стратегии эмоционально-ориентированного стиля</i>	
«Безусловная любовь»	Игнорирование ответственности родителя, милосердие, безоговорочное эмоциональное принятие, высокая степень привязанности, уважение, терпение, прощение
«Застревание»	Фиксация на переживаемых отрицательных эмоциях, «пережевывание» кризисного события в мельчайших деталях снова и снова, ригидность смысловых процессов; человек рассказывает о травмирующем событии, словно время для него остановилось, часто – со слезами на глазах

Продолжение таблицы 8

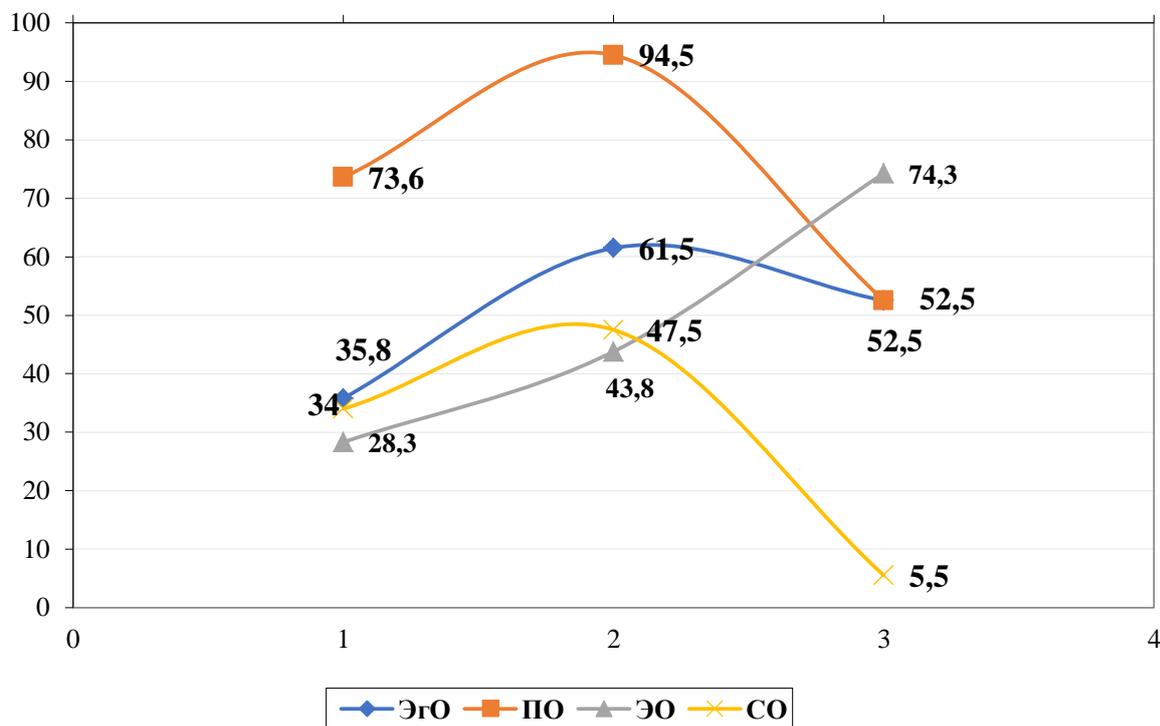
1	2
«Негативные эмоции»	Бурное отреагирование эмоций, эмоциональная разрядка, не сопровождающаяся какими-либо реальными действиями. Человек испытывает негативные эмоции и чувства. В отношении лица, по его мнению, виновного в произошедшем, чувствует ненависть, гнев, обвиняет и обесценивает его
<i>Стратегии проблемно-ориентированного стиля</i>	
«Борьба»	Агрессивные усилия, направленные на изменение ситуации, которые могут принимать форму протеста, сопротивления, проявляться через физическую борьбу, конфликтное поведение; стремление доказать свою состоятельность принять вызов собственной компетентности, желание сдержать обещание, оправдать ожидания (например, считает своим долгом выполнить обещание, данное умершему)
«Забота о других»	Переключение на заботу о близких, беспокойство об их психоэмоциональном состоянии, оказание им помощи и поддержки, альтруизм
«Оптимизм»	Оптимистичный взгляд на жизнь, любовь и интерес к жизни
«Переключение»	Увлеченность различными видами деятельности (учеба, общение с друзьями, спорт и т.д.), смена круга общения, концентрация на процессе самореализации
«Позитивная переоценка»	Поиск позитивных аспектов случившегося, интерпретация произошедшего в позитивных терминах, приписывание приемлемых причин поведению другого с целью снижения напряжения, оправдание другого лица, избегание обвинений и негативной оценки его поведения
«Решение проблемы»	Проблемный анализ ситуации, поиск путей ее преобразования, разрешения, поиск необходимой информации, конкретные конструктивные действия, ответственность (например, перераспределение функций в семье), использование имеющихся в опыте переживания знаний и стратегий преодоления
«Самоконтроль»	Контроль психоэмоционального состояния, осознание и конструктивное отреагирование чувств, саморегуляция
«Смирение»	Философское отношение, принятие события в силу его неизбежности, необратимости, стойкость
<i>Стратегии эго-ориентированного стиля</i>	
«Вытеснение»	Человек старается забыть о случившемся и не хочет вспоминать ничего из того, что было связано с кризисным событием

1	2
«Дистанцирование»	Стремление отстраниться от проблемы, забыть о ней, избегание взаимодействия с человеком, которого респондент считает виновным в возникновении проблемной ситуации, например, «уход от реальности» в мир музыки, художественной литературы, надежда на чудесное избавление, фантазирование
«Игнорирование»	Отрицание, нежелание (неготовность) принять во внимание возникшую проблему (либо ее оценка как «нормальной», обычной), вызванное необходимостью поддерживать собственную иллюзию гармонии, сохранить внутреннее равновесие (в отличие от стратегий «дистанцирование» и «секрет», человек даже себе не признается в наличии проблемной ситуации)
«Уход в себя»	Замкнутость, погруженность в себя, одиночество, печаль, депрессивные настроения, изоляция, отказ от помощи со стороны других
«Секрет»	Избегание обсуждения темы, касающейся события, демонстрация позиции «все ОК», нежелание посвящать посторонних в особенности переживания семейной ситуации

При сопоставлении полученных данных было выявлено, что по частоте встречаемости в опыте переживания юношей и девушек (без учета кризисного события) доминируют стратегии *проблемно-ориентированного* стиля совладающего поведения. Так, в более 50 % описываемых случаев респонденты ориентировались на разрешение кризисной ситуации или на принятие события в том случае, если изменить его невозможно (в среднем по выборке – 73,5 %). Частотность применения *эго-ориентированного* и *эмоционально-ориентированного* стилей совладания практически равнозначна (в среднем по выборке – 49,9% и 48,8% соответственно). Согласно полученным данным, реже всего в процессе переживания кризисной ситуации респонденты сознательно прибегали к стратегиям *социально-ориентированного* стиля (поиск поддержки; замещающая фигура) (в среднем – 29%).

Сравнение выраженности стиля преодоления с учетом кризисного события (рисунок 5) показало, что в процессе переживания *развода* родителей и *смерти члена семьи* большинство респондентов (73,6 % и 94,5%) применяли стратегии проблемно-ориентированного стиля. В процессе переживания *алкоголизма родителя* большинство

респондентов (74,3 %) использовали стратегии эмоционально-ориентированного стиля и практически не осознавали возможность применения стратегий социально-ориентированного стиля преодоления (5,5 %).



Примечание: события: 1 – развод, 2 – смерть, 3 – алкоголизм; стили: эго-ориентированный (ЭгО); эмоционально-ориентированный (ЭО); проблемно-ориентированный (ПО); социально-ориентированный (СО).

Рисунок 5 – Выраженность стилей преодоления с учетом кризисного события

Таким образом, в ходе исследование опыта переживания респондентов было выявлено, что доминирующим стилем реагирования в ситуации кризиса родительской семьи является проблемно-ориентированный. Стратегии, представляющие данный стиль, следует оценивать как продуктивные, поскольку они направлены на разрешение проблемы и связаны с поиском средств ее преодоления путем повышения собственной самооффективности через достижения в определенном виде деятельности (К. Муздыбаев, 1998) [84]. Стратегии данного стиля преодоления отражают направленность субъекта на активизацию внутренних ресурсов, характеризуются позитивной категоризацией трудной ситуации и привлечением опыта других людей к решению возникшей проблемы в процессе сотрудничества. По утверждению Л. А. Пергаменщика, эффективным является реальное

преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование. Ученый пишет, что изменение ситуации предполагает «не столько переделки внешнего мира, сколько изменения отношения к этому миру, что и ведет за собой изменение ситуации. Фрагмент действительности становится ситуацией (здесь лучше все же использовать термин «событие») только тогда, когда он включен субъектом в свой жизненный путь» [103, с. 28].

В процессе переживания представленных в выборке кризисных событий более 30 % респондентов (а в случае смерти члена семьи – 61,5 %) прибегли к стратегиям эго-ориентированного стиля преодоления, что рассматривается нами как показатель непродуктивности процесса переживания. В данном случае следствием преодоления, по словам Ф. Е. Василюка, может быть частное улучшение, но ценой ухудшения всей ситуации, регресса, объективной дезинтеграции поведения [26].

Достаточно высокую степень представленности в опыте переживания респондентов имеют стратегии эмоционально-ориентированного стиля (в среднем более чем в 25 %, а в случае алкоголизма родителя – 74,3% случаев). В работах М. А. Холодной такого рода стиль реагирования в трудных ситуациях определяется как «эмоционально-доминантный» и его основными характеристиками являются проявление внешней и внутренней эмоциональной экспрессии в виде различных форм эмоциональной разрядки, рост эмоционального напряжения, самообвинение, отказ от действий вплоть до болезненных состояний, надежда на чудеса и веры в божественное провидение [152, с. 153]. Данные формы реагирования не способствуют совладанию с кризисной ситуацией и могут привести к серьезным психоэмоциональным нарушениям (А. Лэнгле) [77]. При оценке эффективности эмоционально-экспрессивные формы преодоления следует относить к «неоднозначным» стратегиям: выражение чувств относят к эффективным способом переживания горя, однако, «открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности не является эффективным»; «аффективное поведение – признак выздоровления, замкнутость – тревожный признак» (Л. А. Пергаменщик) [103]. Однозначно неэффективным является «сдерживание гнева» и «стратегия самообвинения», поскольку данные формы реагирования на стресс являются «фактором риска», «нарушают психологическое благополучие человека» [103, с. 28].

В ходе анализа материалов интервью было выявлено, что большинство стратегий преодоления являются «общими», т.е. использу-

ются личностью при переживании кризисного события без учета его особенностей. Таковыми являются следующие: «дистанцирование», «забота о других», «позитивная переоценка», «самоконтроль», «секрет», «переключение», «игнорирование», «негативные эмоции», «уход в себя», «поиск поддержки» [89].

Отметим, что при оценке продуктивности выбора ребенком определенной стратегии совладающего поведения в семейном кризисе необходимо учитывать связанную с его возрастом «возможности» или «невозможности» повлиять на исход ситуации. К примеру, применение стратегии «игнорирование» (отрицание, нежелание/неготовность принять во внимание критичность события, обусловленное необходимостью поддерживать собственную иллюзию гармонии, сохранить внутреннее равновесие) в силу возраста респондента может быть продуктивным в ситуации алкоголизма родителя, однако является тревожным сигналом при переживании смерти близкого человека.

Специфическими, т.е. не характерными для других представленных в выборке кризисных событий, для переживания смерти члена семьи являются стратегии «смирение» и «застревание». В процессе переживания развода родителей не применяется стратегия «борьба». Стратегии «вытеснение», «замещающая фигура» и «решение проблемы», применяемые респондентами в процессе переживания кризисных событий «развод родителей» и «смерть члена семьи», не характерны для переживания ситуации алкоголизма родителя (таблица 9).

Таблица 9 – Специфические стратегии преодоления кризиса родительской семьи

Стратегии преодоления	Тип кризисного события		
	развод родителей	смерть члена семьи	алкоголизм родителя
специфические	–	«смирение» «застревание»	–
	–	«борьба»	
	«вытеснение» «замещающая фигура» «решение проблемы»		

Таким образом, доминирующим стилем преодоления ненормативного кризиса родительской семьи является проблемно-ориентированный, соответствующие стратегии которого (переоценка ситуации, ее переосмысление, активные действия, направленные на

решение затруднений, на самосовершенствование и саморазвитие) рассматриваются в современной психологии как продуктивные. В то же время следует подчеркнуть, что стратегии социально-ориентированного стиля (также расцениваемые учеными в качестве продуктивных) в структуре опыта переживания респондентов представлены весьма незначительно. Каждый третий респондент при переживании кризисного события использует стратегии эго-ориентированного стиля преодоления, что можно рассматривать как препятствие продуктивному переживанию кризисного события.

Изучение стратегий преодоления с учетом кризисного события показало, что в процессе переживания развода родителей или смерти члена семьи большинство респондентов применяли стратегии проблемно-ориентированного стиля, а в процессе переживания алкоголизма родителя – стратегии эмоционально-ориентированного и практически не использовали стратегии социально-ориентированного стиля преодоления. Большинство осознаваемых респондентами стратегий преодоления кризисного события являются общими, т.е. используются при переживании кризисного события без учета его типа.

Эмпирические данные, полученные в ходе изучения опыта переживания респондентов, подтверждают необходимость оказания взрослым детям алкоголиков специализированной психологической помощи [35, 39, 47]. Более подробно особенности переживания ситуации алкоголизма родителей и его влияние на развитие личности представлено нами в более ранних работах [95].

Следовательно, в результате ретроспективного анализа опыта переживания юношей и девушек были выделены следующие типы отношения к кризису родительской семьи: «адаптивный», «зависимый», «оборонительный», «враждебный», «дистантный». Среди выделенных типов наиболее благоприятным является «адаптивный», который характеризуется осмыслением и адекватностью оценки ситуации, ее участников и собственных возможностей. Неблагоприятными являются «враждебный» (доминирование деструктивных чувств, стремление найти «виновного» в случившемся) и «зависимый» (привязанность к умершему/ушедшему родителю, застревание в прошлом, нежелание принимать реальность) типы отношения.

Доминирующим типом отношения в ситуации развода родителей и при переживании смерти члена семьи является «адаптивный», а в ситуации проживания с членом семьи, злоупотребляющим алкоголем – «враждебное». Наиболее часто встречающейся и неблагоприят-

ной для психоэмоционального состояния личности является переживание кризисной ситуации, обусловленной алкоголизмом родителя.

Конативный компонент опыта переживания кризисной ситуации представлен следующими стилями поведения: проблемно-ориентированный стиль, социально-ориентированный стиль, эмоционально-ориентированный стиль, эго-ориентированный стиль. Согласно результатам эмпирического исследования, доминирующим в ситуации развода родителей и смерти члена семьи является проблемно-ориентированный, а при переживании алкоголизма родителя – эмоционально-ориентированный стили преодоления. Совладающее поведение респондентов представлено общими и специфическими (для определенного кризисного события) стратегиями. Большинство осознаваемых респондентами стратегий преодоления кризисного события используются без учета его особенностей.

Существует взаимосвязь между содержанием опыта переживания и показателями психологического благополучия личности. Так, способность ставить перспективные цели и ощущение направленности жизни выше в случае «адаптивного» отношения и ниже в случае «враждебного» отношения личности к кризисному событию. Выявлена отрицательная связь между «зависимым» типом отношения и готовностью личности формировать доверительные отношения с окружающими. Степень осознания и характер переживания кризисного события обусловлены возрастом личности: в случае отсутствия четких воспоминаний о событии, оно воспринимается личностью как значимое (но не кризисное) и не оценивается как поворотный этап жизненного пути.

Высокая частота применения в процессе переживания кризисного события стратегий «уход в себя» и «застывание» в сочетании с игнорированием стратегий социально-ориентированного стиля является признаком непродуктивности переживания кризисного события и негативно сказывается на показателях психологического благополучия личности.

Согласно базовым принципам кризисного вмешательства, участник травмирующего события нуждается в оказании психологической помощи как можно быстрее после произошедшего. При этом потребность в поддержке может потерпевшим не осознаваться и даже отрицаться. Психолог (особенно психолог, работающий в системе образования) не всегда имеет возможность воздействия на семейную систему в целом. Как показывает опыт работы в семейном консультировании, внешнее спокойствие человека при описании острой се-

мейной ситуации – это не всегда показатель совладания. Некоторые люди таким образом стараются сохранить «семейный секрет». Другие в целях психологической самозащиты отказываются от помощи специалиста, обесценивая или отрицая значимость происходящего. Отрицание значимости пережитого кризисного события также может быть связано с неприятием реальности, с невозможностью осмысления возникшей ситуации. Специалисту важно донести до обратившегося за помощью понимание того, что незавершенность процесса переживания приводит к вытеснению психотравмирующего опыта, к капсулированию травмы, что еще больше препятствует конструктивному совладанию.

Если нет возможности работать с семьей, важно помочь обратившемуся за помощью члену семьи совладать с той ситуацией, в которой он живет, вместе с ним найти максимально экологичные способы внутрисемейного взаимодействия и продуктивные стратегии совладания, ресурсы для самовосстановления.

3.5. Условия психологического благополучия личности в ситуации кризиса родительской семьи

Как показал анализ литературы, проблема детерминант психологического благополучия личности широко представлена в работах зарубежных исследователей (E. Deci, C. Frederick, C. L. M. Keyes, R. Ryan, C. Ryff, D. Shmotkin). По результатам многочисленных исследований выделены следующие группы:

1) *социально-экономические* детерминанты: уровень материальных доходов; проживание в экономически развитых странах с развитой инфраструктурой и высоким доходом на душу населения, ориентация личности на достижение материального благополучия;

2) *социокультурные* детерминанты отражают решение вопроса об кросскультурной универсальности базовых потребностей человека, отраженных в представлениях об основных компонентах психологического благополучия;

3) *биологические* детерминанты раскрывают роль генетических факторов в происхождение индивидуальных различий в психологическом благополучии, связи между физическим здоровьем, субъективной жизнеспособностью и психологическим благополучием.

4) *психологические* детерминанты – самая обширная группа, поскольку спектр исследований посвященных их влиянию на ощущение человеком психологического благополучия крайне широк

В соответствии с задачами нашего исследования описанные в научных источниках детерминанты психологического благополучия личности были разделены на две группы: *внешние* – обусловленные характеристиками окружающей среды; *внутренние* – обусловленные индивидуально-личностными особенностями субъекта.

К «внешним» отнесены детерминанты, связанные с профессиональной деятельностью, семейной ситуацией, жизненными обстоятельствами, социально-экономической ситуацией в стране и т. д. По мнению Л. В. Куликова, благополучие создают удовлетворяющие межличностные отношения, возможности общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Участие, взаимопомощь, эмоциональная поддержка, понимание, терпимость и т. д. являются мощным психологическим средством раскрытия потенциальных возможностей человека, укрепляющих веру в свои силы, восстанавливающих позитивное отношение к себе. Разрушает ощущение благополучия социальная изоляция (депривация), напряженность в значимых межличностных связях [61].

Важным условием психологического благополучия является *социальная поддержка*. Социальная поддержка смягчает влияние негативных стрессоров на организм и на личность, облегчает процесс адаптации и обеспечивает гармоничное развитие, чувство самоконтроля и собственного достоинства. Отсутствие социальной поддержки или её низкая эффективность являются фактором риска развития алкоголизма и наркомании, способствуют рецидивам болезни, негативно влияют на продолжительность ремиссий и исход лечения человека, проживающего в ситуации семейного кризиса. Однако социальная поддержка может оказывать на человека и негативное влияние. Например, в тех случаях, когда она является неадекватной или вызывает эмоциональное напряжение (навязанная, нежелаемая поддержка, отсутствие позитивных отношений с членом семьи, оказывающим поддержку), в том числе варианты, когда потребность в поддержке критикуется и дискредитируется или ребенку предоставляется слишком много поддержки (например, сверхпротекция). Поддержка является негативным фактором, если социальные (семейные) отношения сами по себе являются причиной кризиса: между социальной перегрузкой и общим состоянием обнаруживаются порой более тесные связи, чем между позитивными отношениями и общим самочувствием (эффект негативности). Кроме того, социальная поддержка может стимулировать болезнь и психологическое неблагополучие ребенка за счет поддержки малоадаптивного поведения и даже

злоупотребления психоактивными веществами (например, употребление наркотиков в референтной подростковой группе). Смерть члена семьи, как один из типов ненормативного семейного кризиса, часто приводит к редукции социальной сети (упрощению, а нередко и утрате свойственной ей функции – поддержки), т.к. теряя важного человека, субъект теряет также и поддержку с его стороны [50].

К внешним факторам психологического благополучия личности также причисляют различные социально-экономические и демографические показатели. Важными источниками субъективного благополучия являются такие объективные факторы как доход, состояние здоровья, занятость и работа, социальные отношения, досуг, жилищные условия и образование.

Степень влияния внешних факторов на психологическое благополучие личности всегда индивидуальна. Более значимый вес в этом отношении имеют «внутренние» факторы, в число которых исследователи наиболее часто включают свойства личности, отношение личности к себе и окружающему миру. Психологическое благополучие личности связано со свойствами темперамента, стресстолерантностью, тревожностью и уровнем саморегуляции личности. Личностные предпосылки стрессоустойчивости перекликаются со структурными компонентами психологического здоровья: самопринятием, рефлексией и саморазвитием. Соответственно, личностными предпосылками, способствующими пониженной устойчивости к стрессу, являются отсутствие стремления к развитию, недостаточно развитая рефлексия, негативная «Я-концепция», формирующаяся в результате неудовлетворенности собственными достижениями. Если жизненные программы человека не сформированы или он неадекватно оценивает свои возможности, то у него развивается тревога или ее ожидание.

Большое значение проблеме сохранения психологического благополучия личности придается в работах экзистенциально-гуманистического направления. По мнению психологов-гуманистов, в данном вопросе определяющую роль играет ориентация человека на саморазвитие, самоактуализацию и творческое самосовершенствование (А. Маслоу, К. Роджерс), которые проявляются через понятия «креативность», «творческий потенциал», «ценности творчества» [88].

Согласно концепции К. Роджерса, основным показателем степени личностного роста и самоактуализации личности является ее способность к позитивному функционированию. «Полноценно функционирующая личность является синонимом оптимальной психологической приспособленности, оптимальной психологической зрелости,

полной соответствия и открытости опыту... Поскольку некоторые из этих понятий звучат статично, как если бы такая личность «только что появилась», следует отметить, что все они характеризуют *процесс* становления такой личности. Полноценно функционирующая личность возможна только как процесс, как постоянно изменяющийся человек» [195, р. 235].

Полноценно функционирующая личность характеризуется определенными параметрами, главным из которых является *открытость переживаниям*. Преждевременная тревожность, ограничивающая восприятие, приносит мало пользы человеку или вообще вредна. Человек постоянно движется от защитных реакций к более открытым переживаниям. «Он более открыт для ощущений собственного страха, робости и боли. Он также более открыт для чувства смелости, нежности и благоговения... Он лучше приспособлен к тому, чтобы прислушиваться к переживаниям собственного организма, а не отрицать их осознание» [196, р. 188].

Важным также является *проживание в настоящий момент времени*, заключающееся в полном осознании каждого момента. Такая непрерывная, прямая связь с реальностью позволяет «я» и всей личности выходить из переживаний, а не переводить их в плоскость заранее определенной структуры «я» или искажать в соответствии с ней» [196, р. 188–189]. Человек в состоянии перестроить собственные реакции по мере того, как ему на опыте раскрываются или предоставляются новые возможности.

Характерной чертой полноценно функционирующей личности является *вера в свои внутренние побуждения и интуитивную оценку*, постоянно растущая уверенность в собственной способности принимать решения. Наиболее вероятно, что человек, который может верно воспринимать и использовать поступающую к нему информацию, правильно оценит собственные способности к суммированию данной информации и свою способность реагировать на нее. Эта деятельность затрагивает не только интеллект, но и всю личность в целом. Роджерс полагает, что у полноценно функционирующего человека, ошибки, которые он совершает, являются следствием неверной информации, а не тем, как она была переработана [150, с. 364].

Таким образом, полноценно функционирующая личность полностью реагирует и целиком осознает свою реакцию на ситуацию. Она представляет суть понятия того, что Роджерс называл *жить хорошей жизнью*. «Хорошая жизнь – это процесс, а не положение дел. Это направление, а не конечная цель» [196, р. 186].

Важным условием психологического благополучия личности является удовлетворенность результатами своей деятельности. Чувство успешности ассоциируется с переживанием высокого субъективного значения личностных стремлений, а также с высокой вероятностью достижения поставленных целей. Сознание возможности определения целей и способов их достижения способствует формированию стрессоустойчивости и поиску конструктивных стратегий преодоления стресса. Убеждение в низкой собственной эффективности в ситуации психологической нагрузки может приводить к нарушениям когнитивных процессов (теория выученной беспомощности М. Селигмана, теория эффективности собственных действий А. Бандуры). К резкому росту неудовлетворенности результатами своей деятельности, бессилию, разочарованию, фрустрации, снижению мотивации достижений может приводить кризис gratification. Причину его возникновения следует искать в несоответствии между вложенным человеком усилием и полученным вознаграждением. Содержанием кризиса gratification является противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, что приводит к снижению самочувствия, появлению психосоматических заболеваний и т.п. Выход из такой ситуации – повышение социального статуса, получение признания и одобрения со стороны непосредственного окружения, поддержки со стороны группы, в которую включен индивид [111, с. 457–480].

Следует подчеркнуть, что психологическое благополучие личности зависит от субъективной оценки не только полноты самореализации, но и ограничений, обусловленных конкретными жизненными условиями. В сложных жизненных ситуациях психологическое благополучие личности определяется тем, насколько она чувствует себя свободной в плане возможности позитивного функционирования в данной жизненной ситуации. Речь идет как об определенном виде деятельности (общении, профессиональной деятельности, образовании и т.д.), так и о стремлении к самореализации, личностному росту в целом [70].

Как мы уже говорили, особое значение осмысленности жизни придавалось в работах В. Франкла. Ученый отмечал, что гедонистическое стремление человека к счастью и удовольствию – это непродуктивный путь развития с точки зрения поиска и реализации смысла жизни [141]. Развивая его идеи, ученые пришли к выводу, что психологическое благополучие зависит от наличия у человека ясных целей и смысла жизни, переживания полноты жизни, успешности ре-

ализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей [20, с. 91]. Оно связано с ощущением контролируемости происходящих событий, ненепотребности потраченных усилий [147].

Установлена связь между психологическим благополучием и ценностями личности. Так, Э. Фромм выявил экзистенциальную дихотомию между стремлением «иметь» и стремлением «быть». «Иметь» – стремление приобретать внешне заданные ценности и оценка себя с точки зрения соответствия интернализированным стандартам. «Быть» – стремление к реализации собственной личности и стать тем, кем человек может стать. Э. Фромм обнаружил, что люди, стремящиеся «быть», чаще оказываются более счастливыми. Это происходит, скорее всего, потому, что они не страдают из-за несоответствия своего положения общепринятым стандартам и ориентируются на индивидуализированные ценности. Т. Кассер позже назвал это явление «высокой ценой материализма». Стремление приобретать как можно больше вынуждает современного человека вместо самоактуализации соответствовать искусственному образу «Я», что приводит к дефициту подлинных и тесных взаимоотношений [32, с. 71].

По мнению Е. L. Deci, R.M. Ryan, важным условием психологического благополучия является удовлетворение психологических потребностей, однако открытым остается вопрос о том, какие именно потребности являются для определенного человека приоритетными [165]. Факторами, неоднозначно связанными с уровнем и особенностями психологического благополучия, являются гендерные и возрастные различия. В частности, установлено, что различные компоненты психологического благополучия обнаруживают разную возрастную динамику: с возрастом происходит относительное понижение или повышение отдельных показателей по шкалам [41, 146, 200, 201].

Совокупность условий, определяющих развитие личности, представленных в психологической литературе, можно условно разделить на внешние и внутренние. *Внешние* (или средовые) условия, то есть направленные на личность извне (социальная, развивающая среда и тому подобное), включают в себя социальное устройство общества, национальная культура и традиции; тип семьи; ее количественные и качественные характеристики; отношение к самому ребенку, определяемое его индивидуальными особенностями и характером взаимоотношений в семье [85].

К *внутренним* условиям относят степень активности, мотивации, задатки, способности, внутренняя позиция индивида (избиратель-

ность) по отношению к внешнему миру, к воздействиям окружающих [135, с. 93]. Внешние и внутренние условия неразрывны в своей значимости, поскольку и те, и другие совершенно по-разному воздействуют на разных людей, вызывают разные реакции и приводят к формированию различных личностных образований. На эту взаимосвязь указал и С. Л. Рубинштейн, отмечая, что личность – это «воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия» [119, с. 514]. В то же время, исходная значимость единства всей совокупности психологических условий развития личности ни в коей мере не отрицает и их самостоятельного значения [135, с. 94].

При благоприятных условиях переживание кризисного события может протекать более продуктивно, а имеющийся у человека потенциал жизнестойкости будет реализован более полно. В связи с высказанным предположением перед нами стояла задача поиска условий, определяющих особенности позитивного функционирования личности, имеющей опыт переживания кризисного события.

В результате контент-анализа материалов интервью была составлена общая матрица-таблица, включающая единицы анализа (категории и подкатегории), образованные в ходе обобщения и систематизации высказываний респондентов. Выделенные из текстов категории отражают особенности социальной среды и индивидуально-психологические особенности респондентов, переживших кризисное событие.

В результате были выявлены условия, обуславливающие психологическое благополучие личности, пережившей кризисное событие:

- *средовые* (особенности социальной среды);
- *личностные* (индивидуально-психологические особенности респондентов) [89].

Методологическая триангуляция параметров, выявленных посредством интервью, и показателей психологического благополучия респондентов позволило описать характер взаимосвязи выделенных условий и психологического благополучия юношей и девушек, переживших кризисные события [89].

В ходе интервью оценивалось наличие желания у человека измениться и характер желаемых изменений Категория «отношение к себе» раскрывает удовлетворенность человека собой и представлена следующими обобщенными ответами: *не знаю, не задумывался(ась); ничего, все устраивает; да, изменил бы...; постоянно меняюсь, развиваюсь*. В качестве вариантов желаемых изменений респондентами

были обозначены: *личностные особенности; физический облик, здоровье; «неумение общаться с окружающими».*

Согласно полученным результатам, у респондентов, которые довольны собой и не желают ничего в себе менять, по сравнению с юношами и девушками, которые считают, что постоянно изменяются, развиваются или хотели бы измениться, более высокий общий индекс психологического благополучия и уровень выраженности показателей по шкалам «Самопринятие», «Автономия» и «Управление средой». Самый низкий показатель по шкалам у респондентов, которые не задумывались над этим вопросом. Любопытно, что относительно шкалы «Цели жизни» была выявлена обратная тенденция: более высокие показатели по шкале характерны респондентам, стремящимся к изменению себя, самосовершенствованию и саморазвитию. Другими словами, удовлетворенность собой напрямую связана с уровнем самоотношения и самопринятия, с уровнем независимости и социальной компетентности, но при этом неготовность меняться, отсутствие стремления к личностному росту может быть фактором снижения чувства направленности жизни, недостатка перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

«Отношение к жизни» отражает оценку человеком прожитого отрезка жизненного пути, то, насколько он принимает свою жизнь, хочет ли он что-то в ней изменить. В ответах на данный вопрос встречались следующие альтернативы: «не знаю, не думал(а)»; «ничего, все устраивает»; «изменил(а) бы...». Соответственно, определены варианты желаемых изменений: «улучшение качества внутрисемейного взаимодействия»; «межличностные отношения с другими»; «самореализация (учеба, профессия, кружки, спорт и др.)»; «многое»; «вернуть отца/мать».

По результатам исследования, данная переменная достоверно связана с общим индексом психологического благополучия опрошенных. Так, среди респондентов с низким индексом психологического благополучия значимо больше юношей и девушек, которые хотели бы изменить прошлое, переделать многое в своей жизни. Нежелание что-то менять на прожитом отрезке жизни характерно для юношей и девушек с высоким уровнем психологического благополучия, что раскрывает их особое отношение к жизни – как к ценности. Анализ индивидуальных случаев позволяет говорить о том, что в данном случае речь идет о переосмыслении и принятии своего прошлого со всеми нюансами, о важности субъективной значимости приобретенного жизненного опыта, пусть и не всегда эмоционально положительного.

При оценке характера желаемых изменений в жизни выявлено, что уровень психологического благополучия по шкале «Управление средой» достоверно связан с желанием изменить *ситуацию* в семье ($p \leq 0,01$). Желаемые изменения выражаются в стремлении улучшить качество внутрисемейных *взаимоотношений* ($p \leq 0,01$) и расширить возможности для собственного *личностного роста и самореализации* ($p \leq 0,01$). Речь идет о юношах и девушках, которые отметили, что в детстве могли бы получать больше альтернатив времяпровождения: ходить в музыкальную школу, посещать кружки, больше общаться с друзьями, с интересными людьми, путешествовать. Другими словами, респонденты испытывали информационный голод, дефицит положительных эмоций и впечатлений, ощущали потребность в расширении опыта позитивного общения. Чем выше неудовлетворенность данным аспектом своей жизни, тем ниже уровень социальной компетентности юношей и девушек, менее развита способность контролировать происходящее в их жизни.

Также респондентам было предложено оценить степень *принятия модели родительской семьи* в качестве образца при создании собственной семьи (рисунок 6). Выделены следующие варианты оценки семейной системы: *да; нет; частично; как до события (пока не тил/ не умер/ не развелись)*.

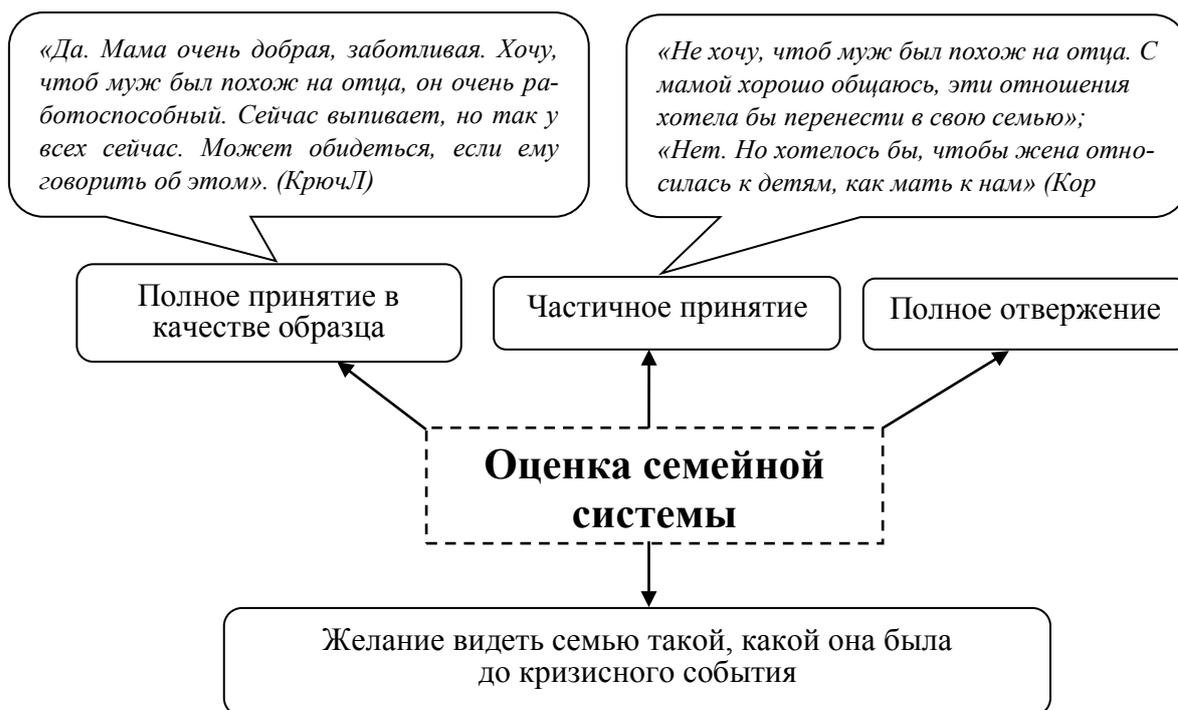


Рисунок 6 – Оценка семейной системы в качестве образца при создании собственной семьи

Неудовлетворенность семейной ситуацией, межличностными отношениями в семье связана с показателем психологического благополучия респондентов по шкале «Личностный рост» ($p \leq 0,05$). При этом характер этой связи двоякий: для одного человека негативная семейная ситуация послужила стимулом к саморазвитию с целью достижения более позитивного и перспективного будущего для своих детей, а для другого – это аргумент, оправдывающий низкий уровень активности в плане самореализации и самосовершенствования не только в прошлом, но и в настоящем («не было условий»)

Выявлено, что степень принятия модели родительской семьи в качестве образца при создании собственной семьи у девушек связана с общим уровнем психологического благополучия ($p \leq 0,05$) и показателем по шкале «Самопринятие» ($p \leq 0,05$). У тех девушек, которые полностью или частично (например, стиль поведения матери принимается, а отцовский – нет) отвергают модель родительской семьи, уровень самопринятия и самоуважения ниже.

Положительно с уровнем социальной компетентности респондентов связана потребность *вернуть ушедшего/умершего родителя* ($p \leq 0,001$). Анализ материалов интервью показал, что юноши и девушки, высказавшие данное желание, осознают нереальность его исполнения, но все же им очень не хватает родителя и желание его вернуть – это единственное, что им хотелось бы изменить в жизни, т.к. все остальное в своей жизни они могут изменить сами.

Показатель психологического благополучия девушек по шкале «Автономия» связан с желанием *улучшить состояние здоровья и свои физические данные* ($p \leq 0,05$). Следовательно, девушкам для ощущения себя свободными и независимыми важное значение имеют показатели здоровья и физическое состояние организма.

«Способ преодоления жизненных трудностей» раскрывает способ преодоления сложных жизненных ситуаций, который осознается и оценивается человеком в качестве основного. При качественном анализе ответов опрошенных были получены следующие варианты: *самостоятельно; обращаюсь за помощью и поддержкой; пробую сам(а), при необходимости – обращаюсь за помощью и поддержкой; зависит от препятствия; никак, проходят сами собой, плыву по течению; не знаю, не задумывался.*

При сопоставлении данных было выявлено, что общий индекс психологического благополучия выше у тех респондентов, которые в трудной жизненной ситуации *обращаются за помощью и поддержкой*

к другим и тех, которые пробуют *решить проблему самостоятельно*, а потом (при необходимости) *обращаются за помощью к другим*.

Психологическое благополучие юношей и девушек, выбирающих способ преодоления *в зависимости от особенностей препятствия*, выше, по сравнению с теми, которые привыкли всё решать *самостоятельно*, надеясь только на себя. Как следует из материалов интервью, от общего количества респондентов, решающих проблемы только с опорой на собственные силы, 22,5% имеют высокий уровень психологического благополучия, а 20,5% – низкий. В последнем случае самостоятельное разрешение проблем часто сопряжено с недоверием к окружающим (41,5%). Речь идет о юношах и девушках, которые не могут забыть предательство со стороны близкого человека, пережитое ещё в детстве.

Самый низкий индекс психологического благополучия у тех опрошенных, которые ничего не делают для преодоления трудностей, *«плывут по течению»* в ожидании того, что возникшие сложности и препятствия разрешатся *«сами собой»*.

Что касается взаимосвязи способа совладания и компонентов психологического благополучия, было обнаружено, что наиболее высокий показатель социальной компетентности (шкала «Управление окружением») у тех респондентов, которые считают, что в трудных жизненных ситуациях выбирают способ преодоления *с учётом специфики проблемы*. Несколько ниже уровень по шкале, если респонденты *обращаются за помощью*, справляются *самостоятельно* или *пробуют сами*, а *при необходимости – обращаются за помощью*. Наименее продуктивным является вариант *«никак, проблемы решаются сами собой»*.

Как оказалось, самый высокий показатель по шкале «Цели жизни» имеют респонденты, *обращающиеся за поддержкой и помощью к другим* или действующие *с учётом специфики проблемной ситуации*. Несколько ниже показатель осмысленности жизни у респондентов, которые пробуют решить проблему *самостоятельно*, а *при необходимости – обращаются за помощью* и тех, которые считают, что *самостоятельно справляются* с препятствиями на жизненном пути. Самый низкий показатель осмысленности и направленности жизни у тех юношей и девушек, для которых *трудности разрешаются сами собой*.

Выявлено, что более высокий уровень самопринятия у тех респондентов, которые ответили: *«обращаюсь за помощью, поддержкой»* и *«зависит от вида трудностей»*. По сравнению с указанными

вариант *«пробую сам, а при необходимости – обращаюсь за помощью»* соответствует более низкому показателю по шкале «Самопринятие», но он выше, чем у испытуемых, которые *«самостоятельно»* разрешают проблемные ситуации. Самый низкий уровень самопринятия у лиц, которые дистанцируются от решения проблем и преодоления жизненных трудностей, *пуская все на самотек*.

Следовательно, наиболее благоприятным в плане сохранения психологического благополучия является вариант, когда человек готов при необходимости обратиться за помощью, уверен, что ему окажут поддержку, а наиболее непродуктивным – вариант, когда респондент считает, что при столкновении с жизненными трудностями он *«плывет по течению»*, трудности *«проходят сами»*. Эффективность установки *«рассчитывать только на собственные силы»* нельзя оценить однозначно, поскольку в большинстве случаев она сформирована вследствие дефицита доверия к окружающим или связана с неумением воспользоваться социальной поддержкой.

«Локус вины в случившемся» представляет собой ответ респондента на вопрос, *«кто»* или *«что»* послужило причиной кризисного события, т.е. субъективное мнение человека по поводу *«виновного»* в случившемся. В ответах респондентов были представлены варианты, сгруппированные нами для анализа в следующие категории: *виноват «ушедший/ умерший/ пьющий»*; *виноваты оба родителя; другой человек (водитель, врачи); судьба, злой рок, стечение обстоятельств*.

Выявлена связь с показателем по шкалам «Самопринятие» ($p = 0,029$) и «Положительные отношения с другими» ($p = 0,019$): значения выше у респондентов, обвиняющих посторонних (водителя, врача, коллег и др.) либо злой рок, судьбу, стечение обстоятельств по сравнению с теми, кто приписывает ответственность за случившееся одному из родителей. Самые низкие показатели в том случае, если респондент обвиняет в случившемся обоих родителей. Мы считаем, что разочарование ребенка в родителях, их обвинение, недоверие по отношению к ним, приводит к непринятию самого себя и других людей, не способствует формированию навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, снижает готовность выстраивать теплые доверительные отношения.

В выборке юношей *«локус вины в случившемся»* связан с показателем психологического благополучия по шкалам «Управление окружением» ($p \leq 0,05$) и «Автономия» ($p \leq 0,05$): ощущение независимости и автономности, уровень социальной компетентности выше в случае, если есть конкретный человек, которого юноша может обвинить,

наделив его ответственностью за случившееся. В том случае, когда травмирующее событие произошло в результате несчастного случая, это негативно сказывается на ощущении психологического благополучия юношей по выделенным шкалам. Можно предположить, что причиной, с одной стороны, является отсутствие объекта для выражения негативных эмоций (гнев, боль, обида, обвинение и др.), а с другой – осознание того, что некоторые события в жизни – роковая случайность, их нельзя предвосхитить, проконтролировать, избежать. Пережитое ощущение бессилия и неопределенности, некой фатальности формирует убежденность в невозможности контролировать жизнь, неуверенность в собственных силах, зависимость от внешних обстоятельств.

В выборке девушек выявлена связь параметра «наличие цели в жизни» с общим индексом психологического благополучия ($p \leq 0,001$) и с показателями по шкалам «Автономия» ($p \leq 0,001$), «Управление средой» ($p \leq 0,001$), «Самопринятие» ($p \leq 0,05$), «Положительные отношения с другими» ($p \leq 0,001$). Полученные данные позволяют говорить о том, что девушки, осознающие цель своей жизни, ощущают себя более самостоятельными и независимыми, в способны противостоять социальному мнению, но при этом критически оценивают себя и регулируют свое поведение. Также наличие жизненной цели связано с уровнем социальной компетентности, определяет позитивное отношение к себе и своему прошлому, осознание и принятие своего Я. Наличие цели в жизни положительно связано с коммуникативной компетентностью, способностью строить доверительные отношения, связано со степенью осмысленности жизни, свидетельствует о целеустремленности личности, способствует осознанию перспективы будущего.

Выявлена положительная связь между осознанием себя *счастливым* и общим индексом благополучия ($p \leq 0,05$), а также показателями по шкалам «Управление средой» ($p \leq 0,01$), «Автономия» ($p \leq 0,05$) и «Личностный рост» ($p \leq 0,05$). Следовательно, способность юношей и девушек, переживших кризисное событие, противостоять социальному мнению, умение критически оценивать себя и регулировать свое поведение зависит от степени осознания себя счастливым. Чем более счастлив человек, тем он более самостоятельный и независимый. Счастливые люди стремятся к достижению успеха, самосовершенствованию в различных видах деятельности. Очевидна и обратная связь: независимость, автономность в решении повседневных вопросов делают человека более счастливым.

При ответе на вопрос о том, считает ли себя респондент счастливым человеком, были получены следующие варианты: «да»; «нет»; «частично»; «да, но в душе чего-то не хватает». Выявлено, что у девушек, переживших кризисное событие, ощущающих себя *счастливыми* в настоящий момент жизни, более высокая готовность доверять и заботиться о благополучии других, сопереживать (шкала «Позитивные отношения с другими»; $p \leq 0,01$). Верно и обратное: наличие доверительных контактов, конструктивное общение и взаимодействие с окружающими связано с более высоким уровнем счастья.

В результате оценки наличия и характера насилия в семье нами выделены следующие варианты: объект психологического насилия в семье; объект физического насилия в семье; свидетель физического и психологического насилия в семье; объект физического и психологического насилия в семье; объект и свидетель физического и психологического насилия в семье.

Дальнейший анализ показал, что в том случае, если респондент был объектом или свидетелем *насилия в семье* (физического, психологического), то впоследствии это отражается на степени осмысленности жизни и чувстве направленности (шкала «Цели жизни», $p \leq 0,05$). В одних случаях насилие в семье приводит к переживанию феномена «наученной беспомощности»: постепенно человек теряет веру в возможность положительных изменений в семье, а повзрослев – в возможность что-либо изменить в своей жизни и поэтому не ставит перед собой перспективных целей. В других – неблагоприятная семейная ситуация явилась для респондента образцом того, какой жизнь не должна быть. Такой человек четко осознает, чего хочет от жизни и ставит перед собой соответствующие жизненные цели и планы, в частности – не повторить судьбу родителей. В качестве примера можно привести рассуждения девушки, у которой отец в периоды запоя бил и жену, и своих дочерей: *«Что мне помогает добиваться успеха? Желание достичь больше, чем я имею. Я поняла, лет в 13, что папа у меня такой... Прожил немало, но ничего из себя не представляет. По соседям смотрю: живут «как получится», ничего не делают для лучшей жизни. А я хочу, чтоб у меня была жизнь лучше и все для этого делаю»*. В другом интервью юноша рассказал о своей ситуации следующее: *«Некоторые берут плохой пример со своих родителей, а мне отец показал, как не надо себя вести, как НЕ НАДО делать. Все еще зависит от того, как ребенок воспринимает происходящее с ним. От воспитания до того, как ЭТО началось. Бывают случаи, что конфликты (а потом – развод) происходят очень рано. А если до того были нормальные отношения и*

ребенку было нормально, хорошо воспитан, то он уловит, что ВОТ ТАК ДЕЛАТЬ – НЕЛЬЗЯ! [выделил интонацией более громко]. *Это плохой пример, который не надо повторять».*

Юноши, пережившие в родительской семье психологическое и/или физическое насилие, имеют более низкие показатели автономии и уверенности в себе (шкала «Автономия», $p = 0,011$) и испытывают сложности при формировании положительных отношений с другими ($p = 0,008$). Можно предположить, что подверженность насилию со стороны близких приводит к их обесцениванию и снижает потребность соответствовать ожиданиям других, определяя готовность жить и оценивать себя из личных стандартов, что, в свою очередь, негативно сказывается на формировании доверительных отношений с окружающими, провоцирует протест социальному давлению или его демонстрацию. С одной стороны, такое стремление можно рассматривать как положительную линию становления и взросления на пути к автономности, но с другой – как риск формирования асоциального поведения.

Конфликты в родительской семье оказывают негативное влияние на удовлетворенность собой и самопринятие девушек ($p \leq 0,05$). Наличие в семье пьющего родителя негативно сказывается на уровне социальной компетентности девушек, их способности управлять окружением, регулировать и контролировать внешние условия жизни, т.е. приводит к формированию созависимости, что подтверждается более низкими показателями по шкале «Управление окружением» ($p \leq 0,05$).

Таким образом, результаты анализа материалов интервью свидетельствуют о том, что характер последствий переживания детьми семейного насилия в значительной степени обусловлен особенностями детско-родительских отношений в семье, продолжительностью воздействия агрессора. Решающее значение играют особенности семейного взаимодействия до кризиса, наличие поддержки со стороны близких, возраст ребенка, уровень его самосознания. Важным также является исход кризисной ситуации: разорвана порочная связь «преследователь-жертва» или ситуация в семье не меняется, например, родители продолжают проживать совместно.

Некоторые юноши и девушки, ощутив на себе издевательства и отверженность в семье, выходят во взрослую жизнь с потребностью «спасать» тех, кто оказывается рядом с ними. Данная тенденция особенно характерна для респондентов, которых можно отнести к категории «взрослые дети алкоголиков». Вот что нам рассказала девушка, родители которой *«одно время хотели развестись»* [отец

пьет], но продолжают жить вместе и «просто ругаются». *«Моя мечта – организовать свой детский дом. [...] В этом детдоме учителя будут относиться ко всем детям одинаково хорошо, чтобы дети получали любовь, которую им не дали родители. Для этого я пойду работать в детский дом и со временем стану его директором».*

Рассмотрим случай Е. (21 год): девушка очень эрудирована, рассудительна, интроверт, увлекается музыкой, поэзией, с любовью относится к животным. Родители развелись, потому что отец Е. пил, но она по-прежнему продолжала поддерживать отношения с отцом, очень его любила и была рада каждой встрече. С матерью Е. не удавалось наладить теплые отношения: та не понимала дочь и противилась их встречам с отцом, часто наказывала, не слышала просьбы о помощи в трудные минуты жизни. В школе Е. приходилось особенно тяжело: одноклассники не разделяли ее увлечений, не принимали ее. Она чувствовала себя изгоем в школьном коллективе. Сложнее всего было в шестом классе – она ощущала себя «как в аду». Вот как Е. описывает один из сложнейших периодов своей жизни и момент, который стал кульминацией всей жизненной истории. Рассказывая о нем, девушка говорит медленно, спокойно, «внутренне», словно сама с собой. *«Где-то полгода я выходила на балкон, хотя я ужасно боюсь высоты. Я смотрела на ночное небо, звезды... А потом – вертикально вниз. Иногда в сумерках я представляла, как лечу. Другого варианта я не находила. Не находила смысла вообще в жизни. Не думала, что я кому-то нужна... Однажды я посмотрела не вниз или вверх, а вперед: город маленький, зеленый, много деревьев, много крыш, домиков... Я подумала, что может быть я не нужна миру, но может быть с моей помощью он станет немножко лучше. Тем более есть отец, он меня любит... Я решила жить дальше... Я подумала, что заберу его к себе, буду нужна ему».*

Девушке удалось найти смысл жизни, сохранить любовь к отцу и миру. Сейчас она мечтает открыть специализированную конную базу, чтобы дети с ДЦП могли бесплатно кататься на лошадях с целью иппо-терапии. Понимая, что для этого нужны большие деньги, параллельно студентка планирует также коммерческий проект, который поможет заработать необходимый капитал. Сейчас она серьезно думает над реализацией задуманного, отлично учится, налаживает сотрудничество с компетентными людьми.

Безусловно, никто не может гарантировать, что в ее жизни все получится «гладко», что сбудутся все планы и цели. Вместе с тем рассказ Елены свидетельствует о том, люди, подвергавшиеся издева-

тельствам в семье, пережившие насилие и отверженность со стороны близких, способны при определенных условиях сохранить веру в себя и доверие к миру. Нечто подобное происходит в случае развития посттравматического расстройства. Как отмечает Т. О. Арчакова, люди, которые подвергались насилию и несправедливому обращению, а в последствии столкнулись с равнодушием других людей, затем берут на себя определенные обязательства. «Это обязательства не давать людям забыть о насилии и несправедливости, чтобы то, что довелось пережить пострадавшим, было не зря, чтобы в результате что-то изменилось» [11].

При описании последствий взросления в алкогольной семье следует подчеркнуть, что опыт переживания алкоголизма родителя(ей), взросление в дисфункциональной семье сказываются на формировании личности и определяют ее роли и модели взаимодействия (когнитивные, аффективные и поведенческие) на дальнейших этапах жизненного пути. Усвоенные ролевые установки имеют как достоинства, так и недостатки [47, с. 14–16]. Часть ролевых функций ВДА, хотя и являются результатом травматического детского опыта, имеют социально позитивный характер и способствуют их адаптации в социуме (таблица 8).

Опыт переживания алкоголизма родителя(ей), взросление в дисфункциональной семье сказываются на поведении личности во взрослой жизни, при этом усвоенные роли и модели (когнитивные, аффективные и поведенческие) имеют как достоинства, так и недостатки (таблицы 10–12) [47, с. 14–16].

Таблица 10 – Особенности реализации ВДА в профессиональной сфере

Профессиональная сфера	
Варианты выбора жизненного пути	Выбор профессии, связанной с оказанием помощи другим; выбор учебных специальностей, связанных с попыткой постижения мира (философия, теология); выбор религиозной деятельности
Достоинства	Устойчивость к стрессу; развитые навыки соперничества; развитое чувство ответственности; восприятие работы как ценности; исполнительность
Недостатки	Отсутствие ассертивности; трудности при контактах с авторитетами; болезненная реакция на критику; податливость на эмоциональные манипуляции; склонность к эмоциональным манипуляциям
Отношение к успеху	Концентрация на критике; установка «мне повезло» вместо «я заслужил»; кратковременная радость; чрезмерная ориентация на внешнее оценивание

Как мы видим, ВДА склонны выбирать профессии, исходя из потребности быть значимыми и нужными. Не смотря на исполнительность и повышенную ответственность ради признания, они очень восприимчивы к оценкам других, к критике, работа сопряжена с высоким эмоциональным напряжением и обесцениванием собственных успехов.

Таблица 11 – Особенности реализации ВДА в сфере родительства

Сфера родительства	
Варианты выбора жизненного пути	– желание непременно иметь ребенка, т.к. как это единственный способ эмоционально реализоваться; – нежелание иметь детей (иррациональные убеждения «я не подхожу на роль родителя», «я его обижу» и др.); – желание непременно иметь ребенка, как подчинение общественным требованиям и традициям; – нежелание иметь детей из-за иррационального убеждения, что «мир слишком жесток»
Достоинства	Восприимчивость к детской обиде; ответственность; умение защитить слабых; устойчивость к стрессу; креативность
Недостатки	Отсутствие положительных примеров; нереальные ожидания по отношению к себе как к родителю и к ребенку как «визитке» родителя; склонность к чрезмерной опеке; неумение принять участие в спонтанной игре; нетерпение; склонность к злоупотреблению родительской властью либо отказ от её атрибутов

Как следствие негативного опыта детско-родительских отношений и отсутствия адекватной модели воспитания, для ВДА может быть характерно как чрезмерное желание детей, чтобы пережить заново детство, так и страх перед родительством. Собственная эмоциональная незрелость препятствует формированию здоровой позиции родителя.

Таблица 12 – Особенности реализации ВДА в сфере близких отношений

Сфера близких отношений	
1	2
Варианты выбора жизненного пути	– создаваемый супружеский союз как правило прочный, воспринимаемый как бегство из родительского дома, и зачастую поддерживаемый «любой ценой»; – сознательный выбор ВДА одиночества, как более безопасного из-за ряда причин: страха перед близостью; заинтересованности «недоступными» объектами уходаживания; отрицания «доступных» объектов уходаживания, как недостойных уважения;

Окончание таблицы 12

1	2
	– сознательный выбор одиночества из-за интерперсональной «неграмотности» (неумение понимать сигналы симпатии, заинтересованности) или из-за развитой установки «никто меня не хочет», «я недостойн внимания»; выбор духовной жизни; распушенность
Достоинства	– развитая эмпатия, внимательность; – стремление к сглаживанию конфликтов; – потребность любить и быть любимым; – развитые навыки оказания поддержки; – неприязнь рутины; – четкость и эффективность действий в трудных ситуациях
Недостатки	– отсутствие положительных примеров; – отсутствие навыков конструктивного контакта с собственными эмоциями; – трудности в соблюдении собственных и уважении чужих психологических границ; – проблемы в сексуальной сфере; – проблемы с доверием (контроль или чрезмерное доверие) – склонность к подчинению/ доминированию; – мифическое мышление, касающиеся построения отношений и коммуникаций;

С одной стороны, из ВДА могут получиться хорошие партнеры, готовые на все, чтобы сохранить теплые отношения и ощутить радость семейного очага. Однако все же чаще выросшие в алкогольной семье юноши и девушки склонны к формированию созависимых отношений с чрезмерной фиксацией друг на друге, недостаточным уровнем доверия и принятия.

На характер переживания смерти близкого огромное влияние оказывает «степень внезапности» утраты. Наибольшей стрессогенностью, по мнению Е. А. Буриной, наделяется ситуация внезапной потери [21]. В ходе нашего исследования было подтверждено, что показатели психологического благополучия юношей и девушек, переживших утрату, связаны с *причиной смерти члена семьи. В материалах интервью были представлены следующие варианты: умер неожиданно по причине заболевания; умер неожиданно, был «здоров»; онкология, старость; несчастный случай; во время операции (медицинская ошибка).*

Выявлена взаимосвязь причины смерти близкого человека и общего индекса психологического благополучия ($p=0,029$), а также показателями по шкалам «Самопринятие» ($p=0,027$), «Положительные

отношения с другими» ($p=0,002$). У девушек данная переменная также связана с показателем по шкале «Цели жизни» ($p \leq 0,05$).

Анализ выявленных связей позволяет говорить о том, что уровень психологического благополучия ниже у респондентов, родители которых длительное время страдал от неизлечимой болезни, «угасал на глазах». Будучи детьми, респонденты испытывали горечь от осознания неизбежности предстоящей потери, обиду и гипертрофированное чувство вины из-за невозможности что-либо изменить, облегчить страдания близкого человека. Впоследствии пережитое кризисное состояние негативно отразилось на уровне самооценки и самопринятия юношей и девушек, готовности строить доверительные отношения с окружающими. Можно предположить, что стремление избегать близких отношений с людьми в случае непроработанности травмы может быть продиктовано страхом еще раз пережить потерю дорогого человека, или недоверием к людям, сформировавшимся в результате безуспешных попыток сохранить жизнь болеющего родителя (например, в случае неизлечимой болезни или врачебной ошибки).

Важным условием продуктивности переживания человеком кризиса, обусловленного разводом или смертью родителя, является наличие *лица, взявшего на себя основные функции ушедшего/умершего родителя*. В этой роли может выступить референтный взрослый, чаще всего – близкий родственник или отчим/мачеха/опекуны. Наличие в непосредственном окружении такого человека способствует процессу самоидентификации ребенка. Также возможность взаимодействия с новым членом семьи влияет на процесс целеполагания, вселяет веру в то, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл (шкала «Цели жизни», $p \leq 0,05$). Для любого ребенка очень важно чувствовать поддержку близкого человека, который своим отношением транслирует ребенку жизнеутверждающее послание: «Я в тебя верю. Ты сможешь. У тебя все получится. Жизнь наладится». Для детей, переживающих кризис в родительской семье, такого рода поддержка приобретает особое значение.

В значительной степени выявленная тенденция характерна для девушек: наличие или отсутствие «значимого другого» определяет характер межличностных отношений с окружающими людьми (шкала «Положительные отношения с другими», $p \leq 0,05$). В том случае, если рядом с замещающим родителем девушка чувствует себя безопасно и надежно, то это положительно сказывается на отношении к другим людям, внешнему миру. И наоборот, если опыт общения с ним был негативным, девушки испытывают тревогу, страх при формировании доверительных отношений с окружающими.

В ходе статистического анализа не подтверждена взаимосвязь между показателями психологического благополучия в юности и выделенными в процессе методологической триангуляции внешними условиями жизнедеятельности личности «переезд», «отношения с родителями после развода», «повторный брак».

В результате математических процедур не нашла подтверждения гипотеза о наличии связи психологического благополучия личности и типа кризисного события. Мы считаем, что психологическое благополучие личности, пережившей кризисное событие, в большей степени обусловлено не типом события, а характером восприятия и субъективного отношения к кризисному событию, его содержанием, смыслом для конкретного человека.

Таким образом, на основании полученных данных выявлены предикторы психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие, были распределены по группам следующим образом:

1) *средовые*: структура родительской семьи (наличие замещающего родителя в случае ухода или смерти биологического, наличие сиблингов), психологический микроклимат семьи (конфликты между членами семьи, подверженность психологическому и/или физическому насилию в семье), причина смерти члена семьи, алкоголизм родителя;

2) *личностные*: отношение к себе и собственной жизни (оценка себя как личности, оценка себя как субъекта межличностного взаимодействия, оценка своего физического облика, оценка качества внутрисемейного взаимодействия; оценка степени самореализации в значимых сферах деятельности, оценка прожитого этапа жизни), оценка семейной системы, локус вины в случившемся кризисном событии, наличие цели в жизни, способ преодоления жизненных трудностей, ощущение счастья.

Среди компонентов психологического благополучия юношей и девушек в наибольшей степени восприимчивы к воздействию внешних и внутренних условий (а значит – могут быть скорректированы в процессе специально организованной деятельности психолога) осознание собственных жизненных целей, перспектив (шкала «Цели жизни») и уровень социальной компетентности (шкала «Управление средой»). Наибольшее количество взаимосвязей выявлено между показателями психологического благополучия и категориями «способ преодоления жизненных трудностей», «наличие цели в жизни», «отношение к себе» и «отношение к жизни». Полученные данные свидетельствуют о том, что именно эти характеристики личности являются мишенью психологического

воздействия при создании условий, способствующих повышению психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие.

На основе анализа выделены факторы, способствующие сохранению психологического благополучия юношей и девушек, переживших кризисное событие в родительской семье:

1) принятие прожитой жизни, своего прошлого, а вместо чувства неудовлетворенности – поиск положительных аспектов жизни, акцентирование внимания именно на них, переоценка пережитого как важного опыта, стремление изменить свою жизнь к лучшему;

2) позитивное, адекватное отношение к себе, проявление активности, стремление к личностному росту и самореализации, расширение сферы интересов;

3) осознание того факта, что обвинение других или себя не приносит позитивных результатов, а порождает эмоциональные состояния и чувства (стыд, обиду, вину, раздражительность, злобу, ощущение несчастья), а также негативные установки, разрушающие жизнь; неприятие ситуации в родительской семье следует воспринимать как стимул к работе над собой и над позитивной моделью собственной семьи;

4) активное разрешение трудных жизненных ситуаций, готовность обратиться за помощью и поддержкой к другим людям, поиск дополнительных ресурсов преодоления;

5) развитие ответственности за свою жизнь, планирование и достижение таких целей, которые могут вывести жизнь на качественно новый интересный этап, способствуют личностному росту и самореализации;

6) стремление к оптимизму, поиск позитивных моментов в жизни, вера в свой успех, при этом оптимизм мы понимаем не как попытку закрыть глаза на трудности, а как уверенность в том, что все они преодолимы, как умение человека взять верх над внешними обстоятельствами за счет внутренних резервов души, как проявление сильной воли, уверенности в себе и доброжелательности по отношению к окружающим.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ПЕРЕЖИВШИХ КРИЗИС РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

Прежде, чем приступить к описанию работы с данной целевой группой, следует указать, что не каждый юноша или девушка, переживший семейный кризис в родительской семье, нуждается в психотерапии. Тех же, которым она необходима, можно условно разделить на три подгруппы.

1. Подгруппа лиц в актуальном кризисе – это юноши и девушки, которые, смогли адаптироваться и достаточно эффективно справляются с реалиями взрослой жизни, не имеют психологических затруднений или психических расстройств. За помощью к специалисту обращаются только в кризисных ситуациях. Основными формами помощи в данном случае могут быть следующие: образование, консультирование, кризисное вмешательство, психологическая помощь в сфере личностного роста.

2. Подгруппа лиц, у которых отсутствуют глубокие невротические, личностные затруднения, нет склонности к аддиктивному поведению. Основные проблемы, с которыми обращаются эти юноши и девушки, касаются взаимоотношений с другими людьми и трудностей в эмоциональной сфере (при этом эмоциональные проблемы не достигают уровня невротической декомпенсации). Для данной категории лиц показано вмешательство с целью мотивирования на получение психотерапевтической помощи, и непосредственно психотерапия (кратко- и среднесрочная).

3. Подгруппа лиц, имеющих сложности в плане адаптации, а также множественные нарушения разного рода: зависимость, навязчивые страхи, невротические симптомы и их комплексы, личностные расстройства и др. Зачастую эти лица долгое время ищут помощи, но из-за личностных проблем не могут ею воспользоваться. Эта группа требует не только психотерапевтического вмешательства, но и специализированного психиатрического лечения.

Предлагаемая нами модель помощи разработаны на основе опыта работы со студентами, пережившими семейный кризис. Она представляет собой несколько этапов работы с юношами и девушками, каждый из которых направлен на решение конкретных задач и предполагает применение определенных методов и приемов.

Этап первичной диагностики или аналитический этап.

Целью данного этапа является сбор и анализ социально-психологических данных (диагностика).

В качестве инструмента ретроспективной оценки представлений о пережитом кризисном событии и оценки актуального психологического состояния человека можно предложить методику «Семантический дифференциал кризисной ситуации» (Н.Г. Новак), описанную в Приложении Б.

Для получения информации о состоянии человека целесообразно использовать полуструктурированное интервью. Если психоэмоциональное состояние человека позволяет проводить диагностические процедуры, то можно предложить человеку различные самоотчеты анкеты, психодиагностические методики (Приложение В). Для оценки способности к полноценному функционированию и с целью выявления возможных затруднений в соответствующих сферах будет информативным применение опросника «Шкалы психологического благополучия» («Ryff's Psychological Well-Being Scale», 1989) в адаптации Н.Н. Лепешинского (Приложение Г).

Процедура психодиагностического обследования позволяет дифференцировать проблему, определить ее характер и глубину, а также сформировать мотивацию обращения за помощью. На основе результатов первичной диагностики решается вопрос о необходимости включения в терапевтическую группу. Рекомендуется также проведение первичной психологической консультации по результатам диагностики с целью исключения лиц, имеющих более глубокие расстройства и противопоказания к участию в групповой работе. Если такие лица выявлены, с ними проводится индивидуальная работа психолога (психологическое консультирование), и, при наличии такой возможности, – психиатра.

Информационный этап – представляет собой психологическое просвещение по проблеме сохранения психологического благополучия юношей и девушек в ситуации семейного кризиса.

Одной из задач данного этапа является осознание юношами и девушками необходимости конструктивных изменений в собственной жизни, повышение ответственности и готовности к решению личностных проблем, обусловленных взрослением в ситуации кризиса в родительской семье. Для реализации данного этапа работы используются такие формы, как беседа, диспут, проблемная дискуссия и др. Весьма эффективным является

применение средств психологического театра, тематических кино-роликов. В целью психопросвещения может осуществляться распространение информационных буклетов по соответствующим темам, а также публикации информационных материалов в СМИ.

Коррекционно-развивающий блок является основным и представлен следующими формами помощи: *индивидуальное консультирование; групповая психотерапия; подготовка групп самопомощи.*

Специалисты, реализующие данное направление, должны быть подготовлены к работе с лицами, пережившими травматическое событие (смерть или развод родителей), хорошо разбираться в вопросах зависимости и созависимости, ориентироваться в специфике психотерапевтического вмешательства, связанного с переживанием разных форм насилия (психологического, физического, сексуального, бытового), а также иных сложностей, обусловленных кризисом в семье.

Групповая работа с юношами и девушками предусматривает анализ травматических переживаний, поощрение эмоционального выражения и стимулирование осмысления переживаний на когнитивном уровне. Она обеспечивает возможность раскрыться в условиях безопасности и конфиденциальности, поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с семейными событиями.

Основной **целью** данной работы является сохранение/повышение психологического благополучия лиц, переживших ненормативный семейный кризис, что способствует повышению их уровня социально-психологической адаптированности и компетентности.

В ходе групповой работы решаются следующие **задачи**:

- проработка впечатлений, реакций и чувств;
- формирование у участников группы понимания сущности произошедших в семье событий и психотравматического опыта;
- уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями;
- мобилизация внутренних ресурсов, формирование навыков принятия групповой поддержки;
- снижение индивидуального и группового напряжения; подготовка к переживанию тех симптомов и реакций, которые могут возникнуть в последующем.

Работу в группе проводят два психотерапевта по причине большой эмоциональной нагрузки при терапии лиц, имеющих психотравматический опыт. Один из терапевтов является главным ведущим, а второй – его помощником. Возможно проведение группы двумя специалистами, попеременно выступающими в ролях

«ведущего»/«помощника ведущего». Оптимальный вариант – ведение группы женщиной и мужчиной.

Для достижения поставленных целей и задач, групповая работа должна иметь стабильный и долгосрочный характер, поскольку многие и участники по-прежнему продолжают испытывать страдания, обусловленные ситуацией в семье. В таком случае краткосрочная работа может привести к ретравматизации и усилению деструктивных убеждений вроде «я не достоин, чтобы мной занимались», «люди находятся рядом, но лишь для того, чтобы меня использовать», «в конце концов, мне не на кого рассчитывать», «не стоит открываться и доверять», «я не достоин счастья» и т.п.

Также важным принципом организации групповой работы является внимательность и бережность во избежание обострения психологической травмы, чтобы не лишить человека ресурсов при преодолении текущих кризисных событий.

Содержанием групповой работы является не только снижение негативных последствий приобретенного в детстве негативного опыта, разрушение различных деструктивных решений и автоматизмов поведения, но и решение актуальных затруднений участников группы. Основные направления групповой работы определяются неконструктивными когнитивно-поведенческими моделями, сформировавшимися в семье, и ориентируются на преодоление их последствий в настоящем. В качестве таковых выступают повышение уровня самооценки, уверенности в себе, самопонимания, самопринятия; развитие коммуникативных навыков; развитие мотивационно-потребностной сферы; формирование умений успешной самопрезентации; формирование потребности саморазвития; усвоение знаний о конструктивных копинг-стратегиях и навыков их эффективного применения; формирование позитивного отношения к собственному здоровью; оптимизация детско-родительских отношений в родительской семье; выстраивание отношений в будущей собственной семье и др.

Прежде чем включиться в групповую работу, некоторые юноши и девушки, имеющие опыт переживания ненормативных семейных кризисов в родительской семье, нуждаются в индивидуальном консультировании, направленном на преодоление кризисного состояния, подготовку человека к работе в группе, а при необходимости – психотерапия зависимости и/или созависимости. В некоторых случаях юноши и девушки попадают в терапевтическую группу именно по рекомендации психолога-

консультанта, если в ходе индивидуальной работы выясняется, что причины обращения за помощью обусловлены взрослением в ситуации семейного кризиса. Возможен также вариант, когда в процессе групповой работы у участников появляются определенные вопросы, актуализируются личностные проблемы, тогда индивидуальное консультирование осуществляется параллельно с групповой работой и направлено на разрешение как текущих затруднений, так и «хронических», глубоко переживаемых проблем.

Занятия группы должны быть максимально структурированы (проходить четко в определенный день недели, одно и то же время, желательно – в одном и том же помещении). В то же время сама работа носит гибкий характер, поскольку психолог-психотерапевт должен своевременно реагировать на процессы и изменения, происходящие в группе. Важным условием эффективности психологической помощи является обеспечение чувства безопасности и стабильности, атмосфера доверия, принятие и безоценочное отношение участников группы по отношению друг к другу – т. е. проявления всего того, чего не хватало в родительской семье.

Молодые люди, прошедшие групповую психотерапию и индивидуальное консультирование, могут создавать группы самопомощи. С целью подготовки их в качестве лидеров групп необходимо осуществлять их методическую подготовку по вопросам организации и ведения групповой работы (методические семинары). Главная цель таких *self-help groups* – изменения в психологии и поведении участников. Такая модель работы обеспечивает реализацию двух принципов, а именно: люди, эффективно справляющиеся или справившиеся с личной проблемой, – лучшие помощники по сравнению с профессионалами, не имеющими в этом собственного опыта; такие люди, помогая друг другу, помогают и сами себе.

Работа с группой завершается *оценкой эффективности психологического воздействия*, которая включает в себя:

– повторную диагностику социально-психологических и личностных характеристик участников группы с целью анализа конструктивных изменений и положительных тенденций в эмоционально-когнитивной и поведенческой сферах участников программы;

– анализ мнения юношей и девушек (анкетирование, опрос) о характере и степени эффективности влияния посещенных групповых и индивидуальных занятий на качество жизни.

Как показывает опыт работы в данном направлении, включенность юношей и девушек в групповую работу способствует

повышению их способности к здоровому функционированию и самореализации, выработке конструктивных решений в плане защиты и реализации своих потребностей. Сталкиваясь с подобными переживаниями у других людей, участники группы испытывают облегчение – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. По мнению самих участников, участие в групповой работе расширяет горизонты личностного и профессионального самосознания, помогает встретиться со своим «Я», обрести себя заново, вернуть вкус жизни. Проработка и принятия событий прошлого, приобретение навыков жить в настоящем способствуют повышению качества жизни, социальной активности юношей и девушек, их конкурентоспособности.

Следует также помнить, что специалисты, работающие с юношами и девушками, пережившими травматические события, соприкасаются со страданиями, болью, горем. В качестве негативных последствий работы с травмой клиента выступают контрперенос, признаки вторичной травмы, симптомы профессионального выгорания и др. Поэтому в процессе работы важно улавливать возникающие у психолога состояния и определять, чем они вызваны.

«Профессиональное выгорание» («эмоциональное выгорание», «сострадательное истощение») является наиболее серьезной из перечисленных проблем. Данный синдром развивается постепенно и первоначально проявляется в виде эмоционального истощения, раздражительности, нарушения концентрации внимания и других физиологических и психологических явлений (эмоциональное выгорание). Непосредственно уже синдром профессионального выгорания проявляется в снижении работоспособности, в негативных изменениях психических качеств, утрате ценностных ориентаций, смысла деятельности [28, с. 232]. Поэтому не лишним будет напомнить основные рекомендации по профилактике развития «профессионального выгорания»:

- 1) профессиональная ориентация, отбор и допуск специалистов к работе;
- 2) система постоянной профессиональной подготовки и переподготовки;
- 3) четкое соблюдение режима работы и отдыха, применение специальных алгоритмов деятельности специалистов и др.;
- 4) прохождение супервизий (индивидуальных и групповых);

- 5) личная терапия психолога, тренинги и другие индивидуальные и групповые формы работы по самопомощи;
- 6) использование методов саморегуляции;
- 7) реабилитационные мероприятия.

В качестве завершения отметим, что выбор методов, техник психологической помощи зависят от множества факторов как субъективного, так и объективного характера: индивидуально-психологических особенностей, жизненного опыта, состояния личности и группы, возраста, тяжести события, времени, прошедшего с момента травматического события, и многого другого. Важнейшим условием эффективности терапии юношей и девушек является осознание того факта, что люди, пережившие кризис, несут в себе не только широкий диапазон трудностей, но также они обладают огромным потенциалом, ресурсами, приобретенными в результате взросления в условиях продолжительного стресса. Это люди, которые приобрели в детстве определенный опыт (насилие, неясность ролей, размытость функций, эмоциональные манипуляции и т.п.), отталкиваясь от которого - избрали определенную стратегию, обеспечившую возможность перенести страдания. Жизнь в ситуации кризиса (особенно это касается алкогольных семей, где кризис имеет затяжной, хронический характер) требует немало сил и воли к избавлению, чтобы справиться и пережить трудности. Поэтому, несмотря на то, насколько выбранная стратегия была эффективной или неэффективной, повзрослев, человек не может от нее отказаться, применяет ее по привычке, автоматически. Это позволяет мобилизоваться и быть «вооруженным» в тех ситуациях, которые несут в себе угрозу. Это своего рода стратегия преодоления жизненных трудностей, применяемая во взрослой жизни, но приобретенная, выученная в детстве. Человек реагирует на действительность автоматизмами, т.е. такими поведенческими чертами, мыслями и эмоциями, которые включаются «сами собой» - без участия воли и критичности, рациональной оценки ситуации. Это реакции не на действительность, а на представления о ней, профильтрованные сквозь призму того, что пережито в детстве.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для каждого из нас жизнь представляет собой цепочку значимых событий (не только прожитых, но и еще только запланированных), связанные с ними эмоциональные реакции, отношения, смыслы. Именно эти события определяют наш уникальный, неповторимый опыт, нашу биографию. Согласно закономерностям самореализации в процессе жизненного пути, каждое пережитое событие становится предпосылкой для решений и выборов на последующих жизненных этапах. В том случае, если значимое событие оценивается для человека как нежелательное и сверхнормативное, выходящее за рамки привычного, становится причиной внутреннего дисбаланса, определяя невозможность продолжать жить так как раньше, то такое событие попадает под категорию «кризисное».

При благоприятном варианте развития жизненных событий, большую часть жизни человек живет в семье. Первые годы жизни проходят рядом с родителями. На основе усвоенного опыта семейного взаимодействия человеком создается собственная семейная система, в которой устанавливаются определенная структура семейных ролей, внутрисемейные подсистемы, внешние и внутренние границы, семейные правила, стереотипы взаимодействия и так далее. Состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения и внутрисемейного взаимодействия, свидетельствует о семейном кризисе.

Каждая семья проходит нормативные кризисы, подготовленные ходом предыдущих стадий жизненного цикла семьи как саморазвивающейся системы, дестабилизация которой предопределена и обусловлена по большей части нормативным кризисом кого-то из членов семьи. Но все чаще современные семьи сталкиваются с ненормативными семейными кризисами, возникновение которых вызвано событиями, не связанными с нормативным развитием семейной системы, но также требующими существенной реорганизации семейных правил и взаимоотношений.

Согласно базовым принципам системного семейного консультирования и психотерапии, семья является самостоятельным организмом и оказание психологической помощи предполагает опору на семью в целом как на единицу воздействия. Как правило, члены семьи не всегда осознают, что значит быть частью семейной структуры,

каждый считает себя отдельной единицей. Вместе с этим важно понимать, что при переживании семейного кризиса каждый член семьи оказывается в него вовлеченным, хотя и воспринимает, оценивает происходящее по-разному. Для возвращения семейного союза в более адаптивное состояние внутри семьи запускаются процессы преодоления, направленные на восстановление состояния стабильности (гомеостаза) и нарушенной способности к эффективному функционированию системы.

Не смотря на то, что семейные кризисы сопряжены с определенным негативным опытом, с психоэмоциональным напряжением членов семьи и нарушением стабильности системы в целом, в каждом кризисе потенциально заложено два варианта развития: деструктивный, ведущий к усугублению нарушенных внутрисемейных взаимоотношений вплоть до разрушения семейной системы, и конструктивный, обеспечивающий реализацию потребностей и сохранение границ членов семьи, восстановление стабильности системы и определяющий возможность перехода семьи на новый уровень функционирования.

Совладание с возникшими сложностями, преодоление кризисного этапа способствует повышению устойчивости и гибкости семейной системы за счет усвоению членами семьи продуктивных стратегий совладающего поведения, определяет более высокий уровень психологического благополучия членов семьи и семейного благополучия в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Аккерман, Н. Семья как социальная и эмоциональная единица / Н. Аккерман // Семейная психотерапия ; Сост. Эйдемиллер Э. Г., Александрова Н. В., Юстицкис В. – СПб. : Питер, 2000. – С. 17 – 27.
3. Александрова, А. А. К концепции жизнестойкости в психологии / А. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82 – 90.
4. Александрова, А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / А. А. Александрова // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований : материалы науч. конф., посвященной памяти В. Н. Дружинина, Москва, 19 – 20 сентября 2005 г. / Институт психологии РАН ; под ред. В. В. Знакова, А. Л. Журавлева. – М. : ИП РАН, 2005. – С. 16 – 21.
5. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
6. Антонов, А. И. Социология семьи / А. И. Антонов, В. М. Медков. – М. : Изд-во Моск. ун-та : Изд-во Междунар. ун-та бизнеса и упр. («Братья Карич»), 1996. – 302 с.
7. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности. Хрестоматия: сост. В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – С. 143 – 154.
8. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3 – 18.
9. Анцыферова, Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» её бытия / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1993. – № 2. – С. 3 – 16.
10. Анцыферова, Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анцыферова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.

11. Арчакова, Т. О. «Уязвимее, но сильнее»: помощь пережившим военные действия [Электронный ресурс] / Т. О. Арчакова // Электронный сборник статей PsyJournals. – 2009. – № 1. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. – Дата доступа: 04.09.2020.
12. Артюшина, М. Н. Социально-педагогические условия формирования ценностных отношений [Электронный ресурс] / М. Н. Артюшина // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – Режим доступа: <http://psyjournals.ruml>. – Дата доступа: 19.08.2015.
13. Ассель, Б. От семейной расстановки к расстановке травмы / Б. Ассель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: familyland.ru. – Дата доступа: 14.10.2021.
14. Ван дер Колк, Бессел. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть [Электронный ресурс] / Бессел ван дер Колк. – Режим доступа: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51388931. – Дата доступа: 14.10.2021.
15. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Психология. Психофизиология. – 2013. – Vol. 6. – № 4. – С. 4–14.
16. Блинецова, О. И. Ценностно-смысловая сфера личности студентов как цель воспитания [Электронный ресурс] / О. И. Блинецова, И. П. Шапенкова // Вестн. Нижневарт. гос. ун-та 2009. – № 3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. – Дата доступа: 19.08.2015.
17. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. – 352 с.
18. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
19. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
20. Бородкина, Е. В. Осмысленность жизни как фактор субъективного благополучия / Е. В. Бородкина // Молодой ученый. – 2009. – № 2. – С. 90 – 93.
21. Бурина, Е. А. Особенности переживания внезапной утраты / Е. А. Бурина // Ананьевские чтения-2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход : материалы науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21 – 23 окт. 2008 г. / СПб. гос. ун-т; под ред. Л. А. Цветковой [и др.]. – СПб., 2008. – С. 15 – 16.

22. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
23. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варга – СПб. : Речь, 2001 – 144 с.
24. Василенко, Т. Д. Трудная жизненная ситуация: методологический анализ // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – № 6 (29) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>. – Дата обращения: 14.09.2020.
25. Василюк, Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е. Василюк – М. : Смысл, 2005. – 191 с.
26. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
27. Векилова, С. А. Стресс и его влияние на функционирование многопоколенной семьи / С. А. Векилова // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. – Вып. 7. – М. : СВИВТ, 2013. – С. 31 – 41.
28. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие [Электронный ресурс] / О. В. Вихристюк, [и др.]. // Психологическая наука и образование. – 2010. – Том 2. – № 5. – С. 228 – 238 URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n5/Vihristuk_Miller_Orlova_Leskina. – Дата обращения: 12.09.2023.
29. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
30. Водопьянова, Н. Е. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психологии здоровья / Г. С. Никифоров; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – С. 148 – 155.
31. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. 2012. №2. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psiologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>. – Дата доступа: 07.08.2023.
32. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70 – 74.
33. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : В 6 т. / под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 4 : Детская психология. – 432 с.
34. Гатальская, Г. В. Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы / Г. В. Гатальская, О. А. Короткевич, Н. Г. Новак. – Минск : Амалфея, 2014. – 196 с.

35. Гатальская, Г. В. Модели психологической помощи взрослым детям алкоголиков / Г. В. Гатальская, О. А. Короткевич, Н. Г. Новак // Психологія. – 2011. – № 3. – С. 13 – 21.
36. Голод, С. И. Моногамная семья: кризис или эволюция?. Социально-политический журнал, N 6 1995: N 6 1995. – С. 74 – 87
37. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев : Научная мысль, 1984. – 201 с.
38. Гончарова, С. С. Психологическое преодоление негативных событий жизненного пути в раннем юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11 / С. С. Гончарова ; Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск, 2006. – 22 с.
39. Гущина, Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т. В. Гущина. – Кострома, 2005. – 228 л.
40. Дубровин, М. И. Современный англо-русский / русско-английский словарь. 180 000 слов и словосочетаний / М. И. Дубровин. – М.: Оникс, 2011. – 992 с.
41. Дубовик, Ю. Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Ю. Б. Дубовик. – Москва, 2012. – 230 л.
42. Духновский, С. В. Влияние переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / С. В. Духновский ; Курганский гос. ун-т. – Курган, 2002. – 187 л.
43. Духновский, С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: моногр. / С. В. Духновский. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 175 с.
44. Елизарова, Т. Ю. Детерминация психологического преодоления критических ситуаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Т. Ю. Елизарова; Нац. ин-т образования М-ва образования Респ. Беларусь. – Минск, 2000. – 19 с.
45. Журавлев, В. Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях / В. Ф. Журавлев // Социология. – 1993. – № 3. – С. 34 – 42.
46. Завьялов, В. Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов; под ред. Ц. П. Короленко. – Новосибирск: Наука, 1998. – 198 с.
47. Как компетентно помогать созависимым. Итоги обмена опытом специалистов из Беларуси, Германии и Польши; под ред. А. Бартник; пер. с пол. Г. Серикова. – Варшава, 2010. – 78 с.

48. Калинина, Н. В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения / Н. В. Калинина // Психол. наука и образование. – 2001. – № 4. – С. 16 – 21.
49. Карвасарский, Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 1999. – 752 с.
50. Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб. : Питер, 2007. – 1312 с.
51. Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. Б. Козьмина. – Иркутск, 2014. – 174 л.
52. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М. : Шанс, 1992. – 94 с.
53. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
54. Коржова, Е. Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций : метод. пособие / под ред. Л. Ф. Бурлачука – Киев : МАУП, 1994. – 109 с.
55. Краткий психологический словарь / ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., расш., испр. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – 512 с.
56. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Кратохвил; Пер. с чеш. А. Ф. Гордиенко, В. Ф. Кобеляцкого; Под ред. Г. С. Васильченко. - Москва : Медицина, 1991. – 335 с.
57. Кривых, Н. И. Психолого-педагогический анализ категории «ценностное отношение» [Электронный ресурс] / Н. И. Кривых. – Режим доступа : <http://www.superinf.ru>. – Дата доступа : 12.04.2020.
58. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Пергаменщика Л. А. — Мн.: НИО, 1997. — 207 с.
59. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.
60. Крюкова Т. Л. Социально-психологические ресурсы совладания: семейная история и значимые предки / Т. Л. Крюкова, Е. А. Петрова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 455 – 470.
61. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. – СПб. : СПбГУ, 2000. – С. 476 – 510.

62. Куликов, Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса / Л. В. Куликов // Актуальные проблемы психологической теории и практики / под ред. А. А. Крылова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1995. – С. 92 – 99.
63. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
64. Кучинский, Г. М. М. М. Бахтин и феноменологический метод исследования личности / Г. М. Кучинский // Психол. журн. – 2007. – № 3 (15). – С. 3 – 12.
65. Кучинский, Г. М. Психология внутреннего диалога / Г. М. Кучинский. – Минск : Университетское, 1988. – 206 с.
66. Лагун, И. В. Сиблинги и их роль в сохранении психического здоровья и развитии личности ребенка в семье / И. В. Лагун // Семейная психология и семейная терапия. – 2006. – № 4. – С. 61–68.
67. Леганькова, О. В. Ретроспективный анализ стратегии преодоления в процессе переживания личностью кризисного события / О. В. Леганькова, М. Ф. Бакунович, Н. Г. Новак // Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. статей. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 205-212.
68. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд., испр. – М : Смысл, 2003. – 487 с.
69. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
70. Лепешинский, Н. Н. Психологическое благополучие как фактор успешности учебной деятельности в условиях относительной групповой изоляции (на примере курсантов военного вуза) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Н. Н. Лепешинский. – Минск : БГПУ, 2010. – 182 л.
71. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психол. журн. – 2007. – № 3 (15). – С. 24 – 37.
72. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 318 с.
73. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина: Эксмо; Москва; 2008 http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=419042

74. Логинова, Н. А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности : учеб. пособие / Н. А. Логинова. – Алматы : Казак университеті, 2001. – 176 с.

75. Логинова, Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н. А. Логинова // Принцип развития в психологии. – М. : Наука, 1978. – С. 156 – 172.

76. Лузько, А. В. Пути и методы развития стрессоустойчивости у студентов // Архивариус. 2015. №4. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-i-metody-razvitiya-stressous-toychivosti-u-studentov>. - Дата доступа: 14.09.2020.

77. Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. – 332 с.

78. Малюченко, Г. Н. Принципы и технологии комплексной поддержки кризисных семей: Учебно-методическое пособие для специалистов социально-ориентированных некоммерческих организаций и социозащитных учреждений просемейной направленности. Модуль 2: / Г. Н. Малюченко, И. Ю. Малюченко, Е. В. Пятницкая, под общей редакцией Г. Н. Малюченко). Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2017 – 126 с.

79. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу ; пер. с англ. – 2-е изд., испр. – М. : Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 496 с.

80. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 54–83.

81. Москаленко, В. Д. Ребенок в «алкогольной» семье: психологический портрет / В. Д. Москаленко // Вопросы психологии – 1991. – № 4. – С. 65 – 73.

82. Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь : в семье зависимость от алкоголя и наркотиков, как выжить тем, кто рядом? / Валентина Москаленко. - 6-е изд., стер. – М : ПЕР СЭ, 2011. – 351 с.

83. Москаленко, В. Д. Зависимость. Семейная болезнь / В. Д. Москаленко. – М. : Пер Сэ, 2009. – 129 с.

84. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журн. социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 100 – 111.

85. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2006. – 608 с.

86. Мэй, Р. Открытие бытия. Очерки экзистенциальной психологии / Мэй Р. – М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2004. – 224 с.

87. Мясищев, В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев ; Ред. А. А. Бодалев. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.

88. Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.

89. Новак, Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. Г. Новак. - Гомель, 2016. – 198 л.

90. Новак, Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности : авто-реферат дис. ... канд. Психол. наук : 19.00.01 / Н. Г. Новак; ГГУ имени Франциска Скорины] ; [место защиты:] Белорусский гос. ун-т. - Минск, 2016. – 27 с.

91. Новак, Н. Г. Кризисная ситуация в семье глазами сиблингов / Н. Г. Новак // Диалог. – 2014. - № 8(14). – С. 14-20; № 9(15). – С. 16 – 20.

92. Новак, Н. Г. Образ кризисной ситуации глазами белорусских студентов // Н. Г. Новак, А. Н. Захарова // Развитие образования. 2023. – Т. 6, №2. – С. 71 – 80.

93. Новак, Н. Г. Оказание психологической помощи студентам с синдромом взрослого ребенка алкоголика (ВДА) : метод. пособие / Г. В. Гатальская, О. А. Короткевич, Н. Г. Новак [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа : <http://www.psy.su/psyche>. – Дата доступа : 12.11.2015.

94. Новак, Н. Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии / Н. Г. Новак // Психол. журн. – 2008. – № 2 (18). – С. 21 – 25.

95. Новак, Н. Г. Психологическое сопровождение детей и подростков из алкогольных семей / Н. Г. Новак // Организация волонтерской работы в вузе : науч.-популяр. издание / Г. В. Гатальская [и др.]. – Гомель : Бел. торгово-экон. ун-т потребит. кооп., 2007. – С. 7 – 79.

96. Новак, Н. Г. Психологическое сопровождение студентов, переживших ненормативный кризис родительской семьи : учеб.-метод. пособие / Н. Г. Новак, Е. В. Джалаля. – Гомель : Бел. торгово-экон. ун-т потребит. кооп., 2014. – 68 с.

97. Новак, Н. Г. Системная психотерапия М. Боуэна как интегративная модель помощи семье / Н. Г. Новак // Векторы психоло-

гии : сопровождение личности и обеспечение ее психологической безопасности в условиях социально-цифровой среды [Электронный ресурс] : междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 28 июня 2022) : сб. материалов / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (объем 6,17 Mb). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – С. 152 – 154.

98. Новак, Н. Г. Структура опыта переживания ненормативного кризиса семьи / Н. Г. Новак // Вестник МГИРО. – 2013. - № 2 (12). – С. 23 – 27.

99. Новак, Н. Г. Человек «выживающий» в концепции последствий переживания травмы Ф. Рупперта / Н. Г. Новак // РОСТ – Развитие, Образование, Стратегии, Технологии: сб. материалов V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 3 – 4 дек. 2021 г.). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2022. – С. 150 – 155.

100. Нуркова, В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопр. психологии. – 2003. – № 5. – С. 93 – 102.

101. Нуркова, В. В. Автобиографическая память: структура, функции, механизмы : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. В. Нуркова. – Москва, 1998. – 305 л.

102. Олифинович, Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб : Речь, 2008. - 357 с

103. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология. / Л. А. Пергаменщик – Минск : Выш. шк., 2004. – 240 с.

104. Пергаменщик, Л. А. Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л. А. Пергаменщик // Ананьевские чтения-2008 : Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход : материалы науч.-практ. конф., СПб, 21 – 23 окт. 2008 г. / СПбГУ ; под ред. Л. А. Цветковой [и др.]. – СПб., 2008. – С. 319 – 320.

105. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии : учебное пособие для студентов вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М : ИНФРА-М, 1998. – 525 с.

106. Полетаева, А. В. Психологические механизмы переживания жизненного события, имеющего травматический характер : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. В. Полетаева. – Кемерово, 2005. – 199 л.

107. Поттер-Эфрон, Р. Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р. Т. Поттер-Эфрон. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.

108. Представители экзистенциализма – электронная энциклопедия (in-inch.ru) [tps://in-inch.ru/predstaviteli-jekzistencializma/?ysclid=lg3oalyb5i19426136](https://in-inch.ru/predstaviteli-jekzistencializma/?ysclid=lg3oalyb5i19426136).

109. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб., 1999.

110. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 1096 с.

111. Психология здоровья : учеб. для вузов ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

112. Психология человека от рождения до смерти ; под ред. А. А. Реана – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002 – 656 с.

113. Пузырева, Л. А. Влияние когнитивного компонента субъективного опыта на индивидуальную семантику кризисных переживаний : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. А. Пузырева. – Ярославль, 2006. – 162 л.

114. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – 163 л.

115. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь : [Пер. с англ.] / А. Ребер. – М. : Вече : АСТ, 2003 – Т. 1: А-О. – 2003. – 591 с.

116. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь. Т. 2 (П – Д) Пер. с англ. / Ребер Артур. – М.: АСТ; Вече, 2001. – 560 с.

117. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс ; Универс, 1994. – 480 с.

118. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание : моногр. / С. Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1957. – 328 с.

119. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2012. – 705 с.

120. Рупперт, Ф. Травма, связь и семейные расстановки: понять и исцелить душевные раны / Ф. Рупперт ; [пер. с нем. Е. Гурская]. М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2010. – 247 с.

121. Сартр, Ж. П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр., предисл., примеч. В. И. Колядко. – М.: Республика, 2000. – 639 с. – [tps://dao-in-out.ru/upload/iblock/613/61356eaac3f209023b1a08d6e015db59.pdf](https://dao-in-out.ru/upload/iblock/613/61356eaac3f209023b1a08d6e015db59.pdf).

122. Сатир, В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М. : Педагогика, 1991. – 192 с.

123. Семейная диагностика в суицидологической практике : (Метод. рекомендации) / М-во здравоохранения СССР, Упр. по внедрению новых лекарств, средств и мед. техники; [Сост. Амбрумовой А. Г., Постоваловой Л. И.]. - М. : Б. и., 1983. - 51 с.

124. Малкина-Пых, И. Г. Семейная терапия : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008. – 990 с.

125. Серый, А. В. Применение теста смысложизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) / А. В. Серый, А. В. Юпитов [Электронный ресурс]. – 2002. – Режим доступа : www.spf.kemsu.ru. – Дата доступа : 13.11.2008.

126. Сидорова, В. Ю. Четыре задачи горя // Журнал практ. психологии и психоанализа / В. Ю. Сидорова. – 2001. – № 1 – 2. – С. 110 – 118.

127. Серый, А. В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов / А. В. Серый. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. – 183 с.

128. Системная семейная терапия Мюррея Боуэна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://viaregina.ru/center/sistemnaya-semeynaya-terapiya-myurreya-bouena.html>. – Дата доступа: 03.07.2022.

129. Слепкова, В. И. Психология семьи / В. И. Слепкова, И. И. Кранц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elib.bspu.by/handle/doc/187?mode=full&ysclid=15h66zjmn5636890516>. – Дата доступа: 03.07.2022.

130. Слепкова, В. И. Психология семьи / Авт.-сост. В. И. Слепкова. – Минск : Харвест, 2006.- 496 с.

131. Слепкова, В. И. Событийный подход к семейным кризисам / В. И. Слепкова // Ананьевские чтения-2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход : материалы науч.-практ. конф., СПб, 21 – 23 окт. 2008 г. / СПбГУ ; под ред. Л. А. Цветковой [и др.]. – СПб., 2008. – С. 32 – 34.

132. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

133. Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопр. психологии. – 2006. – № 4. – С. 105 – 114.

134. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.by/view/1662622538>.

135. Соколова Е. В. Отклоняющееся развитие: причины, факторы и условия преодоления : моногр. / Е. В. Соколова. – Новосибирск: Наука, 2003. – 284 с.

136. Теория семейных систем Мюррея Боуэна : основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги ;

[пер. с англ. под общ. ред. В. И. Белопольского, пер.: А. Боковиков и др.]. - 2-е изд., стер. - М. : Когито-Центр, 2008. - 494 с.

137. Трубицына, Л. В. Переживание как переживание события / Л. В. Трубицына // Журнал практического психолога. - 2006. - № 1. - С. 143 - 152.

138. Уорден, М. Основы семейной психотерапии. 4-е международное издание, — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2005.— 256 с.

139. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения от 22 июля 1946 г. - [Электронный ресурс]. - 2002. - Режим доступа : <http://pravo.levonevsky.org>. - Дата доступа : ...

140. Ушаков, Д. Н. Толковый словарь современного русского языка / Д. Н. Ушаков; под ред. д-ра филол. наук Татьянченко Н. Ф. - М.: Альта-Пресс, 2005. - 1216 с.

141. Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл. - М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. - 368 с.

142. Франкл, В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере / В. Франкл. - М. : Смысл, 2004. - 176 с.

143. Фахрутдинова, Л. Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта : автореф. дис. ... д. психол. наук : 19.00.01 / Л. Р. Фахрутдинова. - Казань, 2012. - 41 с.

144. Фахрутдинова, Л. Р. Переживание, впечатление и экзистенциальный опыт / Л. Р. Фахрутдинова // Человек, субъект, личность в современной психологии (к 80-летию А. В. Брушлинского) ; под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : ИП РАН, 2013. - Т. 1. - С. 463 - 466.

145. Федунина, Н. Е. Понятия устойчивости к травме и посттравматического роста / Н. Е. Федунина // Моск. психотерап. журн. - 2006. - № 4 (51). - С. 69 - 80.

146. Фесенко, П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? / П. П. Фесенко // Психология. Журн. Высшей школы экономики. - 2005. - Т. 2. - № 4. - С. 132 - 138.

147. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / П. П. Фесенко. - Москва, 2005. - 206 л.

148. Философский энциклопедический словарь / ред.-сост. Е. Ф. Губский [и др.]. - М. : ИНФРА-М, 2000. - 576 с.

149. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности : моногр. / А. Н. Фоминова. - М. : МПГУ : Прометей, 2012. - 153 с.

150. Фрейджер, Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Д. Фэйдимен. - СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. - 608 с.

151. Хамитова И. Ю. Теория семейных систем Мюррея Боуэна // Журнал практической психологии и психоанализа, № 3, 2001

152. Холодная, М. А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «Юношеская копингшкала» / М. А. Холодная, О. Г. Берестнева, Е. А. Муратова // Вопр. психологии. – 2007. – № 4. – С. 143 – 157.

153. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Класс, 2001. – 208 с.

154. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи: кн. для педагогов и родителей. / В. М. Целуйко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 272 с.

155. Шадриков, В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 156 с.

156. Шлыкова, Ю. Б. Автобиография и конструирование пространств бытия личности / Ю. Б. Шлыкова // Ананьевские чтения-2008 : Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход : материалы науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 21 – 23 окт. 2008 г. / СПб. гос. ун-т ; под ред. Л. А. Цветковой [и др.]. – СПб., 2008. – С. 258 – 259.

157. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. - 4-е изд., перераб. и доп. – М. [и др.] : СПб, 2008. – 668 с.

158. Ясперс, К. Введение в философию. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/yasp/vvedfil.php

159. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), P. 191- 215.

160. Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

161. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.

162. Caplan, G. Emotional crises / G. Caplan // *The encyclopedia of mental health*. –N. Y., 1963. – Vol. 2. – P. 521 – 532.

163. Csikszentmihalyi, M. *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* / M. Csikszentmihalyi, I. Csikszent-mihalyi . - N. Y.: Oxford University Press, 2006. – 264 p.

164. Deci E. L., Ryan R. M. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective // *Handbook of self-determination research* / E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.). Rochester, N Y: The University of Rochester Press, 2002. P. 3–33.

165. Deci, E. L. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. / E. L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – Vol. 19. – P. 109 – 134.

166. Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener [et al.] // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125. – P. 276 – 302.

167. Diener, E. Personality and subjective well-being / E. Diener, R. E. Lucas // Well-being: The foundations of hedonic psychology / ed. by D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. – N. Y. : Russell Sage Foundation, 1999. – P. 213 – 229.

168. Diener, E. Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures / E. Diener, C. Gohm, E. Suh, S. Oishi // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2000. – Vol. 31. – № 4. – P. 419 – 436.

169. Diener, E. Subjective emotional well-being / E. Diener, R. Lucas // Handbook of Emotions/ ed. by M. Eewis, J. Haviland. – N. Y. : Guilford. – 2000. – P. 26 – 39.

170. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95. – P. 542–575.

171. Diener, E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener [et al.] // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71 – 75.

172. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes / Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. // J. of Pers. and Soc. Psychol. 1986a. V. 50 N 5 P. 992–1003.

173. Emmons, R. Personality correlates of subjective well-being / R. Emmons, E. Diener // Personality and Social Psychology Bulletin. – 1985. – Vol. 11. – P. 89 – 97.

174. Hill R. Families under stress. N. Y., Norton, 1946.

175. Jackson, A. C. Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? / A. C. Jackson // The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://trauma.massey.ac.nz>. – 2007. – Vol. 1. – Дата доступа : 14.11.2012.

176. Jacobson, Q. F. Programs and techniques of crisis intervention / Q. F. Jacobson // American handbook of psychiatry / ed. by S. Arieti – N. Y., 1974. – P. 810 – 825.

177. Joseph, S. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice / S. Joseph, P. A. Linley // Clinical Psychology Review, 2006. – Vol. 26. – P. 1041 – 1053.

178. Flourishing: The positive person and the good life / Ed. by C. L. Keyes, J. Haidt. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

179. Klein, M. Kinder aus suchtbelasteten Familien – immer noch die vergessenen Kinder? Vortrag im Rahmen des 5. Kinderschutzforums vom 22-24. September 2004 in Köln.

180. Kobasa, S. C. Type A and hardiness / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, M. A. Zola // Journal of Behavioral Medicine. – 1983. – Vol. 6. – P. 41 – 51.

181. Kobasa, S.C. Hardiness and health: A prospective study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42. – P. 168 – 177.

182. Kobasa, S. C. Personality and social resources in stress resistance / S. C. Kobasa, M. C. Puccetti // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. Vol. 45. – P. 839 – 850.

183. Kobasa, S. C. Effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness / S. C. Kobasa [et al.] // Journal of Psychosomatic Research. – 1985. – Vol. 29. – P. 525 – 533.

184. Lazarus, R. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. // Annual Review of Psychology, 199344(1):1-21. doi: 10.1146/ANNUREV.PS.44.020193.000245

185. Lazarus, R. S., Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988

186. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, & S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 124 p.

187. Maddi, S. Dispositional hardiness in health and effectiveness / S. Maddi // Encyclopedia of Mental Health. – San Diego (CA): Academic Press. – 1998. – P. 323 – 335.

188. Maddi, S. Hardiness: an operationalization of existential courage / S. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44. – № 3. – P. 279 – 298.

189. Maddi, S. R. Hardiness and Mental Health / S. Maddi, D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment, 1994. – Oct. – Vol. 63. – № 2. – P. 265 – 274.

190. Morris, B. A. Coping Processes and Dimensions of Posttraumatic Growth / B. A. Morris, J. Shakespeare-Finch, J. L. Scott // The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies [Электронный ресурс]. – 2007. – Vol. 1. – Режим доступа : <http://trauma.massey.ac.nz>. – Дата доступа: 14.09.2012.

191. Novak, N. G. Retrospektywna ocena przezywania sytuacji alkoholizmu rodzica przez DDA / N. G. Novak // Как компетентна

pomogac wzpoluzaleznionym: podsumowanie wymiany doswiadczen specjalistow z Bialorusi, Niemiec i Polski / redakcja A. Bartnik. – Warszawa : Stowarzyszenie Edukacja i Nauka, 2010. – C. 59 – 70.

192. Smaling, A. Methodologische objectiviteit en kwalitatief onderzoek: doct. dissertation. – Lisse, The Netherlands : Swets & Zeitlinger. 1987.

193. Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In Maddux J. E. (Ed.), Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application (281-303). New York: Plenum.

194. Reiss, D. E. The family's construction of reality. Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1981.

195. Rogers, C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework // S. Koch (Ed.), Psychology: the study of a science. – Vol. 3: Formulations of the person and the social context. – New York : McGraw-Hill. – 1959. – p. 184 – 256.

196. Rogers, C. R. On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. – P. 4 – 27.

197. Ruppert, F. Psikhologicheskaya travma / F. Ruppert // Voprosy mental'noy meditsiny i ekologii. – 2012. – vol. 18. – P. 81 – 92.

198. Ruppert, F. Seelische Spaltungen und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren / F. Ruppert. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. 2007. P. 30 – 110.

199. Ruppert, F. Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychose. Grundzüge einer systemischen psychotraumatologie. / F. Ruppert München: Kösel Verlag. 2002.

200. Ryff, C. D. Psychological Well-Being in adult life / C. D. Ryff // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – Vol. 4. – P. 99 – 104.

201. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719 – 727.

202. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069 – 1081.

203. Ryff, C. D. Human health: new directions for the next millennium / C. D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9. – P. 69 – 85.

204. Ryff, C. D. Positive health: connecting well-being with biology / C. D. Ryff, B. H. Singer, G. D. Love. // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. – 2004. – Vol. 359. – P. 1383 – 1394.

205. Ryff, C. D. Psychological well-being / C. D. Ryff // Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged / J. E. Birren. – San Diego, CA : Academic Press. – 1996. – P. 365 – 369.

206. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9. – № 1. – P. 1 – 28.

207. Ryff, C. D. Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the new millennium / C. D. Ryff, B. Singer // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000. – Vol. 4. – P. 12 – 27.

208. Waterman, A. S. Two conception of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment / A. S. Waterman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – Vol. 64. – № 4. – P. 678 – 691.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

Классификация стрессовых событий

Таблица А.1 – Классификация стрессовых событий по С. А. Векиловой (85 многопоколенных семей; n = 5608 человек)

Тип	Стрессовые события	Частота встречаемости
1	2	3
Макросоциальные	1. Участие в войнах и локальных военных конфликтах	79
	2. Смерть на войне	80
	3. Заключение в нацистском концлагере, плен	16
	4. Блокада Ленинграда	46
	5. Репрессии: расстрел, высылка, принудительные работы	40
	6. Отъем бизнеса, раскулачивание	21
	7. Экологическая катастрофа (Чернобыль)	13
	<i>Сумма:</i>	295
Социальные	8. Эмиграция	93
	9. Миграция, эвакуация, бегство	651
	10. Тюремное заключение	38
	11. Потеря работы	14
	<i>Сумма:</i>	796
Межличностные	12. Конфликты в семье	40
	13. Развод супругов	324
	14. Лишение родительских прав, отказ от ребенка	9
	15. Усыновление, опека	31
	16. Помещение ребенка в детский дом, приют, интернат	20
	17. Физическое, сексуальное насилие	9
	18. Член семьи пропал без вести в военное или мирное время	24
	19. Смерть ребенка	163
	20. Смерть супруга	63
	21. Смерть родителя	51
	22. Смерть близкого родственника	18
23. Смерть в результате несчастного случая	57	
	<i>Сумма:</i>	809

Окончание таблицы А.1

1	2	3
Внутриличностные	24. Болезнь, ранение, инвалидность	290
	25. Проблемы репродукции	21
	26. Употребление алкоголя, наркотиков	91
	27. Суицид	11
	<i>Сумма:</i>	<i>413</i>
<i>Общая</i> <i>2313</i>		<i>сумма</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(обязательное)

Семантический дифференциал кризисной ситуации (Н. Г. Новак)

Процедура применения и обработки методики, соответствующие оцениваемой сфере. Каждый бланк для заполнения предваряется инструкцией. Ответы респондента обрабатываются в соответствии с ключом. На основании полученных ответов строятся индивидуальные графики по каждой из сфер анализа и делаются выводы относительно рассматриваемых параметров с учетом задач диагностики. Анализ полученного профиля позволяет выявить ожидания, страхи, ресурсность, готовность помогать или ориентацию на поддержку и так далее, а значит - в определенной степени прогнозировать реагирование человека в сложной жизненной ситуации, оценить эффективность и определить мишени антистрессовой (антикризисной) подготовки (обучения) [92].

При групповой форме проведения возможна статистическая обработка данных, полученных в ходе применения процедур частного семантического дифференциала, с помощью специализированного программного обеспечения (SPSS или STATISTICA), что предполагает создание электронной таблицы, содержащей результаты оценивания респондентами изучаемых объектов. На первом этапе перевода данных из «бумажного» в электронный формат MS Excel – данные с индивидуальных бланков, заполненных респондентами, без изменений переносятся в электронную таблицу. Следующий шаг – это создание матрицы средних значений по анализируемой выборке. Последний этап форматирования электронной таблицы – это преобразование итоговой матрицы с учетом ключа. Общепринятым является утверждение, что при групповом обследовании результат признается статистически значимым, если количество респондентов в 2 раза превышает количество антонимических пар, плюс 7%. Полученная в ходе описанных преобразований матрица далее может быть проанализирована методом факторного или кластерного анализа.

На заключительном этапе исследователь проводит обобщение всех результатов, полученных в ходе факторного анализа. Можно соотносить их с данными других методов и методик, использованных в ходе исследования.

Образ кризисного события

Перед Вами список противоположных по значению утверждений. Используя любой знак, обозначьте на шкале один из полюсов, который наилучшим образом отражает Ваши представления о **КРИЗИСНОМ СОБЫТИИ**, при условии, что 0 – никакой из признаков не выражен; 1 – слабо выражен; 2 – средне выражен; 3 – сильно выражен. Пожалуйста, сделайте отметки на каждой шкале, не пропуская ни одной (таблица Б.1).

Таблица Б.1 – Образ кризисного события

1	2	3	4
1.	внезапное	3 2 1 0 1 2 3	предсказуемое
2.	разрушающее	3 2 1 0 1 2 3	созидающее
3.	нежелательное	3 2 1 0 1 2 3	желаемое
4.	безопасное	3 2 1 0 1 2 3	угрожающее
5.	отнимает силы	3 2 1 0 1 2 3	придает сил
6.	привычное	3 2 1 0 1 2 3	необычное
7.	ожидаемое	3 2 1 0 1 2 3	неожиданное
8.	нужно что-то предпринять	3 2 1 0 1 2 3	от меня ничего не зависит
9.	планомерное	3 2 1 0 1 2 3	резкое
10.	нужно что-то делать	3 2 1 0 1 2 3	постепенно разрешится само
11.	желание помочь другим	3 2 1 0 1 2 3	нежелание кому-либо помогать
12.	уверенность	3 2 1 0 1 2 3	растерянность
13.	внутреннее напряжение	3 2 1 0 1 2 3	внутреннее расслабление
14.	сверхнормативное	3 2 1 0 1 2 3	нормальное, обычное
15.	чувство контроля над ситуацией	3 2 1 0 1 2 3	отсутствие контроля над ситуацией
16.	понимание, как себя вести	3 2 1 0 1 2 3	непонимание, как себя вести
17.	потребность в поддержке	3 2 1 0 1 2 3	нет потребности в поддержке
18.	обращение за поддержкой	3 2 1 0 1 2 3	отказ от поддержки
19.	нежелательное	3 2 1 0 1 2 3	нужное, необходимое
20.	непонимание того, что делать	3 2 1 0 1 2 3	понимание того, что делать
21.	внутренняя устойчивость	3 2 1 0 1 2 3	внутренняя нестабильность
22.	истощение адаптационных ресурсов	3 2 1 0 1 2 3	полнота адаптационных ресурсов

Образ кризисного состояния

Перед Вами список противоположных по значению утверждений. Используя любой знак, обозначьте на шкале один из полюсов,

который наилучшим образом отражает Ваши представления о **СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**, при условии, что 0 – никакой из признаков не выражен; 1 – слабо выражен; 2 – средне выражен; 3 – сильно выражен». Пожалуйста, сделайте отметки на каждой шкале, не пропуская ни одной (таблица Б.2).

Таблица Б.2 – Образ кризисного состояния

1	2	3	4
1.	подавленность	3 2 1 0 1 2 3	воодушевление
2.	чувство выполненного долга	3 2 1 0 1 2 3	чувство вины
3.	стыд	3 2 1 0 1 2 3	гордость
4.	чувство справедливости	3 2 1 0 1 2 3	чувство несправедливости
5.	принятие	3 2 1 0 1 2 3	обида
6.	тревога	3 2 1 0 1 2 3	спокойствие
7.	уверенность	3 2 1 0 1 2 3	растерянность
8.	робкий	3 2 1 0 1 2 3	смелый
9.	злой	3 2 1 0 1 2 3	добрый
10.	веселый	3 2 1 0 1 2 3	грустный
11.	бодрый	3 2 1 0 1 2 3	усталый
12.	спокойный	3 2 1 0 1 2 3	возбужденный
13.	чувствительный	3 2 1 0 1 2 3	равнодушный
14.	мрачный	3 2 1 0 1 2 3	светлый
15.	довольный	3 2 1 0 1 2 3	огорчённый, раздосадованный
16.	ненависть	3 2 1 0 1 2 3	любовь
17.	взволнованный	3 2 1 0 1 2 3	уравновешенный
18.	трусливый	3 2 1 0 1 2 3	отважный
19.	эмоционально устойчивый	3 2 1 0 1 2 3	эмоционально нестабильный
20.	громкий	3 2 1 0 1 2 3	тихий
21.	настойчивый	3 2 1 0 1 2 3	податливый
22.	бессмысленность	3 2 1 0 1 2 3	наличие смысла
23.	понимание происходящего	3 2 1 0 1 2 3	непонимание происходящего
24.	молчаливый	3 2 1 0 1 2 3	разговорчивый
25.	честный	3 2 1 0 1 2 3	лживый
26.	подлый, низкий	3 2 1 0 1 2 3	благородный
27.	самодостаточный	3 2 1 0 1 2 3	зависимый
28.	потерянный	3 2 1 0 1 2 3	ориентирующийся в ситуации
29.	глупый	3 2 1 0 1 2 3	умный
30.	пассивный	3 2 1 0 1 2 3	активный

Последствия кризисного события

Перед Вами список противоположных по значению утверждений. Используя любой знак, обозначьте на шкале один из полюсов, который наилучшим образом отражает Ваши представления о **ПО-**

СЛЕДСТВИЯХ КРИЗИСНОГО СОБЫТИЯ, при условии, что 0 – никакой из признаков не выражен; 1– слабо выражен; 2 – средне выражен; 3 – сильно выражен». Пожалуйста, сделайте отметки на каждой шкале, не пропуская ни одной (таблица Б.3).

Таблица Б.3 – Последствия кризисного события

1	2	3	4
1.	улучшились условия жизни	3 2 1 0 1 2 3	ухудшились условия жизни
2.	жизнь изменилась	3 2 1 0 1 2 3	жизнь осталась прежней
3.	конфликтов с другими стало больше	3 2 1 0 1 2 3	конфликтов с другими стало меньше
4.	человек изменился	3 2 1 0 1 2 3	человек остался прежним
5.	человек вспоминает о событии с болью	3 2 1 0 1 2 3	человек вспоминает о событии без боли
6.	часто вспоминает о событии	3 2 1 0 1 2 3	редко вспоминает о событии
7.	легче доверять другим людям	3 2 1 0 1 2 3	сложнее доверять другим людям
8.	люди вокруг изменились	3 2 1 0 1 2 3	люди вокруг остались прежними
9.	повышение адаптационных ресурсов	3 2 1 0 1 2 3	истощение адаптационных ресурсов
10.	стал хуже понимать себя	3 2 1 0 1 2 3	стал лучше понимать себя
11.	стало легче жить	3 2 1 0 1 2 3	стало тяжелее жить
12.	внутриличностный конфликт	3 2 1 0 1 2 3	согласие с самим собой
13.	хочется поговорить с кем-то об этом событии	3 2 1 0 1 2 3	не хочется говорить ни с кем об этом событии
14.	пережитое оценивается как наказание/испытание	3 2 1 0 1 2 3	пережитое не оценивается как наказание/испытание
15.	жизнь потеряла смысл	3 2 1 0 1 2 3	жизнь приобрела смысл
16.	состояние здоровья ухудшилось	3 2 1 0 1 2 3	состояние здоровья улучшилось
17.	вспоминает о пережитом событии спокойно	3 2 1 0 1 2 3	вспоминает о пережитом событии с напряжением
18.	не справился, не преодолел	3 2 1 0 1 2 3	справился, преодолел
19.	считает, что получил важный жизненный опыт	3 2 1 0 1 2 3	не считает, что получил важный жизненный опыт
20.	не нуждается в помощи специалиста	3 2 1 0 1 2 3	нуждается в помощи специалиста
21.	обсуждает событие и свое состояние с друзьями	3 2 1 0 1 2 3	не обсуждает событие и свое состояние с друзьями
22.	ухудшился сон	3 2 1 0 1 2 3	улучшился сон
23.	пищевое поведение изменилось	3 2 1 0 1 2 3	пищевое поведение осталось прежним
24.	жизнь несправедлива	3 2 1 0 1 2 3	жизнь справедлива
25.	изменилось отношение к людям	3 2 1 0 1 2 3	отношение к людям осталось прежним

Процедура применения и обработки методики «Семантический дифференциал кризисной ситуации»

Испытуемому предлагают заполнить бланки, содержащие признаки, соответствующие оцениваемой сфере. Каждый бланк для заполнения предваряется инструкцией. Ответы респондента обрабатываются в соответствии с ключом. На основании полученных ответов строятся индивидуальные графики по каждой из сфер анализа и делаются выводы относительно рассматриваемых параметров с учетом задач диагностики. Анализ полученного профиля позволяет выявить ожидания, страхи, ресурсность, готовность помогать или ориентацию на поддержку и так далее, а значит - в определенной степени прогнозировать реагирование человека в сложной жизненной ситуации, оценить эффективность и определить мишени антистрессовой (антикризисной) подготовки (обучения) [92].

При групповой форме проведения возможна статистическая обработка данных, полученных в ходе применения процедур частного семантического дифференциала, с помощью специализированного программного обеспечения (SPSS или STATISTICA), что предполагает создание электронной таблицы, содержащей результаты оценивания респондентами изучаемых объектов. На первом этапе перевода данных из «бумажного» в электронный формат MS Excel – данные с индивидуальных бланков, заполненных респондентами, без изменений переносятся в электронную таблицу. Следующий шаг – это создание матрицы средних значений по анализируемой выборке. Последний этап форматирования электронной таблицы – это преобразование итоговой матрицы с учетом ключа. Общепринятым является утверждение, что при групповом обследовании результат признается статистически значимым, если количество респондентов в 2 раза превышает количество антонимических пар, плюс 7%. Полученная в ходе описанных преобразований матрица далее может быть проанализирована методом факторного или кластерного анализа.

На заключительном этапе исследователь проводит обобщение всех результатов, полученных в ходе факторного анализа. Можно соотносить их с данными других методов и методик, использованных в ходе исследования.

Ключ к методике «Семантический дифференциал кризисной ситуации»

Таблица Б.4 – Образ кризисного события

1	2	3	4
1.	внезапное	7654321	предсказуемое
2.	разрушающее	7654321	созидающее
3.	нежелательное	7654321	желаемое
4.	безопасное	1234567	угрожающее
5.	отнимает силы	7654321	придает сил
6.	привычное	1234567	необычное
7.	ожидаемое	1234567	неожиданное
8.	нужно что-то предпринять	1234567	от меня ничего не зависит
9.	планомерное	1234567	резкое
10.	нужно что-то делать	1234567	постепенно разрешится само
11.	желание помочь другим	1234567	нежелание кому-либо помогать
12.	уверенность	1234567	растерянность
13.	внутреннее напряжение	7654321	внутреннее расслабление
14.	сверхнормативное	7654321	нормальное, обычное
15.	чувство контроля над ситуацией	1234567	отсутствие контроля над ситуацией
16.	понимание, как себя вести	1234567	непонимание, как себя вести
17.	потребность в поддержке	1234567	нет потребности в поддержке
18.	обращение за поддержкой	1234567	отказ от поддержки
19.	нежелательное	7654321	нужное, необходимое
20.	непонимание того, что делать	7654321	понимание того, что делать
21.	внутренняя устойчивость	1234567	внутренняя нестабильность
22.	истощение адаптационных ресурсов	7654321	полнота адаптационных ресурсов

Таблица Б.5 – Образ кризисного состояния

1	2	3	4
1.	подавленность	7654321	воодушевление
2.	чувство выполненного долга	1234567	чувство вины
3.	стыд	7654321	гордость
4.	чувство справедливости	1234567	чувство несправедливости
5.	прощение	1234567	обида
6.	тревога	7654321	спокойствие
7.	уверенность	1234567	растерянность
8.	робкий	7654321	смелый
9.	злой	7654321	добрый
10.	веселый	1234567	грустный
11.	бодрый	1234567	усталый
12.	спокойный	1234567	возбужденный

Окончание таблицы Б.5

1	2	3	4
13.	чувствительный	1234567	равнодушный
14.	мрачный	7654321	светлый
15.	довольный	1234567	огорчённый, раздосадованный
16.	ненависть	7654321	любовь
17.	взволнованный	7654321	уравновешенный
18.	трусливый	7654321	отважный
19.	эмоционально устойчивый	1234567	эмоционально нестабильный
20.	громкий	7654321	тихий
21.	настойчивый	1234567	податливый
22.	бессмысленность	7654321	наличие смысла
23.	понимание происходящего	1234567	непонимание происходящего
24.	молчаливый	7654321	разговорчивый
25.	честный	1234567	лживый
26.	подлый, низкий	7654321	благородный
27.	самодостаточный	1234567	зависимый
28.	потерянный	7654321	ориентирующийся в ситуации
29.	глупый	7654321	умный
30.	пассивный	7654321	активный

Таблица Б.6 – Последствия кризисного события

1	2	3	4
1.	улучшились условия жизни	1234567	ухудшились условия жизни
2.	жизнь изменилась	7654321	жизнь осталась прежней
3.	конфликтов с другими стало больше	7654321	конфликтов с другими стало меньше
4.	человек изменился	7654321	человек остался прежним
5.	человек вспоминает о событии с болью	7654321	человек вспоминает о событии без боли
6.	часто вспоминает о событии	7654321	редко вспоминает о событии
7.	легче доверять другим людям	1234567	сложнее доверять другим людям
8.	люди вокруг изменились	7654321	люди вокруг остались прежними
9.	повышение адаптационных ресурсов	1234567	истощение адаптационных ресурсов
10.	стал хуже понимать себя	7654321	стал лучше понимать себя
11.	стало легче жить	1234567	стало тяжелее жить
12.	внутриличностный конфликт	7654321	согласие с самим собой

Окончание таблицы Б.6

1	2	3	4
13.	хочется поговорить с кем-то об этом событии	1234567	не хочется говорить ни с кем об этом событии
14.	пережитое оценивается как наказание/испытание	7654321	пережитое не оценивается как наказание/испытание
15.	жизнь потеряла смысл	7654321	жизнь приобрела смысл
16.	состояние здоровья ухудшилось	7654321	состояние здоровья улучшилось
17.	вспоминает о пережитом событии спокойно	1234567	вспоминает о пережитом событии с напряжением
18.	не справился, не преодолел	7654321	справился, преодолел
19.	считает, что получил важный жизненный опыт	1234567	не считает, что получил важный жизненный опыт
20.	не нуждается в помощи специалиста	1234567	нуждается в помощи специалиста
21.	обсуждает событие и свое состояние с друзьями	1234567	не обсуждает событие и свое состояние с друзьями
22.	ухудшился сон	7654321	улучшился сон
23.	пищевое поведение изменилось	7654321	пищевое поведение осталось прежним
24.	жизнь несправедлива	7654321	жизнь справедлива
25.	изменилось отношение к людям	7654321	отношение к людям осталось прежним

ПРИЛОЖЕНИЕ В

(справочное)

Психодиагностический инструментарий

Шкалы оценки уровня стрессовой напряженности и показателей адаптационных резервов организма

Инструкция. Укажите, насколько часто Вы подвержены нижеперечисленным реакциям психики, характерным для стрессовых ситуаций (сколько раз в день, неделю, месяц)

Таблица В.1

Реакция психики				
1) неспособность сосредоточиться				
2) затруднение в принятии простых решений				
3) отсутствие уверенности в себе				
4) раздражительность, частые вспышки гнева				
5) беспокойство, смятение				
6) беспричинный страх, тревогу				
7) полная паника				

Инструкция. Вспомните, случались ли с вами в течение прошедших последних 6 месяцев какие-либо из этих проявлений

Таблица В.2

Поведенческая реакция	Да	Нет
1) начал(-а) курить		
2) употреблять слишком много лекарств		
3) переживать явление нервного тика		
4) дергать волосы, грызть ногти, постукивать ногами и т.д.		
5) стал (-а) рассеянным (-ой)		
6) часто попадать в неприятности		
7) беспричинно агрессивным (-ой)		
8) слишком много спать или мучиться бессонницей		
9) употреблять слишком много алкоголя или транквилизаторов		
10) употреблять слишком много транквилизаторов		
11) изменился аппетит (стал непомерным/ пропал начисто)		
12) неосторожен (-на) на дорогах		

**Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»
(Т. Иванченко и соавторы)**

Инструкция. Прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы

Таблица В.3

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	2	3	4	5	6
1.	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2.	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3.	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4.	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5.	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6.	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7.	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8.	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9.	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10.	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11.	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12.	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13.	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14.	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15.	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16.	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17.	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4

Окончание таблицы В.3

1	2	3	4	5	6
18.	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19.	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20.	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Шкала стрессов Холмса и Рэя

Инструкция. *Оцените степень напряженности адаптационных систем и степень риска заболеваний при помощи теста, составленного на основе тщательного анализа ситуаций, вызывающих стресс у 5 тыс. человек, принадлежащих к разным социальным и профессиональным группам. Отметьте те события, которые произошли за прошедший год.*

Таблица В.4

Событие	Поставьте «+», если событие произошло	Балл
1	2	3
Смерть мужа, жены		100
Развод		65
Смерть близкого человека		63
Разного рода травмы, болезни		63
Вступление в брак		50
Потеря работы		47
Примирение с мужем (женой)		45
Ухудшение (улучшение) состояния здоровья члена семьи		44
Беременность		40
Сексуальные проблемы		39
Появление нового члена семьи		39
Изменение финансового положения		38
Смерть близкого друга		37
Перемена работы		36
Усиление или прекращение конфликта с мужем (женой)		35
Вынужденная продажа дома		31
Изменение служебного положения		30

Окончание таблицы В.4

1	2	3
Разлука с детьми		29
Неприятности с законом		29
Выдающееся личное достижение		28
Начало работы, учебы (уход с работы, учебы)		29
Изменение режима дня		24
Неприятности с начальством		23
Переезд на другое место жительства		20
Изменение графика работы		20
Смена места учебы, школы, другого учебного заведения		20
Смена места или стиля отдыха		19
Смена общественной деятельности		18
Необходимость сдавать комнату (комнаты) внаем		17
Изменение режима сна		16
Семья стала чаще (реже) собираться вместе		15
Изменение привычного рациона еды		15
Отпуск (каникулы)		13
Небольшие нарушения закона		11

Шкала оценки уверенности в стрессовой ситуации

Инструкция. *Используя тест, оцените свою способность управлять эмоциональным состоянием при стрессе и выходить из стрессовой ситуации.*

Чтобы подсчитать количество очков, используйте следующую шкалу: 1 – никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – всегда.

Таблица В.5

Суждение	Баллы
1	2
1. Я полагаюсь на свои собственные суждения	1–2–3–4
2. Я уверен в своей правоте	1–2–3–4
3. Я знаю, что чувствую	1–2–3–4
4. Я откровенен с собой в том, чего я хочу, и в своих чувствах	1–2–3–4
5. Я выражаю свои чувства тогда, когда испытываю их, несмотря на то, что чувствуют другие	1–2–3–4
6. Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к себе	1–2–3–4

Окончание таблицы В.5

1	2
7. Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к ним	1-2-3-4
8. Если я не согласен с чьими-то идеями, мыслями, поведением, я открыто критикую их	1-2-3-4
9. Если кто-то поступает нечестно, я открыто высказываю ему свое отношение к этому	1-2-3-4
10. Если мне кажется, что в моих отношениях с кем-то возникли проблемы, я сообщаю ему об этом	1-2-3-4
11. Я настаиваю, чтобы мой муж (жена) или человек, с которым я живу, разделял со мной обязанности по хозяйству	1-2-3-4
12. На работе я возражаю, если считаю, что меня заставляют делать больше, чем я могу успеть	1-2-3-4
13. Если кто-то попросит меня об услуге, которую мне неудобно выполнять, я скажу ему об этом	1-2-3-4
14. Если кто-то одолжил у меня что-нибудь, например книгу, одежду, деньги, и забыл вернуть, я напомню ему об этом	1-2-3-4
15. Я настаиваю, чтобы окружающие выполняли свои обязанности	1-2-3-4
16. Если я замечу, что купил бракованный товар, я верну его и потребую замены	1-2-3-4
17. Если кто-то влезет передо мной в очередь, я громко выскажу свое недовольство	1-2-3-4
18. Когда в кафе меня обслужат позже, чем того, кто пришел после меня, я привлеку к этому всеобщее внимание	1-2-3-4
19. Если на лекции или в кино кто-то стучит ногами по моему креслу, я попрошу его перестать	1-2-3-4
20. Если в ресторане мне подали плохо приготовленную пищу или не то, что я заказал, я попрошу официанта исправить положение	1-2-3-4
21. Если мне нужна помощь, я попрошу о ней	1-2-3-4
22. Я протестую, если кто-то перебивает меня, когда я говорю	1-2-3-4
Сумма баллов	

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

(справочное)

Опросник «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского) [71]

Бланк опросника ШПБ

Обведите цифру, которая наиболее отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением в данный момент	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чем не согласен	Кое в чем согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым(ой).	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.	1	2	3	4	5	6
3. Вообще, я считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.	1	2	3	4	5	6
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.	1	2	3	4	5	6
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.	1	2	3	4	5	6
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.	1	2	3	4	5	6
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.	1	2	3	4	5	6
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.	1	2	3	4	5	6

15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.	1	2	3	4	5	6
21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.	1	2	3	4	5	6
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.	1	2	3	4	5	6
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).	1	2	3	4	5	6
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.	1	2	3	4	5	6
26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.	1	2	3	4	5	6
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.	1	2	3	4	5	6
29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.	1	2	3	4	5	6
30. Мне нравится большая часть моих качеств.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.	1	2	3	4	5	6
32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.	1	2	3	4	5	6

34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.	1	2	3	4	5	6
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.	1	2	3	4	5	6
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.	1	2	3	4	5	6
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.	1	2	3	4	5	6
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному(одной) со своими принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу справиться со всеми делами, которые я вынужден(а) делать каждый день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.	1	2	3	4	5	6
51. Мне хорошо удастся распределить свое время так, чтобы я мог(ла) справиться со всем, что должно быть сделано.	1	2	3	4	5	6

52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.	1	2	3	4	5	6
53. Я – человек, активно выполняющий намеченные мною планы.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую тому, как живут многие люди.	1	2	3	4	5	6
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.	1	2	3	4	5	6
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.	1	2	3	4	5	6
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий.	1	2	3	4	5	6
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям	1	2	3	4	5	6
60. Мое отношение к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия, так как я никогда не выполняю до конца все, что запланировал(а).	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.	1	2	3	4	5	6
65. Иногда мне кажется, что я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни.	1	2	3	4	5	6
66. Много дней я просыпаюсь удрученный(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.	1	2	3	4	5	6

69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.	1	2	3	4	5	6
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрелеют» с годами.	1	2	3	4	5	6
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.	1	2	3	4	5	6
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.	1	2	3	4	5	6
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.	1	2	3	4	5	6
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.	1	2	3	4	5	6
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.	1	2	3	4	5	6
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.	1	2	3	4	5	6
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.	1	2	3	4	5	6

Таблица Г.1 – Ключ к опроснику ШПБ

Наименование шкалы	Номера утверждений	
	прямые	обратные
Положительные отношения с другими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7,13,31,43,55,61,73
Автономия	8,14,26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32,44, 56,62, 74
Управление окружением	3,21,33,39,51,57,69,81	9, 15,27,45,63,75
Личностный рост	10, 16, 28, 40,46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цель в жизни	5,23,47,53,59,71,77	11,17,29,35,41,65,83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Таблица Г.2 – Психологические нормы по шкалам опросника ШПБ (юноши)

Наименование шкалы	Стандартные оценки (M±a)
Положительные отношения с другими	65,07 ± 8,587
Автономия	55,24 ± 7,539
Управление окружением	62,31 ± 8,472
Личностный рост	63,03 ± 7,682
Цель в жизни	66,10 ± 8,782
Самопринятие	61,48 ± 9,067
Общий балл по опроснику	373,23 ± 39,692

Таблица Г.3 – Перевод «сырых» баллов в стэны по шкалам опросника ШПБ (юноши)

Уровни	Стэны	«Сырые» баллы по шкалам						Общий уровень
		1	2	3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45–48	43–44	42–45	45–48	45–49	40–43	275–294
	3	49–52	45–47	46–50	49–52	50–53	44–48	295–314
Средний	4	53–56	48–51	51–54	53–55	54–57	49–52	315–334
	5	57–61	52–54	55–58	56–59	58–62	53–57	335–353
	6	62–69	55–58	59–67	60–67	63–70	58–66	354–393
	7	70–74	59–62	68–71	68–71	71–75	67–71	394–413

Окончание таблицы Г.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Высокий	8	75–78	63–67	72–75	72–75	76–79	72–75	414–433
	9	79–82	68–74	76–79	76–78	80 и более	76–80	434–453
	10	83–84	75 и более	80 и более	79 и более	–	81 и более	454 и более
<p><i>Примечание:</i> 1 – Положительные отношения с другими; 2 – Автономия; 3 – Управление окружением; 4 – Личностный рост; 5 – Цель в жизни; 6 – Самопринятие.</p>								

Таблица Г.4 – Психологические нормы по шкалам опросника ШПБ (девушки)

Наименование шкалы	Стандартные оценки
	М ± σ
Положительные отношения с другими	63,668 ± 9,229
Автономия	55,889 ± 9,560
Управление окружением	56,569 ± 8,822
Личностный рост	64,534 ± 7,624
Цель в жизни	62,622 ± 11,087
Самопринятие	57,947 ± 10,128
Общий балл по опроснику	361,721 ± 40,176

Таблица Г.5 – Перевод «сырых» баллов в стены по шкалам опросника ШПБ (девушки)

Уровни	Стены	Сырые баллы по шкалам						Общий балл
		1	2	3	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Низкий	1	44 и менее	35 и менее	38 и менее	49 и менее	40 и менее	36 и менее	280 и менее
	2	45–49	36–40	39–42	50–53	41–46	37–41	281–300
	3	50–53	41–45	43–47	54–56	47–50	42–46	301–320
Средний	4	54–58	46–50	48–51	57–60	51–56	47–51	321–340
	5	59–63	51–55	52–56	61–64	57–62	52–57	341–361
	6	64–67	56–59	57–60	65–68	63–68	58–62	362–381
	7	68–72	60–64	61–64	69–72	69–73	63–67	382–401

Окончание таблицы Г.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Высокий	8	73–76	65–69	65–69	73–76	74–79	68–72	402–421
	9	77–81	70–74	70–73	77–79	80–84	73–77	422–441
	10	82–84	75 и более	74 и более	80 и более		78 и более	442 и более
<p><i>Примечание:</i> 1 – Положительные отношения с другими; 2 – Автономия; 3 – Управление окружением; 4 – Личностный рост; 5 – Цель в жизни; 6 – Самопринятие.</p>								

Научное издание

Новак Наталья Геннадьевна

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ КРИЗИСОВ

Подписано в печать 20.11.2023. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 11,16. Уч.-изд. л. 12,2.
Тираж 60 экз. Заказ 580.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

