



УДК 159.942.2:316.48:316.362.1

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ НЕНОРМАТИВНЫХ КРИЗИСОВ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

Н. Г. НОВАК¹⁾

¹⁾Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель, Беларусь

Представляется теоретический обзор, описывающий проблему переживания личностью кризисных событий. Рассматривается понятие «кризис семьи» как дестабилизация семейной системы, определяющая ее дисфункциональность. Сопоставляются нормативные (переходные моменты между стадиями жизненного цикла семьи) и ненормативные (значимые повороты жизненного пути семьи) семейные кризисы. Дается характеристика конструктивному и деструктивному вариантам реагирования в ситуации кризиса семейной системы, а также выявляются влияющие на это условия. Анализируются кризисные события, наиболее часто встречающиеся в период проживания в родительской семье (развод, тяжелая болезнь или смерть члена семьи), раскрываются особенности процесса переживания их детьми (психоэмоциональные реакции и способы поведения). Подчеркивается, что итогом переживания семейного кризиса выступают накопление нового опыта, изменения каждого члена семьи (трансформация ценностей, смыслов, убеждений, способов реагирования в кризисной ситуации) и семейной системы в целом. Указывается, что при оказании психологической помощи членам семьи важно изучить содержание пережитого ими опыта, а также исследовать его последствия с целью выявить факторы, способствующие или препятствующие их личностному росту.

Ключевые слова: переживание; кризис; кризисное событие; системный подход; семейная система; опыт переживания.

THE PHENOMENOLOGY OF EXPERIENCING NON-NORMATIVE CRISES OF THE PARENT FAMILY

N. G. NOVAK^a

^aFrancisk Skorina Gomel State University, 104 Savieckaja Street, Homiel 246019, Belarus

A theoretical review of the problem of personal experience of crisis events is presented. The concept of family crisis is considered as a destabilisation of the family system, leading to its dysfunctionality. Normative (transitional moments between the stages of the family life cycle) and non-normative (significant turns of the family life path) family crises are compared. The article describes constructive and destructive options for responding to a crisis in the family system, as well as the conditions that influence this choice. The author analyses the crisis events that are most common during the period of living in the parent family (divorce, serious illness or death of a family member), reveals the features of the process of experiencing them by children (psychoemotional reactions and behaviours). It is emphasised that as a result of experiencing a family crisis, there is an accumulation of experience, which results in changes in each family member (values, meanings, beliefs, ways of responding to a crisis situation) and the family system as a whole. It is indicated that when providing psychological assistance to family members, it is important to study the content of the experience, as well as to study the consequences of the experience in order to identify factors that promote or hinder their personal growth.

Keywords: experience; crisis; crisis event; system approach; family system; experience of experience.

Образец цитирования:

Новак НГ. Феноменология переживания ненормативных кризисов родительской семьи. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология.* 2021;3:84–91.

For citation:

Novak NG. The phenomenology of experiencing non-normative crises of the parent family. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology.* 2021;3:84–91. Russian.

Автор:

Наталья Геннадьевна Новак – кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры социальной и педагогической психологии факультета психологии и педагогики.

Author:

Natalia G. Novak, PhD (psychology), docent; associate professor at the department of social and pedagogical psychology, faculty of psychology and pedagogics.
natalya_novak_80@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-0346-8237>





Введение

Современная Беларусь сталкивается с рядом серьезных негативных демографических тенденций, среди которых следует отметить снижение рождаемости, старение населения, уменьшение количества зарегистрированных браков на фоне увеличения числа разводов. Так, согласно данным органов, регистрирующих акты гражданского состояния, в 2017 г. число браков составляло 66 215, а число разводов – 32 006¹. В 2018 г. браков было зарегистрировано всего 60 714, при этом 33 152 семей развелись². Следовательно, постепенно выстраивается закономерность, при которой практически половина зарегистрированных браков заканчивается разводом. К сожалению, с каждым годом данная негативная тенденция возрастает: если за первый квартал 2019 г. в стране поженились 11 123 пары, а развелись 8570 семей, то за аналогичный период 2020 г. цифры выглядят так: 9550 и 9000 соответственно. Таким образом, количество разводов стремительно приближается к числу браков. Также обращает на себя внимание высокая смертность трудоспособного населения: если за первый квартал 2019 г. этот показатель составил 5829 человек, то в январе – марте 2020 г. эта цифра достигла 6119 человек³. Есть основание полагать, что за аналогичный период 2021 г. данный показатель будет значительно выше (в том числе в связи с пандемией COVID-19).

В рамках психологии семьи и кризисной психологии такие события, как брак, развод, смерть члена семьи, попадают под категорию «кризис» (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход). В кратком психологическом словаре данное понятие определяется как эмоционально значимое событие или радикальное изменение статуса в персональной жизни. Кризисное событие воспринимается субъектом как внезапное и неожиданное, сверхнормативное, тяжелое, переломное, не поддающееся контролю и требующее активности субъекта, мобилизации ресурсов в целях совладания с ситуацией, ее преодоления [1, с. 174–175]. Системообразующими элементами для рассматриваемой категории являются «нежелательность явления» и «совместная опасность» [2].

Несмотря на возникшие трудности и осложнения на пути реализации жизненного замысла, человек, переживающий кризис, в большинстве случаев сохраняет способность и возможность восстановления жизненного плана. В такой ситуации определенное внешнее или внутреннее событие воспринимается

как «испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном жизненный замысел и удостоверившим самоидентичность» [3, с. 47]. Тем не менее в жизни происходят и такие события, в результате которых реализация жизненного замысла невозможна. В этом случае человек находится в состоянии кризиса, которое Ф. Е. Василюк описывает как ситуацию невозможности [3]. Результат переживания этой невозможности как процесса разрешения кризисного состояния – метаморфоза личности, ее перерождение, «принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа Я» [3, с. 47]. Другими словами, кризис несет в себе угрозу для субъекта, опасность разрушения внутреннего равновесия и стабильного течения жизни, но в то же время кризис – это шанс научиться чему-то новому, избрать иной виток жизненного пути.

Важно понимать, что при конструктивном проживании индивидом кризисной ситуации происходит не просто его адаптация к изменившимся условиям значимой среды, а процесс трансформации его внутреннего мира и совершенствование самого индивида. Конструктивность решений, принятых во время переживания кризиса, зависит от ряда социально-психологических факторов, прежде всего от ответственности человека за осуществляемый им жизненный выбор. В психологическом плане зрелая личность характеризуется способностью к самодетерминации, формирующейся в ходе индивидуального развития субъекта на основе интеграции свободы и ответственности [4]. Данная способность определяет активность личности по отношению не только к внешнему миру, но и к собственным психологическим процессам (сознанию, усилию, опосредованию).

Необходимость осуществления жизненного выбора является переломным моментом индивидуальной истории, который имеет свою структуру и внутренние тенденции, свидетельствующие о направленности личности, способах ее взаимодействия с миром и об уровне ее развития. Содержательно-смысловой характеристикой такого выбора выступают ценности (например, интересная работа, счастливая семейная жизнь, здоровье и пр.). По этой причине выбор может быть разной степени тяжести и значимости, но в любом случае он предполагает способность человека отвечать не только за себя и последствия собственного поведения, но

¹Естественное движение населения по Республике Беларусь за 2017 г. [Электронный ресурс]. URL: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_bulletin/index_8813/ (дата обращения: 30.03.2021).

²Естественное движение населения по Республике Беларусь за 2018 г. [Электронный ресурс]. URL: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/naselenie-i-migratsiya/naselenie/statisticheskie-izdaniya/index_13337/ (дата обращения: 30.03.2021).

³Число зарегистрированных родившихся, умерших, браков и разводов по Республике Беларусь за январь – март 2020 г. [Электронный ресурс]. URL: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_bulletin/index_16961/ (дата обращения: 30.03.2021).



и за характер взаимоотношений с другими людьми [5]. Человек, который несет ответственность за происходящее в его жизни, автоматически получает возможность сделать ее лучше, ощущает себя более благополучным и счастливым. Высказанные положения подчеркивают важность исследований, направленных на изучение социальных и психологических детерминант, определяющих формирование ответственной позиции личности в ситуации жизненного выбора, в том числе при переживании кризисного события.

В современной литературе под понятием «кризис семьи» понимается состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, которые приводят к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения [6]. Кризис возникает вследствие того, что члены семьи не способны восстановить стабильное состояние из-за постоянного давления определенных условий, факторов, изменяющих семейную структуру и способы взаимодействия членов семьи [7].

В структуре кризиса семьи выделяют следующие взаимосвязанные компоненты: кризисное событие; восприятие и понимание членами семьи происходящего; отношение членов семьи к данному событию и особенности его эмоционального переживания; изменения в семейной системе; возможные индивидуальные и общесемейные способы выхода из кризиса [8].

В современных работах специалистов в области семейной психологии семья рассматривается с позиции системного подхода, базовые идеи которого нашли свое отражение в определении семьи как системы, представляющей собой комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семья – это самоорганизующаяся система, стремящаяся к развитию, но одновременно желающая сохранить внутреннее равновесие и внешний порядок вещей. Колебания в этой системе приводят к изменениям каждого ее элемента в отдельности, что, в свою очередь, сказывается на всей семейной структуре [9].

После кризиса существенно меняется траектория жизненного пути семьи. В ней происходят качественно новые преобразования, иногда идущие в разрез с первоначальным сценарием. На этом же принципе основывается и технология оказания психологической помощи семье: даже если работа проходит только с одним членом семьи, достигнутые в ходе психотерапии изменения напрямую отражаются на внутрисемейных процессах.

Позитивные изменения в семье проявляются через осознание и предъявление потребностей (их реализация связана с членами семьи), желание развиваться, умение строить конструктивный диалог. В таком случае отношения в семье выходят из состоя-

ния стагнации или дисфункциональности. Однако в некоторых случаях личностный рост одного члена семьи может привести к усугублению конфликтных отношений и непринятию со стороны других членов семьи. Например, родители не принимают юношу, осмелившегося «выдохнуть» и заявить о своем праве жить собственной жизнью, или жена-мать считает предателем супруга, который, подав на развод, хочет разорвать созависимые отношения.

Переживая семейный кризис, каждый член семьи и/или семья в целом выбирают для себя определенную линию поведения, которая может оказаться *деструктивной*, т. е. привести к нарушению внутрисемейных отношений и функций, негативно повлиять на здоровье и личностное развитие людей. Тем не менее трансформация может осуществляться и в *конструктивном* русле. Таким образом возникает потенциальная возможность перехода членов семьи на новый уровень функционирования, что в конечном счете благоприятно скажется на их личностном росте и психологическом благополучии. Кризисное событие несет в себе опасность разрушения, угрозу разрыва внутрисемейных отношений, но в то же время, выступив стимулом к качественным изменениям семейной системы и став источником трансформации семейных ролей и нового опыта членов семьи, может способствовать ее развитию.

Уникальность и одновременно сложность протекания, а также результативность кризиса семейной системы также заключается в том, что характер данного кризиса переживания определяется отношением к одному и тому же событию не только разных семей, но и различных членов одной и той же семьи [10, с. 52].

В современной психологии семьи выделяют *нормативные* и *ненормативные* кризисы семьи. Нормативные рассматриваются как переходные моменты между стадиями жизненного цикла семьи. Сложность их протекания обусловлена «застреванием», препятствиями или неадекватной адаптацией при прохождении семьей какого-либо жизненного этапа, а в их основе обычно лежит индивидуальный нормативный кризис взрослого или ребенка, ведущий к дестабилизации семейной системы. Понятие «ненормативный кризис семьи» следует использовать в случае, когда речь идет не о жизненном цикле, а о жизненном пути определенной семьи. В. И. Слепкова пишет: «Жизненный цикл семьи – универсальная категория, однако при ее использовании ускользает уникальность, неповторимость жизни конкретной семьи. <...> Жизненный путь каждой семьи уникален, своеобразен, наполнен событиями, которые при всей их типичности и нормативности с позиций жизненного цикла существуют для семьи в определенном контексте» [11, с. 32].

К числу ненормативных семейных кризисов исследователи традиционно относят *развод, смерть члена семьи, наличие тяжелобольного члена семьи,*



супружескую неверность, инцест, повторный брак. Каждое из этих событий имеет свои характеристи-

ки, закономерности протекания и особенности переживания [7].

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 415 студентов высших учебных заведений г. Гомеля (141 юноша и 274 девушки), из которых 188 человек пережили кризисное событие в родительской семье. В целях ретроспективного анализа процесса переживания детьми кризиса в родительской семье автором настоящей статьи было разработано полуструктурированное интервью. Проанализированы жизненные истории, рассказанные 120 респондентами, согласившимися принять участие в интервьюировании. В процессе этого анализа было выявлено, что доминирующими кризисными событиями жизненного пути опрошенных выступили совместное прожива-

ние с пьющим родителем (61 %), смерть члена семьи (47,5 %), развод родителей (44 %). В некоторых случаях имело место сочетание семейных кризисных событий: смерть пьющего отца; один из родителей умер через несколько лет после развода; отец умер, а мать вышла замуж за человека, который оказался алкоголиком, и она вскоре тоже умерла; мать умерла, остался отец-алкоголик и др. В процессе интервьюирования респонденты также определили и другие значимые события их жизни: клиническую смерть, повторный брак родителей, изнасилование, предательство друга, измену, переезд в другую страну на постоянное место жительства и др.⁴

Результаты исследования и их обсуждение

В рамках данной статьи предпринята попытка систематизировать взгляды ученых на проблему переживания детьми тех семейных кризисных событий, которые были отмечены в проведенном автором настоящей статьи эмпирическом исследовании как наиболее часто встречающиеся семейные кризисы жизненного пути личности юношеского возраста. Каждое из этих событий – смерть, развод, проживание с больных членом семьи – может быть классифицировано как ненормативный кризис родительской семьи.

Под *разводом* понимается разрыв супружеских отношений, в результате происходит реорганизация семейной системы сразу на нескольких уровнях: юридическом, экономическом и психологическом. Даже в том случае, когда развод осуществляется с согласия обоих партнеров, невозможно избежать болезненных переживаний.

Характер переживания ребенком развода родителей зависит от его возраста. Например, на ранних стадиях развития для человека более ощутимой является потеря матери, чем разлука с отцом. Последствия потери отца зависят от того, каким образом горе и страдание матери влияют на ее отношения с ребенком [7]. Некоторые исследователи (В. Сатир, Г. Т. Хоментаускас и др.) в своих работах описывают типичные реакции ребенка на ситуацию ухода родителя: замкнутость, изоляция и проблемы концентрации внимания, выражающиеся в чувствительности к разлуке, печали, тоске; вина за собственные мысли или поступки; вина, возложенная на родителей; характерное ощущение связи между способностью совершить какое-либо действие и наказанием; гнев, чувство озлобленности как реакция на поте-

рю близкого человека, аутоагрессия [12; 13]. Эмоции и чувства деструктивного характера могут не осознаваться детьми в силу их возраста, что создает определенные сложности при диагностике. Так, самообвинение по поводу развода родителей может перерасти в чувство невротической вины, а неосознанные страхи, такие как страх потерять и второго родителя, страх из-за возникающей агрессии по отношению к матери, делают ребенка более завысимым.

По мнению С. Нартовой-Бочавер, реакция детей в постразводный период нередко бывает тяжелее восприятия ими самого события. Таким образом, выделяются несколько типов реагирования:

- *экспрессивный* тип реагирования – ребенок проявляет сильные чувства, испытывает трудности в сдерживании своих эмоциональных реакций (плач, крик, смех, дрожь);

- *контролирующий* – ребенок успешно «сдерживает» себя и внешне ведет себя как обычно, даже более спокойно, чем ранее; доминирующими являются когнитивный и поведенческий компоненты, эмоциональный компонент заблокирован, ребенок не проявляет чувств и эмоций по отношению к происходящему (данная форма поведения может приводить к соматическим заболеваниям);

- *шоковый* тип реагирования – ребенок подавлен, производит впечатление отсутствующего человека, пребывающего в другом мире [14].

По данным Г. Фигдора, к негативным изменениям в постразводный период также относят нестабильность общения с отдельно проживающим родителем, изменение поведения и стиля взаимодействия ребенка со вторым родителем (обычно

⁴Новак Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Минск, 2016. 27 с.



с матерью), например делегирование ребенку части функций бывшего супруга или обязанностей, не соответствующих его возрасту и статусу (статусная неопределенность) [15]. Вызванные кризисом сложности сопровождают процесс реорганизации семьи, провоцируя разнообразные структурные нарушения: межпоколенные коалиции между прародителями и внуками; ролевые инверсии (оставшийся родитель, передав бабушке/дедушке материнскую функцию воспитания ребенка, принимает на себя роль семейного добытчика); конкурентные отношения между прародителями и родителями; снижение статуса и авторитета последних (нарушение по параметру «иерархия») [7].

Смерть члена семьи – одно из самых сильных потрясений, произошедших в жизни каждого члена семьи. Смерть – это не только умирание тела, но и «смерть психологическая», она воспринимается как потеря, разрыв значимых отношений и привязанностей; это изменение способа бытия – жизненного стиля, образа мышления, отношения к себе, окружающему миру и основным экзистенциальным проблемам. Характер переживания членом семьи потери близкого определяется эмоциональной значимостью для него умершего, его функциональной нагруженностью, статусом, степенью их эмоциональной близости. На процесс переживания утраты оказывает влияние присутствие или отсутствие человека в момент смерти близкого. Основные различия касаются первичного осознания факта смерти близкого и проблемы поиска ответственного за смерть. К примеру, чем младше ребенок и чем менее адекватно его возрасту он получил объяснение «ухода» родителя, тем больше риск возникновения у него различных личностных расстройств, проблем в построении межличностных отношений, особенно в случае внезапной трагической смерти⁵.

Процесс переживания смерти близкого человека включает в себя несколько стадий: шок и отрицание; гнев и обида; вина и навязчивость; страдание и депрессия; принятие и реорганизация [16]. К патологическим симптомам, сопровождающим переживание человеком горя, относят затянувшееся (несколько лет) его переживание; задержку реакции на смерть близкого (нет выражения страданий в течение двух и более недель); глубокую депрессию (сопровождается бессонницей, напряжением, упреками в свой адрес); появление болезней психосоматического характера (язвенный колит, ревматический артрит, астма, мигрени, нейродермит и т. д.); ипохондрию и, возможно, развитие симптомов, от которых страдал умерший; сверхактивность (человек, перенесший утрату, начинает развивать активную деятельность, не ощущая боль утраты); неистовую враждебность (направлена против конкретных людей, часто сопровождается угрозами); полное изме-

нение стиля жизни; снижение эмоциональной чувствительности; эмоциональную лабильность, резкие переходы от страданий к бурной радости; суицидальные мысли и намерения; изменение отношения к друзьям и родственникам, уход от контактов с ними или чрезмерную навязчивость; избегание социальной активности; прогрессирующую уединенность [7].

Горевание детей отличается от этого состояния у взрослых. Так, по мнению У. Нагера, горевание об утрате объекта во взрослом возрасте можно соотносить с адаптацией, когда все остальные процессы как будто временно приостанавливаются до тех пор, пока горевание не будет завершено и скорбящий взрослый не вернется к нормальной жизни. В отличие от взрослого, у ребенка еще не завершилось множество процессов, связанных с его развитием во всех областях и направлениях, требующие для его личностного роста и развития присутствия того объекта, которого внезапно не стало. Естественно, при таких обстоятельствах бессмысленно ожидать, что жизнь и развитие ребенка в целом будут остановлены или наступит пауза для того, чтобы он мог завершить процесс горевания-адаптации и восстановить привычные формы жизнедеятельности, как это происходит со взрослым человеком. Давление внутренних сил развития препятствует «паузе на горевание». Поэтому «любое горевание, возможное при таком сложном давлении со стороны развития, должно происходить одновременно с ним и быть подчинено тем потребностям развития, которые соответствуют возрасту ребенка, и эта ситуация осложняется искажениями и влияниями, непосредственно вызванными перенесенной утратой» [17].

Переживание ситуации потери может принимать форму слияния (социальная изоляция), изоляции (члены семьи не показывают друг другу своих переживаний), расщепления (функция горевания «делегировается» одному члену семьи), замещения (спустя некоторое время после смерти члена семьи появляется его заместитель), переключения (появление в семье идентифицированного пациента). Эти реакции являются дисфункциональными, так как мешают членам семьи в полной мере прожить свое горе и отреагировать связанные с ним эмоции. Наиболее оптимальным вариантом является ситуация, когда члены семьи сохраняют способность слышать, понимать друг друга, оказывать поддержку друг другу [7].

Семьи, где один из членов страдает каким-либо серьезным соматическим либо нервно-психическим заболеванием, относят к категории *семья с тяжелобольным человеком*. Такие семьи отличаются повышенным уровнем раздражительности и эмоционального напряжения. Данный тип ненормативного семейного кризиса также может быть связан с нали-

⁵Новак Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности.



чем химически зависимого члена семьи. В качестве примера можно рассмотреть алкогольную семью как наиболее часто встречающийся тип дисфункциональной семейной системы. В данном случае степень психологической травматизации членов семьи зависит от длительности и частоты периодов запоя, а также от того, сопровождается ли злоупотребление алкоголем агрессией и насилием со стороны пьющего. Ввиду постоянно повторяющегося воздействия травматического стрессора данный тип ненормативного семейного кризиса может рассматриваться как многосерийная травматизация или пролонгированное травматическое «со-бытие»⁶.

Часто у членов семьи формируются формы реагирования и паттерны поведения, свидетельствующие о развитии нездоровой привязанности к аддикту, которая определяется специалистами как «созависимость», т. е. психоэмоциональная зависимость от его способа жизни и состояния. Доказано, что в результате взросления в алкогольной семье у ребенка появляются специфические социально-психологические особенности, препятствующие его успешной адаптации и социализации. Формируется синдром «взрослого ребенка алкоголика» – комплекс личностно закрепленных схем социально-психологического функционирования, сформированных в ситуации совместного проживания с родителем-алкоголиком. Однако, 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. Так, каждый третий из повзрослевших детей алкоголиков склонен к различным формам аддикции, причем у мужчин, выросших в семьях алкоголиков, риск алкоголизации в 7–8 раз выше, чем у женщин. Приблизительно 30 % повзрослевших детей алкоголиков страдают теми или иными психосоматическими заболеваниями, невротическими расстройствами. Замечено, что одной трети повзрослевших детей алкоголиков удастся выйти из этой ситуации психологически «сохранными» [18, с. 63–67].

Вне зависимости от типа семейный кризис требует от членов семьи нового реагирования и запускает *процесс переживания*. По мере осмысления переживаемого у человека формируется субъективный образ ситуации в семье, который становится фрагментом внутренней картины мира данного челове-

ка. Переживание семейного кризиса оставляет след в субъективном опыте человека и изменяет его.

Рассматривая функциональную роль накопленного в процессе переживания опыта, можно выделить следующие его моменты: во-первых, он выступает в качестве первоисточника человеческих знаний, дающего материал для всякого другого познания; во-вторых, является неотъемлемой частью процесса самоидентификации человека, становится основой «своего собственного»: *Я* есть то, что я пережил, испытал. Осмысление прожитого события включает в себя рефлексии тех жизненных выборов, которые человек сделал и на результат которых он ориентируется в дальнейшем (субъективный опыт), обеспечивая целостность жизненного пути. Опыт человека – это не просто воспринятая реальность, а испытанное на самом себе, проведенное через самого себя, в некоторых случаях – выстраданное [19]. Именно поэтому опыт пережитого в семье кризисного события не только открывает тот или иной аспект внешнего мира, но и включается в общий контекст жизненного пути субъекта и, приобретая в нем определенный смысл, входит в формирование личности как значимый фактор персонального развития.

В результате переживания семейного кризиса происходит изменение семейной системы, которое влечет за собой расширение субъективного опыта членов семьи за счет включения в него нового содержания (опыта переживания). В случае конструктивного реагирования субъекта переживание кризиса сопровождается позитивными трансформациями: формируются новые когнитивные схемы и структуры, убеждения, смысловые конструкты, ценности, усваиваются новые модели эмоционального реагирования, а также паттерны межличностного взаимодействия и способы совладающего поведения в кризисной ситуации. По мнению автора настоящей статьи, изучать опыт личности, приобретенный ею при переживании семейного кризиса, следует в следующих направлениях:

- изучение содержания пережитого опыта через анализ представлений, воспоминаний человека о семейной ситуации, о своем состоянии, поведении «тогда», на момент кризиса;
- исследование последствий пережитого (изменений, произошедших в сознании и поведении человека), изучение характера влияния приобретенного опыта переживания на дальнейшую жизнь личности.

Заключение

Таким образом, кризисное событие – это переломный момент в жизни семьи. Характер переживания личностью семейного кризиса зависит от ряда факторов, основными из которых являются

возраст человека (определяет степень осознанности происходящего, адекватность поведения, наличие опыта совладания); детско-родительские и супружеские отношения до кризиса (наличие

⁶Новак Н. Г. Взаимосвязь опыта переживания кризисного события и психологического благополучия личности.



доверительных отношений, степень значимости родителя, его функциональная нагруженность, статус в семье, степень эмоциональной близости между членами семьи и т. д.); особенности реорганизации семейной системы в посткризисный период; характер взаимоотношений с другими родственниками.

В завершение следует отметить, что в современной психологии изучение опыта переживания кризисных событий жизненного пути проводится, как правило, в рамках событийно-биографического подхода. Получение информации предполагает ис-

пользование автобиографических методик (опросники, тесты, интервью, спровоцированные и спонтанные автобиографии), свидетельств очевидцев (опрос близких людей, воспоминания современников), исследование продуктов деятельности (контент-анализ дневников и писем, построение диаграмм жизненных измерений). Готовность членов семьи к рефлексии пережитого опыта рассматривается в качестве базы для оказания психологической помощи в целях повышения психологического благополучия членов семьи и восстановления внутреннего равновесия семейной системы.

Библиографические ссылки

1. Петровский АВ, Ярошевский МГ, редакторы. *Краткий психологический словарь*. Ростов-на-Дону: Феникс; 1998. 512 с.
2. Пергаменщик ЛА. *Кризисная психология*. Минск: Вышэйшая школа; 2004. 288 с.
3. Василюк ФЕ. *Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций)*. Москва: МГУ; 1984. 200 с.
4. Леонтьев ДА, Калитеевская ЕР. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*. 2006;3:49–55.
5. Абульханова-Славская КА. *Стратегия жизни*. Москва: Мысль; 1991. 299 с.
6. Крюкова ТЛ, Сапоровская МВ, Куфтык ЕВ. *Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними*. Санкт-Петербург: Речь; 2005. 240 с.
7. Олифиревич НИ, Зинкевич-Куземкина ТА, Велента ТФ. *Психология семейных кризисов*. Санкт-Петербург: Речь; 2006. 360 с.
8. Домбровский А, Велента Т. Кризис семьи. *Семейная психология и семейная терапия*. 2005;3:32–43.
9. Черников АВ. *Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики*. Москва: Класс; 2001. 208 с. (Библиотека психологии и психотерапии).
10. Новак НГ. Переживание сиблингами кризисной ситуации в семье. В: Пергаменщик ЛА, Гладун ТИ, Гончарова СС, Донцова СН, Кадыров РВ, Ковалевич ИВ и др. *Психологический код выживания*. Брест: Брестский государственный университет; 2015. с. 41–53.
11. Слепкова ВИ. Событийный подход к семейным кризисам. В: Цветкова ЛА, Хрусталева НС, редакторы. *Ананьевские чтения – 2008: психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход. Материалы научно-практической конференции; 21–23 октября 2008 г.; Санкт-Петербург, Россия*. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета; 2008. с. 31–33.
12. Сатир В. *Как строить себя и свою семью*. Новикова В, Макарушкина МА, переводчики. Москва: Педагогика-Пресс; 1992. 192 с.
13. Хоментausкас ГТ. *Семья глазами ребенка*. Москва: Педагогика; 1989. 160 с.
14. Нартова-Бочавер К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997; 18(5):20–30.
15. Фигдор Г. *Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование)*. Видра Д, переводчик. Москва: Наука; 1995. 376 с.
16. Шефов СА. *Психология горя*. Санкт-Петербург: Речь; 2006. 138 с.
17. Нагера У. Реакция детей на смерть значимых объектов [Интернет; процитировано 31 марта 2021 г.]. 26 с. Доступно по: <http://blog.zabedu.ru/rodsobr/wp-content/uploads/sites/7/2018/01/Нагера-Реакции-детей-на-смерть-значимых-объектов.pdf>.
18. Гатальская ГВ, Короткевич ОА, Новак НГ. *Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы*. Минск: Амалфея; 2014. 196 с.
19. Рубинштейн СЛ. *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 705 с.

References

1. Petrovskii AV, Yaroshevskii MG, editors. *Kratkii psikhologicheskii slovar'* [Brief psychological dictionary]. Rostov-on-Don: Feniks; 1998. 512 p. Russian.
2. Pergamenshchik LA. *Krizisnaya psikhologiya* [Crisis psychology]. Minsk: Vyshhejskaja shkola; 2004. 288 p. Russian.
3. Vasilyuk FE. *Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii)* [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]. Moscow: Lomonosov Moscow State University; 1984. 200 p. Russian.
4. Kaliteevskaya ER. [Ways of the formation of personality self-determination in adolescence]. *Voprosy psikhologii*. 2006;3:49–55. Russian.
5. Abul'khanova-Slavskaya KA. *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow: Mysl'; 1991. 299 p. Russian.
6. Kryukova TL, Saporovskaya MV, Kuftyak EV. *Psikhologiya sem'i: zhiznennyye trudnosti i sovladenie s nimi* [Family psychology: life difficulties and coping with them]. Saint Petersburg: Rech'; 2005. 240 p. Russian.
7. Olifirovich NI, Zinkevich-Kuzemkina TA, Velenta TF. *Psikhologiya semeinykh krizisov* [The psychology of family crises]. Saint Petersburg: Rech'; 2006. 360 p. Russian.



8. Dombrovskii A, Velenta T. [Family crisis]. *Semeinaya psikhologiya i semeinaya terapiya*. 2005;3:32-43. Russian.
9. Chernikov AV. *Sistemnaya semeinaya terapiya. Integrativnaya model' diagnostiki* [Systemic family therapy. An integrative diagnostic model]. Moscow: Klass; 2001. 208 p. (Biblioteka psikhologii i psikhoterapii). Russian.
10. Novak NG. [Siblings experience a family crisis]. In: Pergamenshchik LA, Gladun TI, Goncharova SS, Dontsova SN, Kadyrov RV, Kovalevich IV, et al. *Psikhologicheskii kod vyzhivaniya* [The psychological code of survival]. Brest: Brestskii gosudarstvennyi universitet; 2015. p. 41–53. Russian.
11. Slepikova VI. [An event-driven approach to family crises]. In: Tsvetkova LA, Khrustaleva NS, editors. *Anan'evskie chteniya – 2008: psikhologiya krizisnykh i ekstremal'nykh situatsii: mezhdistsiplinarnyi podkhod. Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii; 21–23 oktyabrya 2008 g.; Sankt-Peterburg, Rossiya* [Ananiev readings – 2008: psychology of crisis and extreme situations: an interdisciplinary approach. Materials of the scientific and practical conference; 2008 October 21–23; Saint Petersburg, Russia]. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University Publishing House. 2008. p. 32–34. Russian.
12. Satir V. *The new peoplemaking*. Mountain View: Science and Behavior Books; 1988. 400 p.
Russian edition. Satir V. *Kak stroit' sebya i svoyu sem'yu*. Novikova V, Makarushkina MA, translators. Moscow: Pedagogika-Press; 1992. 192 p.
13. Khomentauskas GT. *Sem'ya glazami rebenka* [Family through the eyes of a child]. Moscow: Pedagogika; 1989. 160 p. Russian.
14. Nartova-Bochaver K. [«Coping-behaviour» in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 1997;18(5):20–30. Russian.
15. Figdor G. *Kinder aus geschiedenen Ehen: zwischen Trauma und Hoffnung*. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag; 1991. 245 S.
Russian edition: Figdor G. *Deti razvedennykh roditelei: mezhdru travmoi i nadezhdoi (psikhoanaliticheskoe issledovanie)*. Vidra D, translator. Moscow: Nauka; 1995. 375 p.
16. Shefov SA. *Psikhologiya gorya* [The psychology of grief]. Saint Petersburg: Rech'; 2006. 138 p. Russian.
17. Nagera U. [Children's reaction to death of significant objects] [Internet; cited 2021 March 31]. 26 p. Available from: <http://blog.zabedu.ru/rodsobr/wp-content/uploads/sites/7/2018/01/Нарепа-Реакции-детей-на-смерть-значимых-объектов.pdf>. Russian.
18. Gatal'skaya GV, Korotkevich OA, Novak NG. *Praktika psikhologicheskoi pomoshchi vzroslym detyam alkogolikov: napravleniya, formy i metody* [The practice of psychological assistance to adult children of alcoholics: directions, forms and methods]. Minsk: Amalfeya; 2014. 196 p. Russian.
19. Rubinshtein SL. *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. Saint Petersburg: Piter; 2012. 705 p. Russian.

Статья поступила в редколлегию 07.04.2021.
Received by editorial board 07.04.2021.