

УДК 159.99

**РОЛЬ СЕМЬИ И СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ В СОХРАНЕНИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ
НЕСТАБИЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

Суркова Г. Г.

Магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: galina.surkova2019@gmail.com

Научный руководитель: Петренко Елена Анатольевна

к.ф.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

Академии гуманитарных технологий ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: petrenko19789@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы сохранения психологического здоровья человека в условиях нестабильной реальности, важность трансмиссии культурного опыта предыдущих поколений, важность сохранения преемственности семейных традиций для создания фундамента здорового психологического состояния в изменяющихся условиях.

Ключевые слова: семейные традиции, семья, психологическое здоровье, психосоматика, трансмиссия культурного опыта, преемственность, транзитивность, трансформации, эпоха перемен.

**THE ROLE OF FAMILY AND FAMILY TRADITIONS FOR THE
PRESERVATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN AN UNSTABLE
REALITY**

Surkova G. G.

Anotation: the article discusses the issues of preserving human psychological health in an unstable reality, the importance of transmitting the cultural experience of previous generations, the importance of preserving the continuity of family traditions to create a foundation for a healthy psychological state in changing conditions.

Keywords: family traditions, family, psychological health, psychosomatics, transmission of cultural experience, continuity, transitivity, transformation, the era of change.

Целью данной статьи является рассмотрение важности процесса передачи соответствующих данной культуре традиций, обычаев и ценностей от одного индивида к другому, от предшествующих поколений к последующим для сохранения психологического здоровья в условиях нестабильной реальности с использованием психотерапевтических методов.

Согласно основному постулату психосоматики, в основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Патогенез психосоматических расстройств чрезвычайно сложен и определяется, в том числе, фоном неблагоприятных семейных и других социальных факторов [5, с. 12-13]. В наше время всё чаще стали говорить о трансмиссии культурного опыта в эпоху транзитивности. Понятие «транзитивность» обозначает переходное состояние в культурно-историческом процессе и в основном используется американскими социологами. В связи с этим хочется опереться на более понятные и знакомые нам слова, характерные для нашей культуры. Например, наиболее близкие «транзитивности» по смыслу понятия это - «эпоха трансформаций» или «эпоха перемен». Это те «узлы» истории культуры, в которых происходит смена культурно-исторических циклов. В них получает завершение то «старое», что сохранилось на протяжении предшествующего цикла, и складывается то «новое», чему предстоит развиваться в следующем цикле; при этом «старое» и «новое» в переходные периоды подчас неразличимо перепутываются, смешиваются, переходят друг в друга, создавая характерное пространство «смысловой неопределенности», в котором противоположности сосуществуют на равных, так сказать, во «взвешенном состоянии» [1]. Такие периоды характеризуются нестабильностью, неустойчивостью, происходит трансформация мировоззрения общества в целом, наблюдается противоречивость. В то же время начинает формироваться духовная деятельность, трансформируется мировоззрение, образуются новые ценности, которые наслаиваются на те, которые человек вынес из своей семьи или того окружения, которое выполняло роль семьи на этапе формирования ценностных смыслов.

В последние годы в нашем мире, в нашей стране происходят разные события, вызывающие тревогу, страх, сильные переживания, душевную боль. Согласно проведенному опросу ВЦИОМ среди россиян, в котором приняли

участие 1600 человек старше 18 лет, больше половины (56%) назвали тревогу главной эмоцией за последнее время, о чем заявил на онлайн конференции «Стресс и повседневная жизнь: как справиться» директор по стратегическому развитию ВЦИОМ Степан Львов. Еще 42% граждан назвали преобладающей эмоцией грусть, 28% – страх, а процент людей, которые называют радость в качестве эмоции, описывающей их настроение, снизился – с 58% до 38% [6].

Болезни, вирусы, изоляция, утраты. Каждый из нас один на один сталкивается с сильными чувствами, которые порой кажутся неподъёмными. Человек попадает в затягивающий водоворот эмоций, разрастающийся от новостей и происходящих событий, затрагивающих нас и наших близких, который можно сравнить с огнём, воспламеняющимся от подливающегося в него масла. Каждый из нас по-разному переживает эти события и ищет способы, как справиться с тем или иным новым, незнакомым, пугающим или парализующим состоянием. Затрагиваются глубинные пласты психики. Душевная боль сковывает всё тело, проникает во все уголки души, прячется в сердце, застревает в сознании. Происходит переосмысление ценностей. Накапливаемое внутреннее напряжение, неопределенность, страх перед неизвестностью, страх за жизнь близких нам людей, внутренние противоречия, возникающие в моменты принятия решений, могут запустить в организме человека механизмы возникновения психосоматических заболеваний. На что опереться в эти моменты? Как сохранить своё психологическое здоровье?

Возможно, именно в эти исторические периоды становится особенно важной культурная трансмиссия, то есть передача соответствующих данной культуре знаний, навыков, умений, традиций, обычаев и ценностей от одного индивида к другому, от одной культуры к другой, от предшествующего поколения к последующему через научение. И здесь особая роль отводится семейным традициям, передающимся от одного поколения к другому и обеспечивающим преемственность опыта, навыков, знаний, умений, создавая надёжную опору, фундамент для безопасности и способности выжить,

развиваться и идти дальше, сохранив своё душевное психологическое здоровье в «эпоху трансформаций» общества. По словам Любавиной Н.В. и Беловой Ю.А. именно «Семейные традиции формируют чувство стабильности и уверенности в завтрашнем дне, а также обеспечивают сближение и сплочение всех членов семьи» [4].

С точки зрения психологии, семья – это малая группа людей, связанных кровным родством или семейными узами, общностью быта, взаимной ответственностью, взаимопомощью, имеющая выработанные нормы и правила поведения, а также систему наказаний и поощрений, имеющая свои особенности взаимодействия между супругами, родителями и детьми, между детьми, а также между разными поколениями. «Правила бывают культурно заданными, принимаемые многими семьями, приобщенными к конкретной культуре и ее традициям, или уникальными, характерными исключительно для данной семьи» [2, с.8]. Культурно заданные правила семейной жизни являются общепризнанными (традиционными) или определяются этнической принадлежностью (национальной спецификой) семьи, тогда как уникальные правила разделяются членами отдельной семейной системы и могут оказаться неприемлемыми или даже абсурдными для других семей. Правила затрагивают самые разнообразные аспекты семейной жизни: отношения между поколениями (старшими и младшими), ведение домашнего хозяйства, распределение финансовых средств в семье и их трата, распределение обязанностей, вопросы воспитания детей, распорядка дня, дисциплины, запреты и санкции, взаимодействия с другими семьями и социальным миром в целом, ритуалы сплочения членов семьи и почитания предков, религиозные традиции и церемонии, праздники, годовщины и юбилеи, порядок наследования, передача опыта и реликвий рода и т.д.

Благодаря общению между членами семьи, социальной среде, в которой растет человек, складываются фундаментальные ценностные ориентации человека, проявляющиеся в социальных и межэтнических

отношениях, определяющие стиль жизни человека, сферы его интересов, уровень притязаний, жизненные устремления, планы, цели, а также стратегии и способы их достижений. В настоящее время большинство семей состоит из двух поколений: родителей и детей. Бабушки и дедушки, как правило, живут отдельно. И хотя, всё равно каждый из супругов привносит в свою новую семью правила и традиции из семьи родительской, отсутствует возможность ежедневной передачи опыта и поддержки предыдущего поколения. Из-за стремительного темпа жизни люди реже стали собираться большими семьями (расширенной семьёй), исчезло разнообразие, вносимое в межличностные отношения предыдущими поколениями (бабушками, дедушками, тетями, дядями), возможное при живом непосредственном общении. В своей практике я наблюдала, как негативно складывающиеся отношения в родительской семье могут влиять на события в жизни и эмоциональный фон человека, а также быть источником проявления психосоматических болей. Но в то же время именно сложившиеся в семье традиции послужили в психотерапевтической практике тем ресурсом, который помог справиться с имеющейся проблемой и психосоматическими проявлениями боли.

Подводя итоги, мы видим, что иногда те события, правила, которые складываются в наших родительских семьях, могут носить отпечаток боли, которая не осознаётся и проявляется через тело. Обращение к семейным традициям – хорошая возможность найти источник этой боли и избавиться от неё на телесном уровне через осознание. Именно в данный исторический момент, в период транзитивности, обращение к семейным традициям – хорошая возможность найти ресурс, позволяющий выстоять в переломные исторические периоды, создать фундамент для безопасности и способности выжить, сохранив своё душевное психологическое здоровье в эпоху трансформаций общества.

Библиографический список

1. Глазунов О. Особенности культуры радикальных трансформаций в эпоху социальных транзитивов. [Электронный ресурс] // Сайт о книгах, социальная сеть читателей книг. 2009. – URL: <https://www.livelib.ru/book/156804/readpart-osobennosti-kultury-radikalnyh-transformatsij-v-epohu-sotsialnyh-tranzitivov-oleg-glazunov/~3> (дата обращения: 22.10.2022)
2. Филатов Ф.Р. Системная семейная психокоррекция. [Электронный ресурс] // Via Regina: официальный сайт. 2007. – URL: <http://arhiv.viaregina.ru/center/sistemnaya-semeynaya-psihokorreksiya.html> (дата обращения: 22.11.2022)
3. Мирзаянова К.Р. Поколение Z в условиях цифровизации. [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С.123-127. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288518> (дата обращения: 27.10.2022)
4. Любавина Н.В. Белова Ю.А. Семейные традиции в условиях трансформации института семьи: сравнительный анализ мнений старшего и молодого поколений. [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы — региональному развитию. – 2020. – № 1. – С. 59-63 – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43913247> (дата обращения: 21.12.2022)
5. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
6. ВЦИОМ: Больше половины россиян назвали тревогу главной эмоцией. [Электронный ресурс] // Национальная служба новостей. Москва: Редакция НСН, 2022. URL: <https://nsn-fm.turbopages.org/nsn.fm/s/society/vtsiom-bolshe-poloviny-rossiyan-nazvali-trevogu-glavnoi-emotsiei> (дата обращения: 27.01.2023).