# В раздел Исследования

# Сведения об авторе

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия Имя Отчество | Варга Анна Яковлевна |
| Учёная степень | Кандидат психологических наук |
| Место работы/учёбы (полное наименование организации, почтовый адрес) | НИУ ВШЭ, департамент психологии, Фактический адрес: 101000 Москва, Армянский пер. д. 4  Почтовый адрес: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20 (департамент психологии) |
| Должность | доцент НИУ ВШЭ, академический руководитель магистерской программы «Системная семейная психотерапия, член правления Общества семейных Консультантов и Психотерапевтов. |
| Город, страна | Москва, Россия |
| Электронный адрес | [avarga@hse.ru](mailto:avarga@hse.ru) |
| **НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ** | |
| Name, Surname | Varga Anna |
| Degree | Kandidat Psychol. Nauk (Ph.D) |
| Affiliation (Organization name and address) | Psychological department (Faculty of Social Sciences) of National Research University “High school of economics”101000 Armiansky per.-4 |
| Position | Assistant professor |
| City, Country | Moscow. Russia |
| E-mail address | avarga@hse.ru |

|  |  |
| --- | --- |
| **НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ** | |
| Name, Surname | Elena Cherepanov |
| Degree | PhD, LMHC, Certified Trauma Specialist |
| Affiliation (Organization name and address) | Cambridge College. School of Psychology and Counseling. |
| Position | Senior Instructor |
| City, Country | Cambridge MA USA |
| E-mail address | [Elena.cherepanov@yahoo.com](mailto:Elena.cherepanov@yahoo.com) |

|  |  |
| --- | --- |
| **НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ** | |
| Фамилия Имя Отчество | Маркитантова Ольга Анатольевна |
| Учёная степень | -студентка |
| Место работы/учёбы (полное наименование организации, почтовый адрес) | НИУ ВШЭ, департамент психологии, Фактический адрес: 101000 Москва, Армянский пер. д. 4 |
| Должность |  |
| Город, страна | Москва, Россия |
| Электронный адрес | [omarkitantova@mail.ru](https://mail.yandex.ru/?uid=2366833&login=avarga#compose?to=omarkitantova%40mail.ru) |
| **НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ** | |
| Name, Surname | Markitantova Olga |
| Degree |  |
| Affiliation (Organization name and address) | Psychological department (Faculty of Social Sciences) of National Research University “High school of economics”101000 Armiansky per.-4 |
| Position | Student |
| City, Country | Moscow. Russia |
| E-mail address | [omarkitantova@mail.ru](https://mail.yandex.ru/?uid=2366833&login=avarga#compose?to=omarkitantova%40mail.ru) |

# Название, аннотация, ключевые слова

|  |  |
| --- | --- |
| **НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ** | |
| Название рукописи | СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ: ПОСЛАНИЯ ДЕТЯМ |
| Текст аннотации (от 200 до 300 слов) | Семья это открытая система, которая приспосабливается к своей внешней среде- обществу и подвергается влиянию социальной среды. Социальная среда в России всегда была враждебна к человеку и к семье. Коллективная травматизация создает определенную культуру общества. Опыт преодоления травмы оформляется в семье в виде правил выживания. В истории России, последнего времени, было много травмирующих событий. Они сформировали травмоцентрическую ментальность у всего общества. В данной статье описывается исследование семейных правил выживания. Цель исследования сравнить правила выживания, полученные от предков с правилами выживания, адресованными детям . Изучение семейных правил выживания помогает понять исторические, психологические и культурные последствия травматизации. В свою очередь эти знания необходимы для развития психотерапевтических воздействий и социальных интервенций, которые могут помочь прервать цикл травмы.  Испытуемые –женщины N 58, средний возраст 38 лет заполняли анкету о правилах выживания, полученных в своих родительских семьях. Помимо вопросов о полученных правилах выживания, в анкете был вопрос о том, какие напутствия они дали бы своим детям. Анкеты обрабатывались с помощью контент-анализа. Были выявлены уникальные и общие правила выживания, связанные с опытом выживания родительских семей. Правила выживания, адресованные детям, отличаются от правил, полученных от предков. Главное отличие заключается в том, что в правилах выживания, адресованных детям появляются правила про этичность поведения, ценность сострадания, ценность образования и профессии, в отличие от правил выживания, полученных от предков, в которых содержаться травмоцентрические установки. |
| Ключевые слова (3–7 слов или cловосочетаний) | Семейная система Социальная травма, трансгенерационная травма, травмоцентрическая ментальность, правила выживания |
| **НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ** | |
| Title of the manuscript | FAMILY SURVIVAL RULES: MESSAGES TO CHILDREN |
| Abstract (200 to 300 words) | . The family is an open system that adapts to its external environment-society and is influenced by the social environment. The social environment in Russia has always been hostile to man and to the family. Collective traumatization creates a certain culture of society. The experience of overcoming trauma is formalized in the family in the form of survival messages . In the history of Russia, recently, there have been many traumatic events. They formed a traumocentric mentality in the whole society. This article describes the study of family rules of survival. The aim of the study is to compare the survival messages obtained from ancestors with the survival messages addressed to children. , Studying family survival messages helps to understand the historical, psychological and cultural consequences of traumatization. In turn, this knowledge is necessary for the development of psychotherapeutic influences and social interventions that can help break the cycle of trauma.  Subjects-women N 58, average age 38 years completed a questionnaire on the rules of survival received in their parents' families. In addition to questions about the rules of survival obtained, the questionnaire asked what kind of parting words they would give their children. The questionnaires were processed using content analysis. Unique and general survival messages related to the survival experience of parental families were identified. The rules of survival addressed to children differ from the rules received from ancestors. The main difference is that in the survival messages addressed to children there are rules about ethical behavior, the value of compassion, the value of education and profession, in contrast to the survival rules derived from ancestors that contain traumocentric attitudes. |
| Keywords (3-7 words or phrases) | Family systems Transgenerational trauma, cultural trauma; Social trauma, trauma centered mentality, survival messages. |

Определенные события в обществе формируют определенные умонастроения людей, которые сохраняются в виде доминирующих идей и эмоциональных состояний в поколениях, которые в свою очередь влияют на культуру общества. (Богатырева М.Х., 2009,Сапоровская М.В., 2010).

Так, опыт коллективной травматизации создает определенную ментальность общества. Наиболее изученной коллективной травмой является Холокост. ( Бурлакова, 2016). На его примере можно увидеть цикл травмы, включающий в себя и ментальность общества, и индивидуальные умонастроения. Исторический факт- уничтожение 6 миллионов евреев привел к созданию государства Израиль, жители которого разделяют т.н. травмоцентрическую ментальность. «Травма Холокоста оставила неизгладимый след в национальной психологии, в содержании общественной жизни, в политике, образовании литературе и искусстве Израиля» ( Elon 1971 ). Культура страны неизбежно оказывает влияние на ее жителей. Ежегодно, начиная с 1951 года в день Катастрофы на две минуты по всему Израилю звучит сирена, замирает все движение, люди вспоминают погибших. Это простое и понятное сообщение о национальной идентичности- мы те, кто выжил после Катастрофы. К сегодняшнему моменту эту идентичность разделяют, по крайней мере, 3 поколения людей, которые в своем реальном опыте не пережили геноцид. Проводимые исследования второго и третьего поколения потомков жертв Холокоста показывают, что у них достоверно чаще наблюдаются признаки ПТСР (Yehuda, R at all, 1998), депрессивные расстройства ((Fogelman, 1998), трудности социальной адаптации (Garland, 1993). Существуют данные о том, что у потомков людей, переживших Холокост наблюдается сниженный уровень кортизола, по сравнению с теми евреями из других частей мира, которые не пережили этот опыт (T. Rodriquez 2015) Важное место в цикле травмы занимает семья, потому что именно в ней осуществляется передача опыта травмы. Семья занимает промежуточное положение между обществом и индивидуумом. В семье люди формируют способы адаптации к среде, т.е. к обществу. . Поколение, которое подверглось травмирующему событию и нашло возможность противостоять ему, формирует определенные стратегии, которое позволили ему справиться с трудной ситуацией . Эти стратегии передаются последующим поколениям в виде неких правил или предписаний с целью защиты их от страданий или увеличения их шансов на выживание (Cherepanov E., 2015 ).

В отличии от истории Холокоста, социальные травмы в России и их последствия изучены мало. Этому способствовало официально поддерживаемое убеждение в том, что русские обладают иммунитетом к травме (К. Мерридейл 2009). Этот взгляд , отрицавший вообще наличие переживания острого горя, посттравматического стрессового расстройства, делал затруднительным изучение «отсутствующего» явления. Культурным событием стало появление сборника Травма, Пункты. (НЛО, 2009), но научное изучение последствий социальной травматизации в России по-прежнему недостаточно. Нельзя не упомянуть классическое первое исследование( К.Бейкер и Ю. Гиппенрейтер, 1995) В этой работе было показано, что эмоциональный разрыв с членом семьи, подвергнутым репрессиям , снижал уровень функционирования потомков до третьего поколения. В работе Тарабриной Н.В и Майн Н.В. (2013)показано влияние пережитой психической травмы одного члена семьи на других.

В истории России, последнего времени, было много травмирующих событий и огромное количество жертв.

«Примерное количество жертв репрессий 1921-1953 гг:

* Люди, арестованные органами государственной безопасности (ВЧК – ОГПУ – НКВД – МГБ) и приговоренные к смертной казни, к разным срокам заключения в лагерях и тюрьмах или к ссылке – 5.5 млн.человек.
* «Уничтожение кулачества как класса» -1.8 млн.человек
* Депортированные народы- 2.5 млн.человек. (Н.Г. Охотин, А.Б. Рогинский[1](http://www.demoscope.ru/weekly/2007/0313/analit01.php) 2005**)**
* Количество погибших во время Второй мировой войны в СССР с учетом пропавших без вести и попавшихв плен-26 млн. чел. (<http://www.encyclopaedia-russia.ru/article.php?id=282>).

Если учитывать погибших на войнах, от голода, принудительных миграций, репрессий и нерожденных вследствие этого детей, то число жертв приближается к 100 млн.человек и сравнивается с населением страны. ( Н.Г. Охотин, А.Б. Рогинский[1](http://www.demoscope.ru/weekly/2007/0313/analit01.php) 2005. )

Таким образом, практически нет семьи в России, которую не затронули бы травмирующие события 20-го века.

Следующее поколение может жить в менее травмирующей реальности, и все равно люди будут опираться на те правила выживания, которые они получили от своих предков. (Cherepanov E., 2015 ). Таким образом, следующие поколения после реально травмированного, являются носителями определенной ментальности – травмоцентрической .(Bar-Tal, D., & Antebi, D. 1992).

Травмоцентрическая ментальность замыкает цикл травмы- реальность не требует этих правил выживания, но ментальность продолжает их использовать и воссоздает таким образом культуру выживания .

Изучение правил выживания, полученных от предков, представляется очень актуальным по нескольким причинам.

1. Изучение семейных правил выживания помогает понять исторические, психологические и культурные последствия травматизации. В свою очередь эти знания необходимы для развития психотерапевтических воздействий и социальных интервенций, которые могут помочь прервать цикл травмы.
2. Не существует исследований правил выживания полученных от Российских респондентов. Нет исследований динамики правил выживания в поколениях в России.

Цель данного исследования- изучить правила выживания, которые были получены респондентами от своих предков и правила выживания, которые респонденты хотели бы передать своим детям, и сравнить их между собой. Выборка 58 женщин, с высшим образованием или незаконченным высшим. Средний возраст 38 лет. Предлагалось ответить на вопросы анкеты. ( Анкета в приложении.)

Частота упоминания разного опыта выживания представлена в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Самый важный опыт выживания в семье | Количество респондентов. |
| Война | 27 |
| Бедность, финансовые трудности | 26 |
| Голод | 17 |
| 90-е годы | 14 |
| Смерть, потеря члена семьи | 11 |
| Болезни | 7 |
| Предательство, развод | 6 |
| Репрессии, страдания от тоталитарного режима | 6 |
| В семье никогда об этом не говорилось, нет информации | 4 |
| Насильственные миграции | 4 |
| Дискриминация, геноцид | 4 |
| Потеря дома (пожар, несчастье) | 2 |
| Домашнее насилие | 2 |
| Жертва преступления | 2 |
| Злоупотребление психоактивными веществами ( алкоголь, наркотики) | 2 |
| Арест, пытки. | 1 |

Итак, наиболее часто указываемый опыт травмы, пережитой в семье – Великая отечественная война, бедность, отсутствие денег и голод.

Ответы респондентов подверглись процедуре контент-анализа.

Поскольку нас интересовало, отличаются ли правила выживания, полученные от предыдущего поколения от правил выживания, адресуемых детям, т.е. последующему поколению, эти две группы текстов подвергались контент анализу отдельно.

Для обработки результатов использовались категории контент-анализа, предложенные E.Cherepanov (2016)

Категории контент-анализ правил выживания.

1. Предписания про навыки и умения

Предписания про образование, профессию

Предписания о том, как решать проблемы

( например, гибкость, способность идти на компромисс)

предписания о том, как принимать решения ( например, не спеши, все обдумай)

про коммуникативные навыки : быть вежливым со всеми, показывать уважение

Про рабочую этику: например, все делать правильно и хорошо

1. Предписания об инструментах выживания

копить, запасать и сберегать ( ресурсы, деньги, пищу)

самоограничения

планировать заранее\не планировать

1. Предписания о том, где искать источники силы, ресурсы

надежда, позитивный взгляд

вера, духовность

упорство- тяжело работать, добиваться цели

вера в общечеловеческие ценности

смысл жизни, смерти, страдания

честность, верность убеждениям , верность своим принципам

уверенность в себе

1. источники поддержки

семья

друзья

1. взгляды, порожденные травматичным опытом

не надейся, не строй далеких планов

не доверяй: государству, властям, незнакомцам,

не проси о помощи; полагайся на самого себя

не показывай слабости и страха

1. Предписания о поведении, поступках

как быть в безопасности

чего избегать

ценность сострадания и помощи другим людям.

**Результаты**

Контент анализ правил выживания.

Диаграмма 1. Все глобальные категории. Предписания, полученные в родительских семьях и адресованные детям

Контент анализ ответов респондентов показывает, что наибольшее количество упоминаний, полученных от предков,( «синие» ) приходится на травмоцентрические категории- не надейся, не доверяй, не проси о помощи, не показывай страха. Это хорошо известные законы выживания в тюрьме и лагере « Не верь, не бойся, не проси». ( Солженицын, 1967; В.Шаламов, 1955) .

На втором месте упоминания о том, где искать источники силы и ресурсы. В эту категорию вошли экзистанциальные понятия, такие как вера, духовность, позитивный взгляд, упорство, тяжелый труд, вера в себя.

На третьем месте- инструменты выживания: ограничивай себя, запасай и сберегай пищу, деньги, ресурсы, не планируй ничего заранее.

Значительно менее выражены предписания про навыки и умения (образование, профессия), про источники поддержки (семья, друзья) . Не выражены категории о том, как себя вести, предписания о поведении и поступках (этика, сострадание). Есть отличия между предписаниями, полученными от предков и предписаниями, которые адресованы детям. В целом выраженность предписаний, адресованных детям( «красные») ниже, чем полученных от предков, за исключением предписаний о том, где искать источники силы и ресурсы (позитивный взгляд, вера, духовность, упорство). Эта категория выражена значительно сильнее. Далее, по степени выраженности - предписания, порожденные травматичным опытом, на третьем месте предписания про навыки и умения (важность образования, профессии, рекомендации о том, как решать проблемы), затем категория источники поддержки ( семья, друзья), далее предписания об инструментах выживания (копить, запасать, планировать\не планировать) и на последнем месте предписания о том, как себя вести и как поступать (как быть в безопасности, чего избегать, ценность сострадания). Важно отметить, что в предписаниях, полученных от предков, этой категории нет вообще.

Рассмотрим подробнее предписания по отдельным категориям контент анализа.

Диаграмма 2. Предписания про навыки и умения

В этой глобальной категории предписания, адресованные детям, выражены сильнее. Наиболее значительно выражены предписания про образование, профессию, далее про коммуникативные навыки, предписания про то, как решать проблемы и предписания про рабочую этику. Этой категории в предписаниях, полученных от предков, нет вообще.

Самое большое количество упоминаний, полученных от предков, относится к тому «как решать проблемы». Образование, профессия, коммуникативные навыки - все имеет меньшее значение.

Диаграмма 3. Предписания об инструментах выживания

В целом предписания об инструментах выживания выражены слабо и в текстах, полученных от предков, и в текстах, адресованных детям. Наиболее выражены предписания о том, что нужно быть терпеливым, настойчивым, тяжело трудиться, не сдаваться. В синей категории эти предписания выражены несколько сильнее, чем в красной. Детям не предлагается никаких предписаний про самоограничения. В полученных предписаниях предлагается копить и сберегать пищу, в предписаниях детям чаще предлагается копить деньги.

Диаграмма 4. Предписания об источниках поддержки.

Как видно из диаграммы 4 основной источник поддержки это семья, причем значимость семьи как источника поддержки для детей выше, чем для предков. Друзья и другие люди так же являются источниками поддержки для обеих групп.

Диаграмма 5.Предписания о том, где искать источники силы и ресурсы.

Самые значимые предписания – полученные от предков это - смысл жизни, смерти, страдания , а самые значимые предписания, адресованные детям - надежда, позитивный взгляд на мир. Вера, духовность, упорство, тяжелая работа выражены незначительно и «синие» не отличаются от «красных». Детям предписываются верность принципам, честность, в то время как такие предписания, полученные от предков, практически не выражены.

Диаграмма 6. Травмоцентрические предписания.

Наиболее выраженное предписание и полученное от предков и адресованное детям – не доверяй государству, властям, незнакомцам. Затем не проси о помощи, полагайся на самого себя. «Синие» и «красные» здесь примерно одинаково выражены. Интересно, что детям не предлагается короткая жизненная перспектива ( не строй далеких планов). В этой же категории видны взаимно исключающие предписания - просить о помощи\не просить о помощи, доверять государству\не доверять государству. Вероятно, в этой категории происходят наиболее заметные смены установок.

Анализ результатов.

Для нашей выборки наиболее часто упоминаемый самый важный в их семье опыт выживания - это Великая Отечественная Война, бедность и голод. Все респонденты родились после ВОВ, от момента окончания ее респондентов отделяло 72 года. Никто из них не испытывал голода. Таким образом, травматичное событие, пережитое предками, в течении более чем полвека по-прежнему актуально для их потомков.

Возможно, смена травмоцентрических устанвок имеет свой темп. Неизвестно, является ли это нормальным сроком фиксации на травматическом событии. На этот вопрос, возможно, даст ответ подобное исследование, проведенное на выборке респондентов из другой культуры.

Контент анализ правил выживания показывает, что правила в целом меняются в поколениях, но очень незначительно. Мы не проводили оценку достоверности различий, но приведенные диаграммы, очевидно, демонстрируют небольшую разницу между полученными от предков правил выживания и правил выживания, адресованных детям.

В целом, выраженность правил выживания, адресованных детям, ниже, чем полученных от предков. Вероятно, это свидетельствует о том, что респонденты видят жизнь своих детей более безопасной и легкой.

Основные отличия касаются нескольких категорий: где искать источники силы и ресурсы- заметно больше пожеланий детям быть позитивными, верить, надеяться, а так же детям предлагаются установки, которые респонденты не получили от своих предков- ценность сострадания, верность принципам, рабочая этика, ценность образования, профессии.

Правила выживания, полученные от предков травмоцентричные. Предлагается не строить далеких планов, никому не доверять, особенно государству, полагаться в основном на себя, на свою семью, друзей ; делать запасы пищи, тяжело трудиться, не сдаваться. При этом нет предписаний о честности, верности принципам. Нет предписаний о ценности профессии. В опасном мире, где требуется выживать каждый день, не нужны ни длинная жизненная перспектива, ни этика поведения, ни профессиональные навыки. В нем главное выжить сейчас. «Умри ты сегодня, а я завтра». А.И.Солженицын, (1967). Такие правила выживания создают ментальность «выживальщика» А.Я.Варга (1915). Выживальщик в свою очередь создает культуру общества, т.е. своим поведением в нем он и создает опасный мир. К счастью, наблюдаемая содержательная динамика правил выживания показывает, что детям транслируются установки более гуманные и более этичные. В картине мира «для детей» пригождаются образование и профессия, ценится сострадание, верность принципам, необязательно ограничивать себя во всем, можно надеяться на лучшее. Просоциальный характер этих правил выживания очевиден. Если новых травм не случиться, есть надежда на то, что потомки, опираясь на такие правила выживания, смогут изменить общество.

Выводы

1. Травмоцентричные установки характерны для нашей выборки. Основное травмирующее событие, Великая Отечественная Война, закончилось более 70 лет назад, но не потеряло своей актуальности.
2. Правила выживания, полученные от предков, способствуют сохранению травмоцентричной ментальности.
3. Правила выживания, адресованные детям, мало отличаются от правил выживания, полученных от предков. Отличия правил выживания, адресованных детям, характеризуются более просоциальной направленностью, этичностью, длинной жизненной перспективой, надеждой на благополучие.

Литература

1. Бейкер К., Гиппенрейтер Ю.Б. Влияние сталинских репрессий конца 30-х годов на жизнь семей в трех поколениях  http://www.voppsy.ru/issues/1995/952/952066.htm
2. Богатырева М. Х. Межпоколенная передача семейной истории. Дефекты передачи // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Серия Психолого-педагогические науки. – 2009. – № 109. – С. 164–170.
3. Бурлакова Н.С. Психодинамика передачи травматического опыта от поколения к поколению в контексте культурно-исторической клинической психологии. Психологические исследования, 2016, 9(45), 11. http://psystudy.ru
4. Варга А.Я. 1915, <https://snob.ru/profile/9682/blog/86305>
5. Мерридейл К. Сознание коллектива: травма и конту­зия в России ХХ века // Травма: Пункты. С. 607—614.
6. Охотин Н.Г. и Рогинский А.Б. <http://www.osa.ceu.hu/updates/2005/publications/terrorstatsru.htm>
7. Сапоровская М.В. Теория и практика исследования межпоколенной связи в семейном контексте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 1(9). URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 26.05.2017). 0421000116/0004
8. А.Солженицын. Архипелаг Гулаг М. т.2, ч.2, глава 19. Зэки как нация. 1967
9. Ушакина С, Трубина Е. (ред) Травма: Пункты. НЛО 2009
10. В.Шаламов. Колымские рассказы. Одиночный замер. 1955
11. Bar-Tal, D., & Antebi, D. (1992). Siege Mentality in Israel. International Journal of Intercultural Relations, 16, 251-275.
12. Cherepanov, E. (2016). Transgenerational Trauma: A Comparative Study of Survival Messages in Russian and American Psychology Students. StressPoints. ISTSS online publications. Retrieved from: <http://sherwood-istss.informz.net/admin31/content/template.asp?sid=50043&brandid=4463&uid=1019028160&mi=5773268&mfqid=28611371&ptid=0&ps=50043>
13. Cherepanov, E. (2015). Psychodrama of the survivorship. Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy, 63(1), 19-31.
14. Elon, A. (1971). The Israelis. London: Weidenfeld and Nicolson.
15. Fogelman, E. (1998). Survivor victims of war and Holocaust. In D. Leviton (Ed.), Horrendous death and health: Toward action (pp. 37-45). Washington DC: Hemisphere.
16. Garland, C. (1993). The lasting trauma of the concentration camps: The children and grandchildren may also be affected. British Medical Journal, 307, 77-79.
17. [Tori Rodriguez](https://www.scientificamerican.com/author/tori-rodriguez/)  2015

https://www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormones/

1. Varga, A.& Cherepanov, E. (2016, September). The multigenerational transmission of social trauma. Presentation abstract accepted for the 9th Conference of the European Family Therapy Association. Athens, Greece.
2. Yehuda, R., & Schmeidler, J., & Giller, E.G., & Siever, L.J., & Binder-Byrnes, K. (1998). Relationship between posttraumatic stress disorder characteristics of Holocaust survivors and their adult offspring. American Journal of Psychiatry, 155, (6), 841-844.

Приложение.

Анкета респондентам

**Какие правила выживания Вы получили в своей семье?**

1.Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Какой наиболее важный опыт выживания был в Вашей семье?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Что Ваши родители и прародители рассказывали Вам об опыте выживания? Что помогало им выживать?

6.Что ожидается от мужчины в ситуации кризиса? Что ожидается от женщины в ситуации кризиса?

7.Что помогало преодолевать невзгоды? (Например: другие люди, собственное правильное поведение.)

8. Семейные предписания для успешного выживания, как то:

* Как правильно вести себя с посторонними?
* Предписания относительно еды ?
* Предписания о помощи ( как обращаться за помощью, можно ли вообще это делать)? Предписания о том, как взаимодействовать с властями в беде ?

9. Общие установки: отношение к смерти, судьбе, свободе воли?

10.Чего следует избегать? Кого следует избегать?

11.Что говорили о смысле?

12. Укажите иное, что не учтено в этом опроснике.

13. Какие рекомендации вы дадите/даете своим детям?