

Психология и Психотехника

*Правильная ссылка на статью:*

Железняк Н.Е. Изучение семейной истории как средство досуга, самореализации и терапии психоэмоциональных состояний студентов // Психология и Психотехника. 2025. № 3. DOI: 10.7256/2454-0722.2025.3.71851 EDN: XCGWKQ URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=71851](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=71851)

## **Изучение семейной истории как средство досуга, самореализации и терапии психоэмоциональных состояний студентов**

**Железняк Надежда Евгеньевна**

ORCID: 0009-0002-4292-7288

ассистент, кафедра массовых коммуникаций; Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы

350000, Россия, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6

✉ [kultterapia@gmail.com](mailto:kultterapia@gmail.com)



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

### **DOI:**

10.7256/2454-0722.2025.3.71851

### **EDN:**

XCGWKQ

### **Дата направления статьи в редакцию:**

30-09-2024

**Аннотация:** В статье рассмотрены психологические механизмы воздействия семейной истории, такие как семейный сценарий, семейный мир, межпоколенная передача, на психоэмоциональное состояние студентов. Проанализированы подходы к феномену влияния семейной истории в различных психологических школах. Рассмотрено психологическое воздействие изучения семейной истории на психоэмоциональные состояния личности с учетом возрастной динамики. Изучена тема сохранения семейной истории как средство досуга и самореализации, а также обоснована необходимость ее изучения в России. Таким образом, цель данного исследования – доказать эффективность использования семейной истории как средства психологической работы при помощи изучения и систематизации актуальных научных работ по данной тематике. Предмет исследования – возможности психотерапии средствами изучения семейной истории в коррекции психоэмоциональных состояний у студентов. Объектом настоящего исследования является процесс психотерапевтической деятельности с использованием

семейной истории. В статье создан обобщающий обзор доступных результатов исследований по применению занятий семейной историей в терапевтической практике на основе публикаций российских и зарубежных авторов. Показано, что занятия семейной историей могут являться ресурсом социальной адаптации для лиц с низкой жизнестойкостью, межпоколенный диалог и взаимодействие оказывают безусловный положительный эффект на психологическое благополучие. Также подтверждено, что существует связь между эмоциональным благополучием и показателем семейной идентичности как переживанием ценности семьи. Также показано, что у студентов, занимающихся на курсах по изучению семейной истории, улучшаются показатели идентификации с семьей, повышается самооценка и снижается тревожность. При этом отмечается, что в некоторых случаях изучение истории семьи может иметь и обратные негативные последствия для психоэмоционального состояния человека. Путем анализа доступных материалов было установлено: изучение семейной истории является эффективным методом терапии психоэмоциональных состояний в России и мире, однако изучение семейной истории, как эффективного психологического инструмента, пока остается мало разработанной темой. При этом доступные результаты проведенных к настоящему времени исследований указывают на то, что использование генеалогических исследований в психологической практике, а также на обучающих мероприятиях дает положительные психотерапевтические эффекты.

**Ключевые слова:**

самореализация, досуговая деятельность, семейная память, генеалогия, психоэмоциональные состояния, семейная психология, семейный сценарий, семейный миф, психология, семейная история

**Введение**

В целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, а также сохранения традиционных ценностей, 2024 год объявлен в нашей стране Годом Семьи. Семья являет собой базовую социальную группу и предопределяет механизмы социального познания человека, его самоидентичность, что особенно значимо в молодом возрасте. Одним из ключевых ресурсов выступает биографическая память поколений. Л.С. Выготский замечал: «Через других мы становимся самими собой» [\[1\]](#).

Формирование личности начинается в семье, к которой ребенок принадлежит как к группе. Группа же является частью рода, и в целом – человечества. Согласно результатам опроса ВЦИОМ от 2023 года, история своей семьи интересует девять из десяти россиян, а 48% заявили об этом с полной уверенностью, они целенаправленно стараются узнать больше о своих предках. О наличии генеалогического древа в своей семье заявили около трети россиян.

Россия обладает по истине уникальным и одним из самых больших и задокументированных исторических архивов в мире. За последние годы российская архивная система стала более открытой и доступной для исследователей семейной истории. Сегодня некоторые архивы обладают возможностью онлайн-доступа, активно идет процесс оцифровывания информации. Появились базы данных погибших, награжденных и пропавших без вести во время Первой и Второй мировых войн, доступные онлайн и совершенно бесплатно. Активно создаются сайты и программы для построения генеалогического древа семьи, с удобным интерфейсом, возможностью

добавлять фото, а также социальные сети и форумы для обмена и совместного поиска информации о предках. Изучение семейной истории становится доступным любому желающему.

История семьи представляет собой комплекс знаний о членах семьи, а также прародителях, включая их личностные черты, жизненный уклад, семейные традиции, сохраненные в памяти семьи. Данный процесс может происходить в мифологизированной бессознательной форме как передача особого семейного нарратива. Семейная память, таким образом, это особый тип семейного самосознания, базовой функцией которого является регуляция поведения семьи на основе согласованного образа семьи. Систематизацией сведений о происхождении, а также родстве занимается наука генеалогия. Историк Е. В. Пчелов определяет генеалогию как науку, которая изучает не только генеалогические связи, но и системы, возникающие вследствие этого процесса, их историю, происхождение и развитие [2].

В России, несмотря на стремительно растущие запросы общества, со стороны психологической науки пока наблюдается небольшой интерес к изучению семейной истории как средству коррекции психоэмоциональных состояний. Этот процесс осложняется необходимостью подходить к психокоррекции с использованием семейной памяти как сложному, гетерогенному объекту научного анализа.

Цель данного исследования – выявить взаимосвязь изучения семейной истории с психоэмоциональными состояниями личности и самореализацией студентов, а также при наличии такой связи обосновать включение семейной истории в инструментарий психологической практики.

### **Задачи исследования**

1. Изучение и обобщающий обзор доступных результатов исследований российских и зарубежных авторов по применению в психотерапии методов изучения семейной истории.
2. Концептуальный анализ феномена взаимосвязи семейной истории и психоэмоционального состояния, формируемого в результате ее изучения.
3. Определение вероятного влияния занятий генеалогией на самореализацию и психоэмоциональное состояние личности.

Статья состоит из следующих частей: введение, материалы и методы исследования, обзор научной литературы по теме исследования, основная часть, результаты исследования, заключение. Основная часть включает в себя три раздела: 1. «Обращение к теме семейной истории в различных психологических школах»; 2. «Психологическое влияние изучения семейной истории на психоэмоциональные состояния»; 3. «Изучение и сохранение семейной истории как средство досуга и самореализации».

### **Материалы и методы**

Проведен обобщающий обзор и анализ опубликованных в российских и зарубежных изданиях исследований по применению изучения семейной истории в психотерапевтических целях. При этом использовался дескриптивный метод, метод категоризации с распределением схожих статей по темам и метод анализа научной литературы. Также применялись такие общенаучные методы, как количественно-статистический анализ, сравнительно-сопоставительный анализ.

### **Обзор научной литературы по теме исследования**

Влияние семьи на развитие личности в психологии начало активно исследоваться на рубеже XIX-XX веков. В рамках психоаналитического подхода одним из первых идеи о семейной истории, как базовом факторе влияния на личность, высказал З. Фрейд, в дальнейшем его идеи были развиты его последователями - К. Юнгом, Э. Берном, Ф. Дольто. На сегодняшний день они являются по-прежнему актуальными и активно используются в фундаментальных трудах по психологии семейной истории. Современные российские авторы продолжают исследовать это направление и отдельные его составляющие, среди них: А. Я. Варга (семья, как система), Е.В. Краснова, Н.П. Паттурина (межпоколенная идентичность), О.Ю. Стрижицкая, М.Д. Петраш (роль межпоколенческого диалога), Е. А. Петрова Е. А. (межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения) и др. Особое внимание в современных зарубежных исследованиях (Т. R. Elfrink, Т. Asano, А. Baird, и др.) уделяется «терапии воспоминаниями» как инструменту в работе с пожилыми людьми, в том числе с деменцией.

Базой исследования выступают теоретические основы психотерапии семьи (М. Боуэн, А. Я. Варга, О. А. Карабанова и др.), положения трансгенерационного подхода (Ф. Дальто, Э. Берн), идеи влияния бессознательного (З. Фрейд, К. Г. Юнг), а также положения отечественных психологов о системном подходе в самореализации (К. А. Абульханова-Славская, С. И. Кудинов).

### **Обращение к теме семейной истории в различных психологических школах**

Влияние семьи на становление личности являлось во все времена базовым в психологическом знании. Признание ценности семьи в жизни человека оформилось в науке еще в работах древнегреческих мыслителей (Аристотеля, Геродота, Ксенофонта, Платона, Сократа и др.). Практически все психологические школы отводили ей главенствующее место. Значительный вклад в это учение внесли классики психоаналитического (З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Дж. Боулби и др.), бихевиористического (Б. Скиннер, Р. Сирс), когнитивного (Ж. Пиаже), гуманистического (К. Роджерс, Э. Фромм, А.Г. Маслоу) и других направлений психологии.

Психоаналитическое направление было одним из пионеров в области исследования истории семьи и рода, межпоколенной передачи информации в контексте эволюции психики. З. Фрейд <sup>[3]</sup> в своих трудах приходит к выводу о том, что индивидуальный опыт являет собой слепок опыта, пройденного предшествующими поколениями. Межпоколенная передача в психоанализе также связана с понятием «трансгенерационной травмы», которая предполагает передачу негативных аспектов опыта предков. Этот процесс может активироваться через сны, фобии или некоторые другие проявления психических расстройств. К схожим выводам приходит Ф. Дольто <sup>[4]</sup>, по мнению которой бессознательное матери и ребенка связаны между собой таким образом, что дети ощущают информацию о своей семье на протяжении нескольких поколений.

Если З. Фрейд подчеркивал роль отношений с родителями в развитии ребенка, то А. Адлер первым обратил внимание на то, что семья предполагает еще и взаимоотношения между детьми, сиблингами. Он подчеркивал тот факт, что братья и сестры обычно сильно отличаются друг от друга, несмотря на сходное физическое наследование. В число инструментов его работы входил анализ самых ранних воспоминаний клиента, а также

практика «семейного созвездия», где особое место уделялось очередности рождения, отношениям с родителями, что давало возможность понимания раннего эмоционального опыта.

Важно отметить, что исследование межпоколенной передачи не всегда вызвано исключительно негативными аспектами опыта. З. Фрейд <sup>[5]</sup> говорит о ресурсном потенциале межпоколенческой связи: «Если психические процессы одного поколения не передавались бы другому, не продолжались бы в другом, каждому пришлось бы вновь учиться жизни, что исключало бы всякий прогресс и развитие». То есть, именно благодаря переданным психическим ресурсам человек может успешно пройти процесс адаптации в обществе.

Продолжая психоаналитические идеи, К.Г. Юнг <sup>[6]</sup> вводит понятие «коллективного бессознательного». Автор замечает: «Оно существует вне индивидуального опыта личности и включает в себя весь опыт человечества по средствам архетипов, которые транслируются через поколения». К. Г. Юнг убежден, что историю человечества, весь его опыт может объяснить только миф, выраженный в виде архетипов, но не рациональное знание.

Теория семейных систем Мюррея Боуэна во многом основывалась на принципах Общей Теории Систем математика Людвиг фон Берталанффи. Одним из инструментов анализа семейной системы в его исследованиях выступает генограмма. Это визуальная схема структуры семьи, похожая на генеалогическое («родовое») древо. Однако она включает в себя, как социальные характеристики, так и трансформационные кризисные события: развод, переезд, а также профессиональную деятельность, семейные роли и эмоциональные связи. В генограмме акцентируется внимание на происхождение семьи, изучаются модели взаимодействия и т. д. <sup>[7]</sup>. В это же время Джекоб Леви Морено, автор психодрамы, создает свой инструмент работы с межличностными отношениями – социометрию. Это метод количественного измерения отношений между людьми в группе, в том числе в семье.

Сегодня современные российские авторы продолжают исследовать психологическую составляющую семейной памяти, а также развивают инструментарий работы с ней для терапии различных психоэмоциональных состояний. Среди них: метод генограммы в практике системной семейной терапии А.Я. Варга <sup>[8]</sup>, А.В. Черникова <sup>[9]</sup>, проработка семейного древа по методу психодрамы Е. Михайловой <sup>[10]</sup>, терапия воспоминаниями («ретро-терапия») Л.А. Раимовой <sup>[11]</sup>, М.В. Ридико <sup>[12]</sup>, «семейный календарь» О.А. Карабоновой <sup>[13]</sup>.

Анализ научной литературы, посвященной разработке темы семейной истории в психологии, позволяет сделать следующие выводы: исследования в области межпоколенной передачи информации, раннего эмоционального опыта первоначально диктовались целями коррекции «трансгенерационной травмы», негативного жизненного сценария, что привело к разработке разнообразного психологического инструментария, а также пониманию ресурсного потенциала межпоколенческой связи.

#### **Психологическое влияние изучения семейной истории на психоэмоциональные состояния**

С раннего возраста ребенок участвует в процессе обмена воспоминаниями. Благодаря этому процессу формируются близкие семейные связи, а также чувство культурной

принадлежности. Сегодня исследование семейной истории – не только досуговая деятельность, которая доставляет удовольствие, но и занятие, которое потенциально может принести психотерапевтическую пользу тем, кто в нем участвует.

Человеческая память является основным компонентом личности. Можно предположить, что потеря памяти способствует и потере идентичности, что подтверждено исследованиями и как следствие – ставит под угрозу благополучие личности. Так, среди людей, страдающих деменцией, потеря памяти ставит под угрозу самочувствие, прежде всего потому, что она связана с потерей идентичности [\[14\]](#). Схожее исследование проведено среди лиц, страдающих снижением памяти при болезни Альцгеймера. Доказано, что нарушения некоторых компонентов автобиографической памяти, особенно детства и ранней взрослости, были связаны с изменениями силы и качества идентичности [\[15\]](#). Триггерами (инструментами) по восстановлению памяти могут являться: книги с жизнеописаниями, мультимедийные биографии, «ящики памяти», генеалогическое древо, фотоальбомы, записи с памятной музыкой, видеоролики из семейного архива.

Согласно исследованиям, действительно, одним из способов противостоять пагубному воздействию деменции и потери памяти является использование вызывающих воспоминания объектов: одежды [\[16; 17\]](#), книг с жизнеописанием [\[18; 19\]](#), цифровых приложений для хранения мультимедийной информации о воспоминаниях [\[20\]](#), музыки, фотографий [\[21\]](#) и пр.

Это согласуется с социологическим исследованием ученых Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН. Согласно опросу от 16.05.2021 года, 74% россиян хранят на память фотографии предков. Ордена, грамоты, медали на память о предках есть у 29% россиян. Также в качестве семейных реликвий респонденты указали письма (14%), иконы, предметы культа (13%), домашнюю утварь (12%), драгоценности или антиквариат (12%). Нет предметов памяти лишь у 11% россиян. Приведенные данные указывают на бессознательное стремление большинства людей сохранять объекты, вызывающие воспоминания, которые являются значимыми артефактами для понимания истории семьи и своей идентичности. Такой вид влияния на психоэмоциональное состояние получил название «терапия воспоминаниями» [\[22\]](#) и включает в себя обсуждение прошедших событий, семейной истории с помощью материальных подсказок, таких как фотографии, знакомые предметы из прошлого, музыка и архивные видеозаписи.

«Группы воспоминаний» представляют собой групповые встречи не реже одного раза в неделю и индивидуальные сессии, на которых участникам предлагается рассказывать о прошлых событиях, возможно в хронологическом порядке, с составлением книги жизнеописаний. Сегодня все чаще в этом процессе участвуют лица, осуществляющие уход за пожилыми людьми. «Терапия воспоминаниями» – одно из самых популярных психосоциальных вмешательств в лечении различных заболеваний во многих странах, и оно высоко оценивается персоналом и участниками. Есть некоторые свидетельства того, что оно эффективно поднимает настроение у пожилых людей без деменции, а также повышает уровень психологического благополучия и улучшает память [\[22\]](#).

В системной семейной психотерапии семья рассматривается как живая система, которая стремится как к сохранению связей между элементами, так и к их эволюции (С. Минухин, В. Сатир, А. Варга, К. Витакер). Важной частью изучения семейной истории и генеалогии в целом является взаимодействие с членами семьи, что способствует развитию

стабильности представлений о личной идентичности. Согласно системному подходу, каждый член семьи влияет на других в процессе этого взаимодействия (его реакции и поведенческие паттерны усиливают или ослабляют их реакции). Особенности семейной системы, структуры представлений ее членов о мире и себе наиболее полно раскрываются в семейных историях, передающихся из поколения в поколение.

Одним из таких механизмов передачи родовой истории являются «родительские послания» – жизненные установки, воспринятые ребенком от родителей и иных родственников в детстве. Такие послания могут оставаться невербализированными, содержать в себе различные легенды, мифы, ожидания соответствия определенному сценарию поведения, который передается через многие поколения. Таким образом запускаются трансгенерационные процессы, основанные на бессознательном воспроизводстве. Наследование определенного жизненного сценария описано Э. Берном. Сценарий, по Берну, выступает как раскрывающийся в течение жизни план, сформированный в детстве под влиянием родительских установок. Э. Берн замечает: «Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления и свободного выбора» [\[23\]](#).

Так, эмпирически подтверждена передача типов привязанности от поколения к поколению [\[24\]](#). У детей родителей, которые перенесли опыт психологических травм, согласно исследованиям Х. Барокас и С. Барокас [\[25\]](#) наблюдаются схожие с родителями состояния: чувство вины, тревоги, уязвимости, депрессивной симптоматики. Исследование А. Дауд [\[26\]](#) показывает, что дети из таких семей демонстрируют психопатологические симптомы.

К. Г. Юнг замечал, что «...миф является неизбежным связующим звеном между знанием бессознательным и сознательным» [\[27\]](#). Процесс экстернизации (превращение внутреннего психического действия во внешнее действие) через нарративы позволяет человеку восстановить историю, интегрировать опыт, таким образом предоставляя человеку свободу в формировании своей индивидуальности. Семейные истории – это зримое воплощение семейной культуры и психологии. Они вбирают в себя взгляды и опыт каждого из рассказчиков, обладают обилием интерпретаций и принципиальной многозначностью, видоизменяются в зависимости от социального контекста, трансформируются под влиянием формата коммуникации. Таким образом, генеалогия, история семьи оказываются неразрывно связаны с психологией.

Согласно исследованию межпоколенной идентичности и жизнестойкости студентов педагогического вуза Е. В. Красной, Н. П. Паттуриной было показано, что межпоколенная идентичность может становиться жизненной ценностью человека, а следовательно – мотивом и смыслообразующим фактором существования, включаясь в комплекс жизненных ценностей. Показано, что высокий уровень межпоколенной идентичности является ресурсом социальной адаптации для лиц с низкой жизнестойкостью [\[28\]](#). В работе О.Ю. Стрижицкой, М.Д. Петраш также исследуется роль межпоколенного диалога и межпоколенного взаимодействия в аспекте психологического благополучия студентов Санкт-Петербурга. Показано, межпоколенные отношения оказывают безусловный положительный эффект на психологическое благополучие студентов [\[29\]](#). Эти данные согласуются с исследованием Е.А. Петровой: представления о старших поколениях и межпоколенные отношения могут быть использованы как ресурс совладающего поведения [\[30\]](#). В исследовании С.С. Строковой также подтверждено, что существует связь между эмоциональным благополучием и показателем семейной



идентичности. Чем слабее молодые люди осознают свою принадлежность к семье как ценность, тем он менее эмоционально благополучен [31]. Также показано, что у студентов, занимающихся на курсах по изучению семейной истории улучшаются показатели идентификация с семьей, повышается самооценка и снижается тревожность [32].

Однако стоит отметить, что изучение истории семьи может иметь и обратные последствия для психоэмоционального состояния человека, что ставит комплекс морально-этических вопросов. Подобного рода случаи требуют переформулировать полученные знания в адаптивный личный нарратив. Например, это может быть связано с обнаружением человеком информации о ее/его удочерении или усыновлении. Эмоциональные реакции могут включать в себя, как шок от открытия, которое часто возникает случайно, так и связанное с этим чувство предательства; и серию потерь, например, родственных связей, культуры и авторитета. Этот симптоматический комплекс может потребовать перестройки всей личной идентичности. [33]. Также, непредсказуемые реакции могут быть вызваны вопросами происхождения, национальной идентичности [34]. Люди могут испытывать такие эмоции, как гнев, покинутость, замешательство, вину, печаль или потерю доверия в ответ на новую информацию. Как правило, совладающие механизмы психики способствуют переоценке случившегося и позитивным личностным изменениям, однако, некоторым людям может потребоваться психотерапевтическая поддержка для осмысления новой информации.

Стоит обратить внимание и на травматичность для слушателя историй их предков. Так, исследования Р. Егуда [35] показали, что у детей могут развиваться симптомы посттравматического стрессового расстройства в ответ на рассказ о родительской травме. Однако осознание влияния межпоколенной передачи является важным шагом в понимании себя и своих отношений с другими людьми.

Влияние семьи на личность чаще рассматривается в рамках детско-родительских отношений. Такой подход, на наш взгляд, может быть расширенным, что является особенно актуальным для российской семьи, поскольку многие семьи, особенно в регионах Северного Кавказа, характеризуются расширенным составом, а значит обмен семейными историями происходит, в том числе, и с прародителями.

Итак, мы видим, что сохранение в памяти истории семьи, обращение к ней в ходе применения «терапии воспоминаниями» улучшает память у пожилых людей и в целом позитивно влияет на психоэмоциональное состояние личности.

Межпоколенная идентичность является ресурсом адаптации для студентов, усиливая их жизнестойкость, самооценку и эмоциональное благополучие.

В то же время возможны негативные психологические состояния на фоне постижения семейной истории в случае неосведомленности о тех или иных событиях, которые, как правило, носят временный характер и влекут переоценку семейного сценария.

### **Изучение и сохранение семейной истории как средство досуга и самореализации**

Сегодня все большее число молодых людей стремится как можно более полно реализовать свой жизненный потенциал, который напрямую связан с представлениями человека о себе, самопознанием. Именно тенденция к самореализации детерминирует процесс формирования Я-концепции личности. Самореализация – это диалектически противоречивый процесс поиска, обретения и осуществления личностью своих ключевых



жизненных ценностей [36]. Личностная самореализация способствует духовному росту человека [37].

Одной из форм личностной самореализации выступает досуговая деятельность. Сам выбор досуга во многом детерминирован смыслом: суть досуга заключается не столько в конкретной деятельности, сколько в субъективном восприятии свободы, выбора и внутренней мотивации. Хотя для большинства людей досуг остается второстепенным по отношению к работе с точки зрения приоритета, он, тем не менее, может придать жизни значительный смысл, а также повысить уровень личного благополучия и удовлетворенности.

Обратим внимание, существует множество форм поведения (например, работа по дому, уход за детьми), которые человек может осуществлять вне рабочего времени, но мало кто определил бы их как досуг. Есть разница между свободным временем и деятельностью, наполненной переживанием смысла.

Согласно обзорному исследованию [38] досуг является психологической сущностью, определяемой представлениями людей о свободе, то есть досуг означает свободу выбора делать или не делать что-либо. В противном случае возникает чувство долга и теряется ощущение досуга. Второй по важности характеристикой, лежащей в основе концепции досуга, является внутренняя (а не внешняя) мотивация.

Досуговая деятельность способствует полноценному развитию личности, благодаря таким функциям как социализирующая, гедонистическая, творческой самореализации, компенсаторная и пр. Б.А. Трегубов отмечает осознанный и целенаправленный характер этой активности, которая позволяет личности не только удовлетворить свои интересы, но и самоутвердиться, а также самосовершенствоваться [39]. Таким образом, досуг является одной из форм самореализации личности, то есть видом деятельности, которой индивид, как правило, занимается в свободное время по собственному желанию.

Одной из форм такой деятельности может выступать изучение семейной истории (генеалогия). Генеалогию можно охарактеризовать как серьезный досуг, то есть любительскую добровольную деятельность, в которой хобби формирует центральный жизненный интерес, при этом участники активно приобретают и выражают специальные навыки, знания и опыт. Термин «серьезный досуг» ввел профессор университета Р. Стеббинс, который предложил досуговую деятельность рассматривать в двух аспектах: досуг серьезный и досуг случайный (гедонистический). Наиболее значимую культурно-историческую роль выполняет, по мнению Р. Стеббинса, именно серьезный досуг, который «более всего отвечает гуманистическим запросам современного человечества» и способствует самореализации личности [40].

В студенческом возрасте наблюдается активное развитие всех познавательных процессов. Фактически, чтобы углубить генеалогические исследования, человек должен изучать различные темы, которые могут включать географию, историю, фольклористику, иностранный язык, чтение карт, топографию и многое другое. В этом отношении изучение генеалогии становится междисциплинарной возможностью обучения для тех, кто постоянно вовлечен в этот процесс [41]. Возможность использовать различные источники, как первичные, так и вторичные, позволяет исследователям развивать когнитивные и интеллектуальные навыки. Изучение данных переписи населения, записей актов гражданского состояния и газет позволяет делать перекрестные ссылки на информацию, чтобы подтвердить местонахождение и происхождение своей семьи.

Также, генеалогия способствует обучению, развивая навыки критического мышления [41].

Таким образом, досуг в виде занятия генеалогическими исследованиями способствует развитию и саморазвитию личности, в процессе которой человек реализует свои потребности: в эстетических чувствах, эмоциях при посещении выставок, музеев, посвященных интересующим темам и периодам истории, на встречах с единомышленниками, во время туризма, связанного с посещением мест захоронения предков (иногда это – глухие леса, с едва сохранившимися надгробиями), а также раскрывая свои собственные творческие способности в общении с литературой, живописью, искусством по интересующей теме.

Восьмиступенчатая психосоциальная модель развития человека была предложена Э. Эриксоном [42]. Согласно модели Эриксона, жизненный цикл человека делится на восемь базовых этапов. На каждом из них наблюдается специфический психосоциальный кризис, являющийся следствием личностных противоречий. Пятая стадия знаменует собой переход от подросткового возраста к взрослости и закладывает основы Эго-идентичности. В этой модели позитивное развитие идентичности рассматривается как основной компонент здорового психологического развития позднего подросткового возраста. С определением собственной идентичности связана необходимость психологической сепарации от родителей и семьи и умение видеть себя отдельной личностью. Таким образом, позитивное развитие идентичности предполагает обретение сильного чувства собственного "я". Это процесс, в ходе которого человеку необходимо исследовать роли и ценности и принимать независимые решения и обязательства относительно профессии; социальных и иных убеждений и ценностей.

Именно семейная поддержка и благоприятный психологический климат внутри семьи являются основой для становления идентичности, процессов самореализации и достижения автономии молодого человека. Согласно исследованиям, одним из факторов, который может способствовать установлению семейных связей, является знание семейной истории. Семейные истории помогают формировать личность и обеспечивают основу для ориентирования в жизненных событиях подросткового и раннего взрослого возраста, а также помогают наладить отношения с родителями [43]. Таким образом, описывая, объясняя и оценивая наше прошлое в рамках «социальных воспоминаний», молодой человек приходит к созданию интерпретирующей основы для понимания себя, что способствует развитию идентичности и, как следствие, наиболее полной личностной самореализации.

Россия – многонациональная страна, в которой придается приоритетное значение проблемам сохранения идентичности и самобытности малых народов. Согласно работе Н.П. Копцевой [44] в классических этнотеориях процессы этнической идентификации и самоидентификации взаимосвязаны с определенными этническими качествами, такими как место, где человек родился, его географическая принадлежность, а также язык, который ассоциируется с языком прародителей, а также религия и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Досуговая деятельность в виде изучения семейной истории может быть особенно актуальной для выстраивания позитивной этнической идентичности особенно для представителей недоминантных этнических групп и этнических меньшинств, поскольку, как замечают исследователи, «им в большей степени присуща негативная этническая идентичность, которая может сопровождаться ощущением неполноценности, ущемленности и даже стыда за представителей своего этноса» [45].

Можно сделать вывод, что для таких народов генеалогическая информация – это нечто большее, чем досуг, поскольку это ключевой фактор того, как коренной житель осознает свою идентичность. Эта информация охватывает и приобщение к культурным, религиозным ценностям своего народа, что, вероятно, повышает ощущение реализованности жизненного потенциала и как никогда необходимо в молодом возрасте, когда происходит становление человека, осуществляется выбор жизненного вектора развития.

Однако отметим, в отечественной психологии наблюдается дефицит работ по изучению условий процесса самореализации личности в семье и практически отсутствуют работы, посвященные влиянию досуговой деятельности на процесс самореализации личности в юношеском и молодом возрасте.

Таким образом, занятие генеалогией помогает реализовывать как научные цели для углубленного изучения истории, географии, антропологии, культурологии, так и цели инкультурации и самореализации в сфере досуга, а также может являться творческой, коммуникативной и художественной деятельностью.

Учитывая такую возрастную особенность студенческого возраста как сепарация от родителей, занятие семейной историей способствуют укреплению семейных связей не только через процесс познания семейной истории, но и через взаимодействие с членами семьи, что, в свою очередь, является важным фактором социализации, обретения новых социальных связей, а также процесса индивидуализации и самореализации личности.

### **Результаты исследования**

1. Память человека является основным компонентом его личности. Изменение памяти напрямую влияет как на благополучие в целом, так и на его составляющую – уровень идентичности, в связи с чем обращение к семейной истории может служить эффективным инструментом сохранения и восстановления идентичности, что, в свою очередь, влечет улучшение психоэмоционального состояния личности.
2. Семейные установки и сценарии поведения способны запускать трансгенерационные процессы, влияющие на выбор поведения человека в той или иной жизненной ситуации. Изучение семейной истории помогает найти эту взаимосвязь и интегрировать опыт семьи, одновременно предоставляя человеку свободу в формировании своей индивидуальности.
3. Психологическое благополучие молодежи напрямую связано с актуализацией межпоколенного взаимодействия, осознанием принадлежности к своей семье, роду. Изучение генеалогии как повод и мотив взаимодействия с семьей усиливает осознание межпоколенной идентичности как жизненной ценности и расширяет перспективы социальной адаптации личности.
4. Изучение истории семьи может иметь отдельные негативные проявления для психологического состояния, что необходимо учитывать в терапевтической практике, однако в целом постижение и переосмысление семейной истории ведет к позитивным личностным изменениям.
5. Семейная история как досуговая деятельность студентов формирует у них центральный жизненный интерес, историко-культурную идентичность, способствует изучению истории, географии, развитию когнитивных и интеллектуальных навыков и способностей, усиливая процесс самореализации личности.

6. Существует взаимосвязь между занятием генеалогией, отслеживанием семейных историй, степенью семейной идентичности и психоэмоциональным состоянием личности. У студентов, занимающихся изучением семейной истории, улучшаются показатели идентификация с семьей, повышается самооценка и снижается тревожность. Таким образом, изучение семейной истории является эффективным методом терапии психоэмоциональных состояний личности.

7. На сегодняшний день тематика изучения семейной истории как эффективного психологического инструмента и использования генеалогических исследований в психологической практике недостаточно разработана, что отчасти объясняется сложностью и многогранностью объекта научного анализа. В то же время растущий интерес к генеалогии свидетельствует о наличии такого запроса в обществе.

### **Заключение**

Генеалогия является уникальной наукой, она одновременно может быть социально-направленной и глубоко интимной, носящей психотерапевтическую функцию. Исследование семейной истории и памяти дает глубокое понимание жизни в целом. За последние годы архивная система стала более открытой и доступной для исследователя родословной, активно развивается ДНК-генеалогия, Яндекс и другие нейросети автоматически оцифровывают метрические книги, старинные газеты и иные сведения. Общество сегодня имеет прямой доступ к личной генетической информации, связанной со здоровьем, происхождением, питанием, спортивными способностями.

Сегодня интерес к генеалогии и семейной памяти является, в том числе, ответом на чувство тревоги в обществе, необходимость рефлексии и поиска опоры в прошлом, дабы через осмысление этого опыта структурировать настоящее и позитивно влиять на будущее. Занятия семейной историей могут являться ресурсом социальной адаптации для лиц с низкой жизнестойкостью, межпоколенный диалог и взаимодействие оказывают безусловный положительный эффект на психологическое благополучие.

### **Библиография**

1. Выготский Л.С. Педология подростка. – М.: Наука. – 1931. – 300 с.
2. Пчелов Е.В. Теоретические понятия генеалогии; Теоретические понятия генеалогии // Гербовед. № 45. М., 2000. С. 54-61.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991. 456 с. (Сер. «Классики науки»).
4. Дольто Ф. На стороне ребенка. М.: Изд-во У-Фактория, 2003. 672 с.
5. Фрейд З. Тотем и табу. – М., Академический проект, 2007. – 159 с. (Серия «Психологические технологии»)
6. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М., 1991.
7. Варга А. Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика – М.: Когито-Центр, 2005. – 496 с.
8. Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
9. Черников А.В. Ч 89 Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма "Класс", 2001. – 208 с. – (Библиотека психологии и психотерапии. Вып. 97).
10. Михайлова Е. "Наши мертвые не покинут нас в беде": психодраматическая работа с семейной историей/ Психологи о мигрантах и миграции. Информационно-аналитический бюллетень, 2001, № 3.
11. Раимова Л.А. По дороге воспоминаний...Терапия воспоминаниями в работе с людьми

пожилого возраста: метод. пособие для специалистов учреждений социальной сферы, работающих с людьми пожилого возраста. – Казань: Веда, 2014. – 142 с.

12. Ридико, М. В. Терапия воспоминаниями в работе с пожилыми гражданами / М. В. Ридико, С. Д. Матюшкова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сборник научных статей. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. – С. 248-250.

13. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.

14. Jetten J, Haslam C, Pugliese C, Tonks J, Haslam SA. Declining autobiographical memory and the loss of identity: effects on well-being. *J Clin Exp Neuropsychol*. 2010 Apr; 32(4), 408-16. doi:10.1080/13803390903140603. Epub 2009 Sep 25. PMID: 19787523.

15. Addis DR, Tippet L. Memory of myself: autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease. *Memory*. 2004 Jan; 12(1), 56-74. doi:10.1080/09658210244000423. PMID: 15098621.

16. Buse C, Twigg J. Materialising memories: exploring the stories of people with dementia through dress. *Ageing and Society*. 2016; 36(6), 1115-1135. doi:10.1017/S0144686X15000185

17. Winterich, K. P., Reczek, R. W., & Irwin, J. R. (2017). Keeping the Memory but Not the Possession: Memory Preservation Mitigates Identity Loss from Product Disposition. *Journal of Marketing*, 81(5), 104-120. URL: <https://doi.org/10.1509/jm.16.0311>

18. Elfink T.R., Zuidema S.U., Kunz M., Westerhof G.J. Life story books for people with dementia: a systematic review. *International Psychogeriatrics*. 2018. 30(12), 1797-1811. doi:10.1017/S1041610218000376

19. Asano T. et al. Effectiveness of high-frequency individual reminiscence interventions using life story books on persons with dementia // *British Journal of Occupational Therapy*. – 2021. – Т. 84. – № 5. – С. 317-326.

20. Catala A, Nazareth D. S., Félix P, Truong K.P., Westerhof G. 2021. Emobook: A Multimedia Life Story Book App for Reminiscence Intervention. In 22nd International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services (MobileHCI '20). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, Article 10, 1-4. URL: <https://doi.org/10.1145/3406324.3410717>

21. Baird, A., Gelding, R., Brancatisano, O., & Thompson, W. F. (2020). A Preliminary Exploration of the Stability of Music-and Photo-Evoked Autobiographical Memories in People with Alzheimer's and Behavioral Variant Frontotemporal Dementia. *Music & Science*, 3. URL: <https://doi.org/10.1177/2059204320957273>

22. Woods B, Spector A, Jones C, Orrell M, Davies S. Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2005 Apr 18;(2):CD001120. doi: 10.1002/14651858.CD001120.pub2. Update in: *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Mar 01;3:CD001120. PMID: 15846613.

23. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с. С. 175-176.

24. Bateson G. Steps to an ecology of mind: collected essays in anthropology, psychiatry, evolution and epistemology. University of Chicago Press, 1972.

25. Barocas H., Barocas C. Manifestation of Concentration Camp Effect on the Second Generation // *American Journal of Psychiatry*. 1973, 130. P. 820-826.

26. Daud A. et al. Children in families of torture victims: Transgenerational transmission of parents' traumatic experiences to their children // *International Journal of Social Welfare*. 2005, 14. P. 23-32.

27. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления; пер. с нем. – Киев: Изд-во AirLand, 1994. 406 с.

28. Красная Е. В., Паттурина Н. П. Межпоколенная идентичность и жизнестойкость студентов педагогического вуза Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-96
29. Стрижицкая О. Ю., Петраш М. Д. Роль межпоколенного диалога и межпоколенного взаимодействия в психологическом благополучии студентов Санкт-Петербурга <https://scipress.ru/pedagogy/articles/rol-mezhpokolennogo-dialoga-i-mezhpokolennogo-vzaimodejstviya-v-psikhologicheskom-blagopoluchii-studentov-sankt-peterburga.html> (дата обращения 01.05.2014)
30. Петрова Е. А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.13. – М., 2008. – 28 с.
31. Строкова С.С. Связь образа семьи и семейной идентичности с эмоциональным благополучием подростков [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2017. Том 6. № 1. С. 119-137. doi: 10.17759/psyclin.2017060108
32. Lunt B.M. Summers K. M, Wood D. A. Improving Psychological Well-Being of Young Adults by Conducting Family History Research at a Religious University. Vol. 6 No. 1 (2022) DOI: <https://doi.org/10.24240/23992964.2023.1234541>
33. Riley H. Confronting the conspiracy of silence and denial of difference for late discovery adoptive persons and donor conceived people //Australian Journal of Adoption. – 2013. – Т. 7. – №. 2. – С. 1-13.
34. Theunissen C. A. The effects of DNA test results on biological and family identities //Genealogy. – 2022. – Т. 6. – №. 1. – С. 17.
35. Yehuda R. et al. Phenomenology and psychobiology of the intergenerational response to trauma // Y. Danieli (Ed.), International handbook of multigenerational legacies of trauma. New York: Plenum Press, 1998. P. 639-655.
36. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст]: монография / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
37. Кудинов С. И. Полисистемный подход исследования самореализации личности // Сибирский педагогический журнал. 2007. № 11.
38. Seppo E Iso-Ahola, Roy F. Baumeister Psychol., 28 февраля 2023, 14-2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>
39. Трегубов, Б. А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление [Текст] / Б. А. Трегубов. – Санкт-Петербург, 2011.
40. Stebbins R.A. Personal decisions in the public square: Beyond problem into a positive sociology. New Brunswick, NJ: Transaction Publications, 2009.
41. Hershkovitz, Arnon. 2012. A Suggested Taxonomy of Genealogy as a Multidisciplinary Academic Research Field. Journal of Multidisciplinary Research 4, 5-21.
42. Эриксон Э. Г. Детство и общество [Текст]: пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
43. Merrill, N., & Fivush, R. (2016). Intergenerational narratives and identity across development. Developmental Review, 40, 72-92. URL: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.03.001>
44. Копцева Н.П. Влияние современных культурных практик на этническую идентичность коренных малочисленных народов Центральной Сибири // Социодинамика. 2014. № 6. С. 1-27. DOI: 10.7256/2306-0158.2014.6.12201. URL: [https://e-notabene.ru/pr/article\\_12201.html](https://e-notabene.ru/pr/article_12201.html)
45. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999. 320 с. [Электронный ресурс] URL: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/stef/12.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/stef/12.php)
46. Ball R. Visualizing genealogy through a family-centric perspective //Information Visualization. – 2017. – Т. 16. – №. 1. – С. 74-89.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Предметом исследования в представленной статье является изучение семейной истории как средство досуга, самореализации и терапии психоэмоциональных состояний студентов.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод анализа научной литературы.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку изучение семейной истории, генеалогии приобретает все большую популярность в настоящее время, поскольку именно через историю семьи происходит трансляция семейных ценностей молодежи. Изучение генеалогии становится своего рода хобби, интеллектуальным занятием в свободное время, что благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии личности. Поэтому изучение семейной истории в качестве средства досуга, самореализации и терапии психоэмоциональных состояний студентов представляет научный интерес среди различных ученых.

Научная новизна исследования заключается в исследовании по авторской методике и последующем доказательстве эффективности «использования семейной истории как средства психологической работы при помощи изучения и систематизации актуальных научных работ по данной тематике».

Статья написана языком научного стиля с использованием в тексте исследования изложения различных позиций ученых к изучаемой проблеме, а также применением терминологии, характеризующей предмет исследования.

Структура рукописи, к сожалению, не полностью выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. Структура данного исследования включает в себя введение, материалы и методы, основную часть, заключение и библиографию.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет отмеченная тенденция, что «с раннего возраста ребенок участвует в процессе обмена воспоминаниями. Благодаря этому процессу, формируются близкие семейные связи, а также чувство культурной принадлежности. Сегодня, исследование семейной истории – не только досуговая деятельность, которая доставляет удовольствие, но и потенциально может принести психотерапевтическую пользу тем, кто в нем участвует. Человеческая память является основным компонентом личности. Можно предположить, что потеря памяти способствует и потере идентичности, что подтверждено исследованиями и как следствие - ставит под угрозу благополучие личности».

Библиография содержит 46 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодически и непериодические издания, а также электронные ресурсы.

В статье приводится описание различных позиций и точек зрения ученых, характеризующих различные подходы к пониманию семейной истории, средства досуга, самореализации и терапии психоэмоциональных состояний. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященных этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается, что «занятия семейной историей могут являться



ресурсом социальной адаптации для лиц с низкой жизнестойкостью, межпоколенный диалог и взаимодействие оказывают безусловный положительный эффект на психологическое благополучие. Также подтверждено, что существует связь между эмоциональным благополучием и показателем семейной идентичности, таким как переживание ценности семьи. Также показано, что у студентов, занимающихся изучением семейной истории, улучшаются показатели идентификация с семей, повышается самооценка и снижается тревожность».

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, руководством и администрацией образовательных организаций, работниками министерств, ведомств и организаций к ведению которых относятся вопросы образования, специалистами по работе со студентами, кураторами, социологами, психологами, психотерапевтами, социальными педагогами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что в структуре статьи некоторые важные элементы либо раскрыты не полностью, либо отсутствуют. В частности, большее внимание целесообразно было бы уделить обзору научной литературы по теме исследования и обозначить этот структурный элемент отдельным заголовком. При описании материалов и методов необходимо более полно описать методологию исследования. Результаты проведенного исследования не описаны и не выделены отдельным заголовком. По результатам исследования целесообразно было бы сформулировать также выводы, а не только заключение. Указанные недостатки не снижают научную значимость самого исследования, однако их необходимо оперативно устранить и существенно доработать текст статьи в части ее структуры. Рукопись рекомендуется вернуть на доработку.

## **Результаты процедуры повторного рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена статья «Изучение семейной истории как средство досуга, самореализации и терапии психоэмоциональных состояний студентов». Работа представляет собой краткую постановку проблемы и проведение подробного теоретического анализа.

Предмет исследования в работе не сформулирован. В то же время работа нацелена на выявление взаимосвязи изучения семейной истории с психоэмоциональными состояниями личности и самореализацией студентов. Автором отмечается, что при наличии такой связи необходимо обосновать включение семейной истории в инструментарий психологической практики. В статье проведен подробный анализ теоретических подходов отечественных и зарубежных исследователей.

Методология исследования. В работе проведен обобщающий обзор и анализ опубликованных в российских и зарубежных изданиях исследований по применению изучения семейной истории в психотерапевтических целях. Автором использовался дескриптивный метод, метод категоризации с распределением схожих статей по темам и метод анализа научной литературы. Помимо этого, применялись такие общенаучные методы, как количественно-статистический анализ, сравнительно-сопоставительный анализ.

Актуальность исследования обусловлена тем, что, несмотря на стремительно растущие запросы общества, со стороны психологической науки пока наблюдается небольшой

интерес к изучению семейной истории как средству коррекции психоэмоциональных состояний. Особенно, когда речь идет о психологическом сопровождении студентов.

Научная новизна исследования заключается в следующем. Автором:

- определено значение семейной истории в формировании идентичности и улучшения психоэмоционального состояния личности;
- описано то, каким образом семейные установки и сценарии поведения способны «запускать» трансгенерационные процессы, влияющие на выбор поведения человека в той или иной жизненной ситуации;
- охарактеризовано то, что психологическое благополучие молодежи напрямую связано с актуализацией межпоколенного взаимодействия, осознанием принадлежности к своей семье, роду.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается, автором выделены основные смысловые части. Логика в работе представлена. Содержание статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы достаточный для того, чтобы раскрыть предмет исследования.

Во вводной части кратко определена тема исследования и обозначены ее «проблемные» зоны.

В основной части автором:

- представлен обобщающий обзор результатов исследований российских и зарубежных авторов по применению в психотерапии методов изучения семейной истории;
- дан концептуальный анализ феномена взаимосвязи семейной истории и психоэмоционального состояния, формируемого в результате ее изучения;
- определено вероятное влияние занятий генеалогией на самореализацию и психоэмоциональное состояние личности.

В завершающем разделе автором сформулированы подробные результаты исследования и сделан общий вывод. Автором отмечается, что занятия семейной историей могут являться ресурсом социальной адаптации для лиц с низкой жизнестойкостью, межпоколенный диалог и взаимодействие оказывают безусловный положительный эффект на психологическое благополучие. Особенно это становится актуальным при психологическом сопровождении личностного и психологического развития студентов.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 46 отечественных и зарубежных источников, издания за последние три года практически отсутствуют (представлено только 3 источника). В список включены, в основном, статьи, тезисы и монографии. Помимо этого, имеются также учебные материалы, информационные издания, интернет-источники. Источники не во всех позициях оформлены корректно и однородно (например, не во всех источниках есть номера страниц (например, номер 6), неправильно оформлено периодическое издание (например, номер 10), неоднородно оформлены издания (отсутствуют знаки «-» в источниках 8, 10) и т.д. ). Библиографический список нуждается в значительной доработке.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- 1) провести анализ большего числа научных источников, в том числе современных, поскольку затронутая проблема активно рассматривается отечественными и зарубежными исследователями; теоретический анализ современных источников является недостаточным;
- 2) во вводном разделе сформулировать объект, предмет, а также научную новизну проведенного исследования;
- 3) сформулировать рекомендации по результатам проведенного исследования, выделив значимость полученных результатов для современного развития психологической науки;

- 4) представить перспективы дальнейшего исследования, в том числе, эмпирического;
- 5) не на все источники литературы имеются в статье ссылки (например, источник № 46);
- 6) оформить библиографический список однородно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью. Статья будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами поддержания психоэмоционального состояния студентов. В том числе, важным является вопрос о нахождении наиболее эффективных средств в психолого-педагогической практике. Автором упор был сделан на изучение семейной истории, которое может выступать как средство досуга, самореализации и психотерапии. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью/