

Е. Б. Осипова

*Институт повышения квалификации
и переподготовки руководящих работников и специалистов,
Петербургский государственный университет
путей сообщения Императора Александра I
Санкт-Петербург, Россия*

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИСТОРИИ СВОЕЙ СЕМЬИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Анализируются и сопоставляются различные психологические подходы к развитию личности, в том числе и психогенеалогический, одной из составляющих которых является генеалогическое исследование как вид деятельности. Отмечается два равнозначных направления анализа истории семьи: трансгенерационные травмы и ресурсы (установки, способы эмоционального реагирования, сценарии деятельности). Формулируется гипотеза о том, что генеалогическое исследование как практическая деятельность по изучению истории своей семьи может быть одним из способов формирования жизнестойкости и/или повышения уровня жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, логотерапия, ноэтическое изменение личности, психогенеалогия, травмы и ресурсы семьи.

Elena B. Osipova

*Institute of Advanced Training and Retraining of Managers and Specialists,
St. Petersburg State University Of Railways
Of Emperor Alexander I
St. Petersburg, Russia*

GENEALOGICAL RESEARCH OF THE HISTORY OF ONCE'S FAMILY AS A METHOD OF DEVELOPMENT HARDINESS

The author analyzes and compares various psychological approaches to personality development, including psychogenealogical, one of the components of which is genealogical research as an activity. There are two equivalent areas of analysis of family history: transgenerational traumas and

resources (attitudes, methods of emotional response, scenarios of activity). The hypothesis is formulated that genealogical research as a practical activity to study the history of one's family can be one of the ways to form hardiness and/or increase the level of hardiness.

Keywords: hardiness, logotherapy, noetic dimension of personality, psychogenealogy, traumas and family resources.

Введение. Психология как наука предполагает синтез теории и практики, направленный на помощь личности в со-существовании в социуме в условиях высокой неопределенности, иными словами, на повышение его жизнестойкости.

Понятие жизнестойкости как системы убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, введенное Маади, исследовал Д. А. Леонтьев [1, с. 4]. Человек как личность в процессе жизнедеятельности из прошлого через настоящее в будущее имеет возможность осознавать и трансформировать свои установки (мировоззрение, ценности, смыслы), менять свое отношение к событиям, другим людям, менять сценарий своего поведения или сохранять его. Таким образом развитие личности происходит во времени и в пространстве. Введем понятие генеалогии как совокупности представлений о родовом прошлом индивида, коллектива или этноса [2]. Павел Флоренский, подчеркивая взаимосвязи человека с его предками, говорил, что генеалогия как наука включает в себя не только биологические взаимосвязи человека со своими предками, но и нравственные, духовные и другие. Он предлагал два вектора в рассмотрении генеалогии: вектор времени (связь с кровными родственникам) и вектор пространства (свойство, связь в пространстве/социуме, сосуществование поколений) [3, с. 55]. Создатель системы индивидуальной психологии австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер, ввел понятия «стиль жизни» («это его индивидуальность, которая выражается и формируется в определенном окружении» [4, с. 18]). В понятие «стиль жизни человека» А. Адлер включал систему мировоззрения человека: его жизненные ценности (стержень личности), восприятие себя и мира, его эмоции и действия. Определим понятие «стиль жизни» как способ жизни, совокупность личностных черт, когнитивных стилей и сценариев поведения во взаимодействии с со-

циумом и достижении индивидуальных целей. Алексей Николаевич Леонтьев в теории деятельности говорил о том, что «...процесс формирования личности происходит во времени, в форме его прошлого и в форме предвидимого им будущего. <...> Переоценка прежнего, установившегося в жизни приводит к тому, что человек сбрасывает с себя груз своей биографии» [5, с. 79]. О процессе генеалогического исследования вместе с психологическими методами как о способе избавления от травм, полученных от предыдущих поколений, говорила Анн Шутценбергер, она же ввела понятие «психогенеалогия» — «искусство и наука — <...> путь, который позволяет нам понять и <...> использовать свое психическое наследство или — если есть необходимость — трансформировать его» [6, с. 7]. От поколения к поколению происходит передача не только психических и физических травм, но и счастливых событий, осознание и присвоение которых Анн Шутценбергер назвала «сбор нектара в семейном саду». Согласно Анн Шутценбергер мы наследуем от предков, в том числе через поколения (трансгенерационная передача), как биологические, так и небιологические факторы (психологические, духовные). Тогда генеалогическое исследование истории своей семьи может помочь не только избавиться от травм, переданных через поколения, но и воспользоваться «нектаром в семейном саду», который можно назвать ресурсом семьи. Виктор Франкл, автор концепции логотерапии, ввел модель трехкомпонентной структуры личности: нозетическое, психологическое и телесное измерения [7]. Синтезируя данную структуру с концепцией психогенеалогии можно выделить четыре нозетических компетенции человека: 1) вектор свободы воли, 2) вектор свободы выбора, 3) вектор созидания гармоничных отношений с миром и 4) вектор признания традиций и культуры своих предков, который предполагает деятельность по изучению истории своей семьи. Используя эти компетенции человек может стать активным субъектом деятельности в трансгенерационных связях, а значит, повысить свою жизнестойкость.

В рамках феноменологического подхода мы наблюдали за отдельными случаями изучения индивидуумами истории своей семьи, в результате чего у них происходит осознание важных ценностей

и смыслов жизни, и субъективное ощущение снижения уровня тревожности в современных условиях внешней среды.

Заключение. Сформулируем гипотезу о том, что практическая деятельность по изучению истории своей семьи взаимосвязана с формированием ноэтических компетенций личности, а значит, взаимосвязана с уровнем жизнестойкости личности. Данная гипотеза нуждается в дальнейшем исследовании, что составляет научный интерес и направление деятельности автора.

Библиографические ссылки

1. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
2. Большая российская энциклопедия : [электрон. версия]. URL: https://bigenc.ru/domestic_history/text/3791431 (дата обращения: 10.05.2022).
3. *Флоренский Павел.* У водоразделов мысли (Черты конкретной метафизики). Т. 2. 2-е изд. М. : Академ. проект, 2017. 607 с.
4. *Адлер А.* Наука жить. СПб. : Питер, 2021. 240 с.
5. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М. : Книга по Требованию, 2012. 130 с.
6. *Шутценбергер А.* Психогенеалогия. Как излечить семейные раны и обрести себя. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2010. 224 с.
7. *Франкл В. Э.* Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции. М. : Альпина нон-фикшн, 2016. 344 с.