ной» кампанией. Оно призвано обеспечить учет различных ценностных позиций при выработке регуляторных норм.

Выводы

Проведенный анализ демонстрирует, что литература по редактированию генома эмбрионов человека охватывает широкий спектр взаимосвязанных этических, социальных и регуляторных проблем. Доминирующее положение занимают призывы к усилению надзора, разработке этических руководств, введению мораториев на клиническое применение и активному вовлечению общественности. Это отражает высокую степень обеспокоенности научного и этического сообщества преждевременным внедрением технологии. В то же время значительная часть авторов акцентирует внимание на огромном потенциале метода для профилактики тяжелых заболеваний и улучшения качества жизни будущих поколений. Ключевым условием дальнейшего развития этой области является выработка сбалансированной политики, сочетающей поощрение ответственных исследований с жесткими мерами предосторожности, что невозможно без прозрачного и содержательного диалога между учеными, этиками, регулирующими органами и широкой общественностью о целях, границах и последствиях редактирования генома человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биоэтические вызовы технологий редактирования генома эмбрионов человека / Р. Р. Белялетдинов, О. В. Попова, П. Д. Тищенко [и др.] // Вопросы философии. – 2021. – № 5. – С. 70–82.

2. Биоэтика и генетика: вызовы XXI века : коллективная монография / Е. Г. Гребенщикова, М. В. Воронцова, Е. В. Брызгалина [и др.]. – М. : ИНИОН РАН, 2024. – 180 с.

3. The Ethics of Human Embryo Editing via CRISPR-Cas9 Technology: A Systematic Review of Ethical Arguments, Reasons, and Concerns [Электронный ресурс] / L. Wiley, M. Cheek, E. LaFar [et al.]. – URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10730-024-09538-1 (дата обращения: 03.03.2026).

УДК 378.189:378.244.1]:159.942

И. А. Вагапов

Научный руководитель: к.пс.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

РИТУАЛЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ЭМОЦИОНАЛЬНО-КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ

Введение

Предэкзаменационный период является значимым стрессовым фактором в образовательной среде, предъявляющим высокие требования к адаптационным ресурсам студентов [1]. В этих условиях широкое распространение получают различные предэкзаменационные ритуалы – стереотипные последовательности действий, направленные на снижение тревоги и мобилизацию когнитивных функций. Данные практики, находящиеся на стыке индивидуальной психологии и групповых традиций [2], представляют собой естественный механизм эмоционально-когнитивной саморегуляции [3], требующий системного изучения.

Цель

Провести анализ анкетных данных для изучения структуры, функций и психологических механизмов предэкзаменационных ритуалов у студентов.

Материал и методы исследования

Анкетирование проводилось в период с января по февраль 2026 года на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет». В исследовании приняли участие 61 студент 1–6 курсов лечебного факультета.

С целью изучения структуры, функций и психологических механизмов предэкзаменационных ритуалов у студентов была использована анкета «Ритуалы как инструмент эмоционально-когнитивной регуляции: нейропсихологический анализ предэкзаменационных практик студентов», включающая в себя 9 тематических блоков, охватывающих происхождение ритуалов, их нейропсихологические и эмоциональные эффекты, когнитивные аспекты, символику, социальный контекст и связь с учебным процессом. Анкетирование проводилось с использованием платформы Google Forms. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием компьютерной программы Microsoft Excel 2016 [4].

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ структурно-функциональных особенностей ритуалов показал, что ритуалы формируются преимущественно спонтанно (45,2%) или в момент острого стресса (25,8%), что свидетельствует об их роли как имплицитного механизма совладания (таблица 1). В условиях неопределенности мозг генерирует стереотипные действия для снижения когнитивной нагрузки и подавления активности миндалевидного тела. Основная задача таких ритуалов – это восстановление субъективного чувства контроля и предсказуемости в ситуации высокой неопределенности (например, экзамен) [2].

Таблица 1 – Ключевые структурные и функциональные параметры ритуалов у студентов

Категория вопроса	Варианты ответа	Доля (%)
Происхождение и природа ритуала	Он появился спонтанно	45,2
	Придумал(а) сам(а) в момент сильного стресса	25,8
	Способ успокоиться и сосредоточиться	32,3
	Магическое заклинание или обращение к высшим силам	24,2
	Точный алгоритм действий, который нельзя нарушать	22,6
	Гибкий набор практик, из которых можно выбрать	21
	Ничего страшного, главное – смысл, а не форма	50
	Испытываю сильную тревогу и чувствую, что удача отвернется	17,7

По своей структуре ритуалы распределяются между способами самоуспокоения (32,3%), элементами «магического» мышления (24,2%), четкими алгоритмами (22,6%) и гибкими практиками (21%). Половина опрошенных (50%) не придает строгого значения точности исполнения, что позволяет дифференцировать данные практики от компульсивных расстройств, в рамках которых ритуал является жестким императивом [3]. Однако для 16,4% респондентов нарушение ритуала вызывает сильную тревогу, что может свидетельствовать о более высоком уровне эмоциональной нестабильности или склонность к суевериям и мнительности.

Анализ эмоционально-когнитивных механизмов ритуалов показал (таблица 2), что ключевой эмоциональной функцией ритуала является прилив уверенности и оптимизма (45,2%), что в свою очередь соответствует активации дофаминовой системы ожидания награды. Выполнение знакомого действия снижает уровень кортизола и помогает «выключить» панические мысли (38,7%), блокируя поток навязчивых переживаний за счет загрузки рабочей памяти. Для 35,5% респондентов становится важным задействование нескольких органов чувств, что согласуется с концепцией создания устойчивой нейроассоциации с нужным психофизиологическим состоянием.

Таблица 2 – Эмоционально-когнитивные механизмы ритуалов у студентов

Категория вопроса	Варианты ответа	Доля (%)
Нейропсихология и эмоциональная регуляция	Прилив уверенности и оптимизма	45,2
	Выключить панические мысли	38,7
	Задействую несколько органов чувств	35,5
Когнитивные функции и суеверия	Пойму, что причина в плохой подготовке, а не в ритуале	80,3
	Прибегайте ли вы к обращению к высшим силам	62,3
	Ничего страшного, ритуал можно выполнить мысленно	56,5

Критически важным является высокий уровень рефлексии студентов: (80,3%) при неудаче на экзамене адекватно связывают результат с уровнем подготовки, а не с эффективностью ритуала. Это опровергает гипотезу о патологической зависимости и подтверждает, что ритуалы встроены в здоровый набор стратегий совладания. При этом 62,3% опрошенных респондентов прибегают к обращениям к высшим силам, что подчеркивает их религиозность. Данное противоречие (внутренний локус контроля в оценке результата, но внешний – в процессе) отражает временное вытеснение ответственности вовне как буфер против острого стресса.

Большинство студентов (56,5%) демонстрируют рационально-прагматичную позицию, понимая опосредованный характер влияния ритуала на результат через улучшение собственного состояния. Это признак зрелой рефлексии и локуса контроля, ориентированного на действие.

Анализ символического и предметного мира ритуалов показал, что почти половина респондентов (45,9%) использует конкретный «счастливый» предмет. Предмет становится символом поддержки, удачи или прошлого успеха, выступая внешним стабилизатором внутреннего состояния. При этом низкий уровень паники при потере предмета (9,8%) и возможность мысленного выполнения ритуала (55,7%) свидетельствуют о первичности психологической функции над материальным носителем.

Анализ социального контекста и учебной деятельности показал, что, несмотря на преобладание индивидуальных ритуалов (47,5%), большинство студентов (73,8%) открыто делятся своими практиками с другими, что свидетельствует об их нормализации в студенческой субкультуре и функции социального сплочения. Важно отметить, что 68,9% респондентов рассматривают ритуал как полезное дополнение, но не замена академической подготовке, сохраняя адекватную самооценку и реалистичное восприятие ситуации.

Выводы

Качественный анализ данных позволил выделить и описать:

1) шесть основных кластеров ритуалов: контроля и упорядочивания, символического присвоения ресурсов, физиологической регуляции, когнитивно-эмоциональной саморегуляции, экстернализации поддержки и избегания;

2) набор практик и стратегии: стратегия контроля и упорядочивания (действия с левой/правой ногой, счет), стратегия символического присвоения знаний (конспект под подушку), стратегия внешней поддержки (звонок бабушке, молитва – активация системы привязанности и социальной безопасности), стратегия физиологической регуляции (дыхательные практики).

Эти практики создают «буферную зону» между личностью и стрессором, регулируя эмоции, мышление и физиологию для достижения оптимального состояния деятельности. Основной функцией ритуала является не столько снижение физических симптомов тревоги, сколько генерация «ресурсного» состояния – прилива уверенности и когнитивного переключения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леонтьев, А. Н. Психология общения / А. Н. Леонтьев. – 4-е изд., стер. – М. : Смысл, 2007. – 368 с.

2. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.

3. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.

4. Анкета «Ритуалы как инструмент эмоционально-когнитивной регуляции: нейропсихологический анализ предэкзаменационных практик студентов» – Режим доступа: URL:: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScIBRK6-W2P-PrUTntYkcF6Zew8D5eQM159do_rpICJAulwdA/viewform?usp=header (дата обращения: 10.03.2026).

УДК 159.944.4:614.2

У. В. Громыко

Научный руководитель: к.пс.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

Введение

Совладающее поведение (копинг) представляет собой систему осознанных действий человека, направленных на преодоление стрессовых ситуаций. В зависимости от обстоятельств человек может стремиться изменить проблемную ситуацию, снизить ее негативное влияние, уйти от столкновения с ней или принять ее как данность.

Профессия врача связана с высоким уровнем стресса: постоянное взаимодействие с пациентами, ответственность за жизнь и здоровье пациентов, эмоциональные нагрузки. Студенты-медики в период обучения также испытывают стресс, связанный с учебной нагрузкой, первыми контактами с пациентами и профессиональным становлением. То, какие стратегии совладания выбирают будущие и практикующие врачи, влияет на их психологическое благополучие, устойчивость к выгоранию и эффективность профессиональной деятельности [1].

Цель

Изучить особенности копинг-стратегий у студентов-медиков и практикующих врачей, а также выявить возможные различия между этими группами.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в январе-феврале 2026 года на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет», ГУЗ «Гомельская центральная стоматологическая поликлиника филиал № 5», ГУЗ «Детская поликлиника № 5». В исследовании приняли участие 126 респондентов, из них 51 представитель медицинского персонала в возрасте от 23 лет до 61 года, а так же 75 студентов: 1 курс в возрасте от 17 до 20 лет, 2 курс в возрасте от 18 до 22 лет и 3 курс в возрасте от 19 лет до 21 года. Статистическая обработка проводилась при помощи программного обеспечения Microsoft Office Excel 2019.

Для диагностики копинг-стратегий в данном исследовании использовался «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса, который позволяет оценить, насколько часто респонденты прибегают к тем или иным стратегиям в стрессовых ситуациях.

В методике выделяют 8 основных стратегий и оценивают степень предпочтительности каждой из них для испытуемого (редкое, умеренное, выраженное использование) [2]. Рассматриваются следующие стратегии совладения со стрессом:

1. Конфронтация – активное противостояние трудностям, попытки разрешить проблему через конкретные действия. При умеренном использовании дает энергичность и способ-