

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.98

ЭПИСТОЛЯРНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ САМОРЕФЛЕКСИИ И ПОДДЕРЖКИ

Зубова Юлия Александровна, студент, специальность 37.05.02. Психология служебной деятельности, Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко, Оренбург, Россия
e-mail: iulishazubva444@gmail.com

Научный руководитель: **Болдырева Татьяна Александровна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко, Оренбург, Россия
e-mail: ttatianna@yandex.ru

***Аннотация.** Статья посвящена анализу эпистолярных практик как особого психологического инструмента, обеспечивающего процессы рефлексии, эмоциональной регуляции и сохранения личностной целостности в различных исторических и социокультурных контекстах. Рассматриваются теоретические основания письма в психологии, включая представления об эпистолярном жанре и концепцию экспрессивного письма Дж. Пеннебейкера, подтверждающую терапевтический потенциал письменной вербализации переживаний. Особое внимание уделяется эпистолярному наследию А.С. Пушкина, письма которого выступают формой глубокого самопознания и внутреннего диалога, а также письмам бойцов военного времени как средству психологического выживания в экстремальных условиях. Проводится сравнительный анализ различных эпистолярных практик, выявляющий их общие функции в поддержании смыслообразования и символической стабилизации личности. Делается вывод о высокой актуальности эпистолярных практик для современной психологической теории и психотерапевтической практики.*

***Ключевые слова:** эпистолярные практики, эпистолярный жанр, психологическая рефлексия, экспрессивное письмо, эмоциональная регуляция, внутренний диалог, письма А.С. Пушкина, фронтовые письма, психологическая поддержка, идентичность личности, совладание со стрессом, устная речь, письменная речь.*

***Для цитирования:** Зубова Ю. А. Эпистолярные практики как психологический инструмент саморефлексии и поддержки // Шаг в науку. – 2026. – № 2. – С. 78–81.*

EPISTOLARY PRACTICES AS A PSYCHOLOGICAL TOOL FOR SELF-REFLECTION AND SUPPORT

Zubova Yuliya Alexandrovna, student, specialty 37.05.02 Psychology of Service Activity, Orenburg State University named after V.A. Bondarenko, Orenburg, Russia
e-mail: iulishazubva444@gmail.com

Research advisor: **Boldyreva Tatyana Aleksandrovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and Personality Psychology, Orenburg State University named after V.A. Bondarenko, Orenburg
e-mail: ttatianna@yandex.ru

***Abstract.** The article is devoted to the analysis of epistolary practices as a special psychological tool that provides processes of reflection, emotional regulation and preservation of personal integrity in various historical and sociocultural contexts. The theoretical foundations of writing in psychology are considered, including ideas about the*



epistolary genre and the concept of expressive writing by J. Pennebaker, confirming the therapeutic potential of written verbalization of experiences. Particular attention is paid to the epistolary heritage of A.S. Pushkin, in whose letters he acts as a form of deep self-knowledge and internal dialogue, as well as letters from wartime fighters as a means of psychological survival in conditions of extreme survival. A comparative analysis of various epistolary practices is carried out, revealing their common functions in maintaining semantic formation and symbolic stabilization of the personality. It is concluded that epistolary practices are highly relevant for modern psychological theory and psychotherapeutic practice.

Key words: *epistolary practices, epistolary genre, psychological reflection, expressive writing, emotional regulation, internal dialogue, letters of A.S. Pushkin, front-line letters, psychological support, personality identity, coping with stress, oral speech, written speech.*

Cite as: Zubova, Yu. A. (2026) [Epistolary practices as a psychological tool for self-reflection and support]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 2, pp. 78–81.

Эпистолярные практики на протяжении длительного времени занимают особое место в истории культуры, литературы и психологии. Письмо как форма коммуникации выполняет не только информационную функцию, но и сугубо психологическую задачу. В процессе написания письма человек обретает возможность провести глубокую рефлексию, возможность делать паузы для обдумывания формируемого текста создает условия для регуляции эмоционального состояния. Изложение событий, мыслей, идей, переживаний позволяет осмыслить и эмоционально отреагировать на описываемый жизненный опыт, найти эмоциональный баланс. Письменное высказывание предполагает возможность возвращения к уже зафиксированному опыту. И это делает письмо особенно значимым инструментом осмысления переживаемого опыта.

Письменная форма общения предполагает наличие адресата и отражает как содержание сообщения, так и индивидуальные особенности автора, его социальное положение, культурный уровень и эпоху. Эпистола – это понятие, которое в русском языке обладает широким диапазоном значений, хотя ведущим является понимание эпистолы как литературного жанра, предполагающего репрезентацию сюжета, идей автора в виде писем, которые пишет персонаж (персонажи). Особой популярностью эпистолярный жанр стал пользоваться в эпоху Просвещения, когда внимание к душевным переживаниям героев стало превалировать над сюжетом, когда читателю важно было заглянуть в глубину души персонажа, сопоставить собственные чувства и эмоции с прочитанным.

Эпистолярные произведения могут носить как частный, так и публичный характер. Наличие в литературе произведений, сюжет которых читатель словно бы собирает из чужих писем, служит примером для воссоздания, или, дефрагментации, неприятных или травмирующих событий собственной жизни, вербализации чувств и эмоций, создания целостной картины переживаемого опыта. Эпистолярные литературные

произведения, будь то письмо автора читателю или роман в письмах, показывают, каким образом может быть восстановлена и/или создана целостность восприятия человеком себя, окружающего вещного и социального мира. Как отмечал М. М. Бахтин, «слово по самой своей природе диалогично» [1], что позволяет рассматривать эпистолярную форму как пространство межсубъектного взаимодействия и смыслового соотнесения представлений.

В психологической перспективе письмо может рассматриваться как способ организации диалога с собой. Фиксация чувств и мыслей в письменной форме способствует их структурированию, снижает интенсивность эмоционального напряжения и позволяет личности удерживать чувство контроля над происходящим.

Итак, примеры литературных произведений можно рассматривать как эмпирическое подтверждение эффективности метода изложения событий, мыслей, переживаний для снижения эмоционального напряжения, обретения чувства контроля над собственными эмоциями и чувствами

Письмо, таким образом, предоставляет возможности внешней репрезентации внутреннего диалога. Перевод внутреннего опыта в письменную форму позволяет вынести переживания во внешний план и, тем самым, сделать их доступными для анализа и переработки. Регулярная письменная фиксация мыслей и эмоций способствует снижению тревожности и развитию рефлексивных навыков [1].

Следует обратить внимание на наличие дополнительных факторов у эпистолярных практик, обладающих терапевтическим эффектом. Это наличие адресата.

Адресат задает направление высказывания, формирует интонацию письма и определяет его смысловую структуру. Даже в случае воображаемого адресата письмо сохраняет диалогическую природу. Как подчёркивал М. М. Бахтин, «идея интериндивидуальна и интерсубъективна; сфера ее бытия – не индиви-

дуальное сознание, а диалогическое общение между сознаниями» [1].

Для психологического анализа важно, что письмо всегда находится на границе личного и социального, сочетая индивидуальный опыт с культурно заданными нормами выражения чувств.

Значительный вклад в изучение психологических эффектов письма внес американский психолог Джеймс Пеннебейкер. В его работах письмо рассматривается как метод экспрессивного выражения переживаний, способствующий улучшению психологического и соматического состояния. Пеннебейкер показал, что регулярное письменное описание эмоционально значимых событий может приводить к снижению уровня стресса, улучшению настроения и даже укреплению иммунной системы [6].

Согласно концепции экспрессивного письма, терапевтический эффект связывают с интеграцией эмоционального переживания и когнитивной переработки: письмо помогает связать событие с личным смыслом и выстроить связный нарратив. Эмпирические основания этого подхода связаны и представлены как в ранних экспериментальных работах (например, Pennebaker & Beall), так и в последующих мета-анализах, фиксирующих в среднем положительные эффекты на показатели здоровья и психического благополучия.

Эпистолярное наследие Александра Сергеевича Пушкина представляет собой уникальный материал для психологического анализа. Его письма отличаются откровенностью, эмоциональной насыщенностью и высокой степенью рефлексии. Пушкин использует письмо как пространство свободного высказывания, в котором допускаются сомнения, тревоги и внутренние противоречия.

В письме Петру Андреевичу Вяземскому Пушкин писал: «Я не создан для блаженства; оно чуждо моей душе; я слишком люблю, чтобы быть счастливым» [8]. Эта цитата отражает осознание эмоциональной амбивалентности и внутренней сложной личности автора.

В другом письме Пушкин отмечал: «Письма мои – зеркало души моей, какова она ни есть» [8]. Здесь письмо прямо осмысливается как средство самопознания и честной фиксации внутреннего состояния.

Также известно его высказывание: «Я живу, как пишу, и пишу, как живу – не скрывая ни слабостей, ни надежд» [8]. С психологической точки зрения данная позиция свидетельствует о стремлении к целостности личности и отказе от защитного расщепления между публичным и частным Я.

Письма бойцов военного времени являются особыми эпистолярными текстами, созданными в условиях экстремального стресса и постоянной угрозы

жизни. Для многих солдат письмо становилось единственным способом сохранить связь с мирной жизнью и близкими людьми.

В одном из фронтовых писем говорится: «Дорогие мои, жив и здоров, чего и вам желаю. Верю, что мы ещё увидимся» [7]. Подобные формулы выполняют одновременно информативную и поддерживающую функцию, снижая тревогу адресатов и укрепляя психологическую устойчивость автора письма.

Несмотря на различие исторических контекстов, письма Пушкина и бойцов объединяет общая психологическая функция – поддержание идентичности и внутренней непрерывности личности. В обоих случаях письмо выступает как средство символической стабилизации и сохранения смысла в условиях неопределенности.

В современной психологии эпистолярные практики широко используются в консультировании и психотерапии. Письмо применяется как безопасный способ выражения чувств, осмысления пережитого опыта и восстановления эмоционального равновесия. Так, в эмпирическом исследовании А. Н. Кангиевой дневник, оформленный как письмо наставнику, рассматривался как психотехническая форма письма с терапевтическим потенциалом. Анализ 15 таких дневников показал, что письмо к наставнику способствовало снижению тревожности, укреплению эмоциональной устойчивости и формированию самоощущения, а также выполняло поддерживающую функцию в процессе самоанализа [5]. Письмо, таким образом, в значительной степени способствует профилактике нарушений аутентичности личности в стремительно меняющейся, эмоционально напряженной обстановке, значительно усыпляющей развитием современных технологий [4].

Эпистолярные практики представляют собой важный психологический инструмент, способствующий саморефлексии и эмоциональной регуляции. Анализ писем А.С. Пушкина, бойцов и концепции экспрессивного письма Дж. Пеннебейкера демонстрирует универсальный терапевтический потенциал письменного слова.

Эпистолярные практики целесообразно применять по правилам, которые одновременно сохраняют их глубину и предотвращают психологическую перегрузку: прежде всего, письмо должно быть добровольным и внутренне безопасным, без принуждения и без ожидания «правильного» результата, поскольку терапевтический эффект рождается из подлинности высказывания, а не из его литературной «красоты». Важно заранее определить адресата и формат текста – письмо значимому человеку, себе, «в будущее» или неотправляемое письмо – так как выбранный адресат

задает тон внутреннего диалога, степень откровенности и характер переживаемых эмоций. Не менее важно задавать временные рамки (например, 15–25 минут) и ограничивать объем одной сессии письма, чтобы эмоции успевали быть осмыслены, а не захлестывали автора, превращая письмо в бесконечную руминативную фиксацию. Желательно соблюдать принцип постепенности: начинать с описания фактов и контекста, затем переходить к чувствам и телесным реакциям, и лишь после этого формулировать выводы, смыслы и возможные шаги, поскольку именно такая последовательность поддерживает интеграцию опыта. Наконец, в профессиональной практике важно завершать письмо «контейнером» – коротким абзацем самоуспокоения, планом заботы о себе или ритуалом закрытия (отложить текст, сделать дыхательные упражнения, переключиться на нейтральную деятельность), чтобы письмо оставалось инструментом саморегуляции, а не источником повторной травматизации.

Эпистолярные практики редко оказываются предметом специального исследования в современной

психологии, тем не менее, использование таких техник, как «письмо самому себе», экспертный анализ письменных текстов, сформированных в контексте взаимодействия человека с отдельным собеседником или с аудиторией посредством сообщений и постов в социальных сетях, показывает их непреходящую ценность, несмотря на изменения технологической оснащённости процесса общения людей [3].

Техника замены устного речевого высказывания на письменное, таким образом, не утрачивает ни своей актуальности, ни коррекционной ценности. Более того, можно отметить некоторое возрастание интереса к таким, естественным, не требующим длительного специального обучения приемам упорядочивания собственных мыслей и переживаний. Вездесущность социальных сетей, в которых чаще всего правила хорошего тона требуют взаимодействия именно посредством письменных, а не устных (голосовых) сообщений, открывает новые возможности для эпистолярных практик в контексте психологической помощи.

Литература

1. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. – 3-е изд. – М.: Художественная литература, 1972. – 470 с. – EDN: VQMVAT.
2. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества: Авторский сборник. – 2-е изд. – М.: Искусство, 1986. – 445 с. – EDN: VQMUMN.
3. Болдырева Т. А. Креолизованный текст, медиатекст как объект психологического анализа // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием), Оренбург, 25–27 января 2021 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2021. – С. 3270–3276. – EDN: LFXJFW.
4. Зубова Л. В., Соловых О. В. Аутентичность в становлении личности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием), Оренбург, 30 января – 01 февраля 2013 года. – Оренбург: Издательско-полиграфический комплекс «Университет», 2013. – С. 3088–3090. – EDN: REGYZN.
5. Кангиева А. М. Дневник в форме письма к наставнику как суфийская психотехника (психолингвистический анализ) // Психология и психотехника. – 2023. – № 3. – С. 14–33. – <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2023.3.40938>. – EDN: FKPXMB.
6. Пеннебейкер Дж. В. Письмо как метод психологической помощи. – СПб.: Питер, 2004. – 256 с.
7. Письма с фронта: сборник архивных материалов. – М.: Воениздат, 1985. – 312 с.
8. Пушкин А. С. АН СССР. Институт русской литературы (Пушкинский дом). Полное собрание сочинений Пушкин А.С.: В 10-ти томах 1979. Т. 10: Письма. – 4-е изд. – Ленинград: Наука, 1979. – 709 с.
9. Сенявская Е. С. Психология войны в XX веке: исторический опыт России. – М.: РОССПЭН, 1999. – 383 с.
10. Pennebaker J. W., Beall S. K. (1986) Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*. – Vol. 95. – No. 3, pp. 274–281. – <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.95.3.274>.
11. Smyth J. M. (1998) Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – Vol. 66. – No. 1, pp. 174–184. – <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.66.1.174>.

Статья поступила в редакцию: 27.02.2026; принята в печать: 22.04.2026.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.